



## Ride Tipps

### 1. Kenne deine Grenzen und beachte sie bei Deiner Planung

Wenn deine längste Strecke bisher 500 km waren dann plane keine Fahrt über eine wesentlich längere Strecke. Folgende Erfahrungen der Iron Butt Association sollten bei der Planung von Langstreckenfahrten berücksichtigt werden:

- Die möglichen hohen Tageskilometerleistung der ersten beiden Tage werden sich ab dem dritten Tag kontinuierlich verringern.
- Am siebten Tag wird der typische Langstreckenfahrer nur noch ca. 65% der Tageskilometerleistungen der ersten beiden Tage bequem fahren.

Weiterhin solltest du die Möglichkeit größerer Abkürzungen in deine Routenplanung mit einbeziehen. Solltest du einmal hinter dem Zeitplan liegen, ist dies der einfachste Weg um einen Teil deiner Tour zu kürzen ohne die gesamte Strecke zu beeinträchtigen. Es ist nicht von Bedeutung ob du in der Lage bist 500 km oder 1600 km pro Tag zurückzulegen, die Leistungsfähigkeit, große Entfernungen zu meistern wird sinken, je länger die Fahrt dauert.

### 2. Vergiss hohe Geschwindigkeiten

Hohe Geschwindigkeiten und Langstreckenfahrten haben nichts miteinander zu tun.

Ein kontinuierlicher Fahrstil erbringt höhere KM-Leistungen als hohe Geschwindigkeiten. Neben den offensichtlichen Auswirkungen auf die Sicherheit zwingt auch der höhere Kraftstoffverbrauch zu einer erhöhten Anzahl von Tankstopps, bei den die Zeit natürlich weiterläuft.

### 3. Lass Aufputzmittel und Kaffee zu Hause

Aufputzmittel oder andere Stimulanzien wirken nicht. Wenn du Aufputzmittel oder andere Drogen benötigst um wach zu bleiben dann ist es Zeit die Fahrt zu unterbrechen um sich auszuruhen.

### 4. Bereite Dein Motorrad für die Reise vor

Prüfe vor der Fahrt das Reifenprofil, den Ölstand, die Kette, das Licht, die Hupe, usw.

### 5. Vermeide den Anbau von Zubehör oder Wartungsarbeiten kurz vor der Fahrt

Vermeide es deine Fahrt zum Testen von neuem Zubehör, im besonderen die Elektrik betreffendes, zu nutzen.

Auch Inspektionen oder Reparaturen die kurz vor einer geplanten Fahrt gemacht wurden solltest du selbst nochmal nachprüfen. Auch in Werkstätten werden Fehler gemacht. Eine Langstreckenfahrt ist auch nicht die allerbeste Gelegenheit, um die neue Regenbekleidung, einen Helm oder neue Packtechniken auszuprobieren.

### 6. Benutze eine elektrisch beheizte Weste

Auch in den wärmsten Sommernächten können nach ein paar Tagen mit 38 °C Abendfahrten bei 24 °C schon als kühl empfunden werden.

### 7. Packe klug und halte persönliche Gegenstände griffbereit

Fahrer die einen Tankrucksack verwenden sollten Dinge wie: Sonnenschutzcreme, Augentropfen, regelmäßig benötigte Medikamente, eine Taschenlampe, einen Reifendruckprüfer, Karten und andere unentbehrliche Dinge immer griffbereit haben. Wichtige Dokumente wie Führer- und Fahrzeugschein sowie Versicherungspapiere sollten an einem sicheren und wassergeschützten Ort des Motorrads aufbewahrt werden.

### 8. Habe alles zusammen bevor du losfährst, verliere keine Zeit durch Einkäufe unterwegs

Die gleichen Regeln die für dein Motorrad gelten, sollten auch für deine Motorradrüstung und andere notwendige Utensilien gelten. Erstelle eine Checkliste der Dinge die du mitnehmen willst und überprüfe diese bevor du losfährst. Zahnpasta an der Tankstelle zu kaufen ist kein großes Problem, benötigst du jedoch einen Pullover, Kosmetik-Utensilien oder besondere Medikamente die du zu Hause vergessen hast, kann das wertvolle Fahr- und Ruhezeiten kosten.

### 9. Lerne die Langeweile zu bekämpfen

In der Regel kommst du bei langen Fahrten durch Gegenden die du persönlich weniger reizvoll findest. Für solche Gelegenheiten kann ein MP3-Player mit deiner Lieblingsmusik unersetzlich sein. Ein anderer Trick ist es, z.B. im Tankrucksack einen Vorrat von sauren Bonbons zu haben. Ein saurer Zitronendrops „schockt“ die Sinne und lässt Dich weitere 30 Kilometer fahren.



## Ride Tipps

### 10. Mitgliedschaft bei einem Pannendienst

Pannen passieren und es gibt nichts Schlimmeres als allein und ohne Hilfe liegen zu bleiben. Automobilklubs und Versicherungen haben Policen im Angebot die dich bei Problemen Hilfe bieten. Dies ist nicht nur eine Frage des Geldes, sparst du dir eine solche Police musst du damit rechnen stundenlang telefonisch nach einem Abschleppunternehmen suchen zu müssen.

### 11. Lerne anzuhalten um schneller zu sein

Oberflächlich betrachtet macht dieser Tipp keinen Sinn, aber erfolgreiche Langstreckenfahrer nutzen diese Strategie zu ihrem Vorteil. Da jeder Fahrer anders ist, kann man keine für alle Fahrer geltende komfortable Durchschnittsgeschwindigkeit definieren. Was wichtig ist, ist dass du weißt, welche durchschnittliche Reisegeschwindigkeit für dich optimal ist. Sinkt deine Reisegeschwindigkeit unter diesen Durchschnittswert solltest du dir eine Auszeit nehmen und ausruhen. Zeit, die in Kaffeebars oder an Tankstellen verbracht wird, ist verschwendete Zeit, die besser zum Schlafen in einem gemütlichen Zimmer genutzt werden sollte, oder um die müden schmerzenden Muskeln auf einem Spaziergang zu dehnen um dabei wieder Sauerstoff zu tanken.

### 12. Wissen wann Du anhalten musst

Sobald du versucht bist auch nur für eine Sekunde ein Auge zu schließen ist es höchste Zeit am nächstgelegenen sicheren Ort anzuhalten und ein wenig zu schlafen.

Andere Symptome auf die Du achten solltest sind:

- Die Unfähigkeit eine konstante Geschwindigkeit zu halten  
Wenn du dich in der Situation befindest ständig langsamer zu werden um dann immer wieder Gas geben zu müssen, bist du kurz davor einzuschlafen.
- Wenn du bei Gegenverkehr vergisst, das Fernlicht abzuschalten
- Unentschlossenheit  
Du kannst Dich nicht entscheiden, ob du tanken oder weiterfahren sollst?  
Du kannst Dich nicht entscheiden, ob und wo du abbiegen sollst?

**Dies ist alles eine Folge von Müdigkeit.**

### 13. Bewahre eine gute psychische Verfassung

Wenn du Regen wirklich hasst ist es vielleicht besser für den Tag eine Pause zu machen und diesen in einem Hotel zu verbringen. Das Gleiche gilt für extreme Hitze, fahre wenn möglich Nachts zu fahren, oder eine Vielzahl anderer Umstände, die dich in einen so schlechten mentalen Zustand versetzen können dass dir das Fahren keinen Spaß mehr macht. Wenn du dich psychisch elend fühlst kannst du dich nicht mehr auf die Straße konzentrieren. Besser später aber sicher zu Hause ankommen.

### 14. Ernähre Dich gesund

Fast Food und Langstreckenfahren sind eine schlechte Kombination, aber um realistisch zu bleiben versuche es doch einmal mit diesen bewährten Kombinationen:

- Dein Frühstück sollte aus Haferflocken, Müsli oder einem Ei mit Toast (ohne Butter) bestehen.
- Das Mittagessen sollte zugunsten einer leichten, gesunden Zwischenmahlzeit übersprungen werden.
- Abends isst du einen Salat und ein leichtes Pasta-Gericht.

Wenn alle Stricke reißen, ist unser Motto: „Wenn du außer Fast Food nichts anderes bekommst, dann versuche wenigstens etwas Leichtes zu essen“.



### 15. Essen zur richtigen Tageszeit

An Wochentagen nach neun Uhr morgens zu frühstücken hilft der arbeitenden Bevölkerung zu entgehen. Das Gegenteil trifft auf die Wochenenden zu, wenn die meisten Leute eher länger schlafen und die Restaurants später am Morgen aufsuchen. Das Abendessen wird am besten früh zu sich genommen, erinnere dich, wir hatten das Mittagessen übersprungen, um den Massen auszuweichen. Darüber hinaus ist das Essen nach Einbruch der Dunkelheit und vor einer langen Fahrt durch die Nacht eine schlechte Idee, es treibt dich in den Schlaf. Wann immer wir von auswärts essen reden, kommt das Thema Zeit-Management auf, insbesondere stellt sich die Frage wie es sich ein Langstreckenfahrer leisten kann wertvolle Zeit in einem Restaurant zu vergeuden, herumzusitzen und darauf warten, dass das Essen fertig ist. Hier ist eine bewährte Methode, um Zeit zu sparen: Nachdem Du im Restaurant einen Tisch bekommen hast, wenn das Restaurant voll ist versuche es am Tresen um schneller bedient zu werden, erklärst du der Bedienung dass du in großer Eile bist. In extremen Fällen empfiehlt es sich vorab ein großzügiges Trinkgeld zu geben und dabei direkt zu bestellen. Bitte weiterhin darum dass die Rechnung zusammen mit dem Essen gebracht werden soll und erkläre dass du kurz weg gehst und gleich wieder zurück bist. Dies ist jetzt deine freie Zeit um wichtige Dingen zu erledigen. Obwohl alle Fahrer unterschiedliche Schwerpunkte haben, werden die meisten zum Waschraum gehen, sich frisch machen und nochmals Sonnenschutz auftragen. Wenn du

Telefonate zu erledigen hast dann mache es jetzt. In den meisten Fällen ist deine bestellte Mahlzeit dann bereits fertig. Mit dieser Technik kannst du Esspausen auf ein akzeptables Zeitfenster von 20 - 30 Minuten bringen. Das mag dir etwas kurz erscheinen, aber wenn du es auf diese Art und Weise organisierst kannst du eine warme Mahlzeit zu dir nehmen während die anderen Fahrer an einer Tankstelle stehen und sich ein kaltes Sandwich herunterwürgen.

### 16. Trenne Tankpausen von Esspausen

Die Fahrt von der Tankstelle zum Restaurant gegenüber auf die andere Straßenseite kostet dich genau so viel Zeit, um die Schutzkleidung anzuziehen, wie erst einmal 30 Kilometer weiterzufahren, um dann zum Essen anzuhalten. Das Ergebnis sind zwei Mini-Pausen zum Preis von einer.

### 17. Tanke Benzin, bevor Du es brauchst

Du musst nur einmal ohne Benzin liegen bleiben oder einen Umweg fahren um eine Tankstelle zu suchen und schon hast du die Zeit, die du bis dahin gewonnen hast, um ein Vielfaches verloren.

Tanke wenn Benzin verfügbar ist. Denk daran, dass Tankpausen viel Zeit kosten können, wenn sie nicht gut geplant werden.

Solltest du mal fünf Minuten durch Trödeln an einer Zapfsäule verschwenden, wird das bei einer mehrtägigen Fahrt nicht sonderlich ins Gewicht fallen. Bei einer 24-Stunden-Fahrt, bei der man eine bestimmte Mindestdurchschnittsgeschwindigkeit halten muss, kann dieses allerdings schon sehr kritisch sein.

Es ist ratsam immer mehr als eine Kreditkarte dabei zu haben, für den Fall das dein Kreditinstitut eine Karte wegen „unüblich häufiger Benutzung“ sperrt.

### 18. Ziehe dein Regenzeug über bevor es regnet

Dein Tank ist weniger als halbvoll, warum nicht jetzt tanken und dabei gleich das Regenzeug überziehen, alles in einem schnellen, sicheren Stopp? Wir empfehlen Dir auf jeden Fall dringend die Regenkleidung nicht am Straßenrand anzuziehen. Es sind einfach zu viele Gefahren um sie alle aufzuzählen, aber denke über folgendes nach wenn du planst Schutz vor dem Regen unter einer Brücke zu suchen: Willst Du wirklich nur einen Meter, oder eine Armlänge, von den mit 100 km/h oder schneller an dir vorbeifahrenden Fahrzeugen entfernt stehen? Und wenn es regnet, willst du wirklich so nahe an vom Regen geblendeten Fahrern stehen? Denke daran dass einige dieser Fahrer auch einen geschützten Platz suchen, um das Ende eines schweren Regenschauers abzuwarten.

### 19. Nimm ein Reifen-Reparatur-Set mit und übe vorher den Gebrauch

Die meisten Reifenpannen mit schlauchlosen Reifen können in wenigen Minuten repariert werden. Es gibt keine Entschuldigung dafür kein Reparatur-Set dabei zu haben, aber noch wichtiger ist dass man auch weiß wie es benutzt wird. Übe zu Hause an einem alten Reifen so dass du es nicht am Straßenrand lernen musst. Reifen mit Schlauch sind eher lästig, sobald du aber weißt wie man einen Schlauch flickt wird das deutlich schneller gehen als einen Abschleppdienst zu organisieren. Weiterhin solltest du regelmäßig dein Reparatur-Set überprüfen um sicherzustellen dass z.B. der Klebstoff nicht ausgelaufen ist. Wenn dein Set CO2-Patronen zum Auffüllen der Reifen hat erkundige dich, bevor du deine Tour startest, wie viele Patronen du benötigst um den Reifen auf einen sicheren Druck zu füllen, oder nutze einen kompakten 12V-Kompressor.



## Ride Tipps

### 20. Nimm ein Handy mit

Ein Mobiltelefon, kombiniert mit einer entsprechenden Police, kann eine Panne die früher eine Reise ruiniert hätte erträglicher machen.

### 21. Optimierte dein Bordwerkzeug\*

Das Bordwerkzeug der meisten Motorräder ist oftmals unbrauchbar. Nimm das Bordwerkzeug als Muster und ersetze es durch Qualitätswerkzeug. Füge auch einen kompakten digitalen Voltmeter und einen Nusskasten hinzu.

\* Eine Checkliste mit Werkzeug findest du im Anhang

### 22. Führe mindestens zwei Liter Wasser mit

Du musst nicht in die Wüste fahren um diesen Rat zu befolgen. Auch andere Ereignisse, wie zum Beispiel ein defektes Motorrad zu schieben, können auch in einer kühlen Nacht einen unbeschreiblichen Durst erzeugen. Dein Wasservorrat sollte in zwei Behältern aufbewahrt werden. Ein Behälter sollte während der Fahrt zum trinken verwendet werden, der andere Behälter sollte für Notfälle gut weggepackt sein. Die Theorie ist einfach: Wenn Fahrer Wasser mitnehmen, dann trinken sie es auch. Daher tu dir selbst den Gefallen und packe die Notration an einen Platz der un bequem zu erreichen ist und wo du wirklich nur im Notfall daran gehst.

### 23. Nimm Aspirin gegen Schmerzen mit

Hinweis: Auch wenn Aspirin in der Fahrgemeinschaft fast Kult-Status genießt, Fahrer behaupten es lindere eine Vielzahl von Schmerzen und es helfe Muskelkrämpfe zu verhindern, ist es wichtig daran zu denken den Arzt nach möglichen Nebenwirkungen zu fragen. Zum Beispiel kann durch Aspirin die Körpertemperatur sinken. Die Fahrer, die es auf der Fahrt als Schmerzmittel benutzen, sollten daran denken dass sie dadurch auch auskühlen könnten. Darüber hinaus wirkt Aspirin gerinnungshemmend. Dies kann zu Problemen bei einem Sturz mit stark blutenden Wunden führen. Einige Aspirin-Marken enthalten Koffein das hinzugefügt wird um die Wirkung zu beschleunigen. Ein Blick auf Verpackungsbeilage wird Dir darüber Aufschluss geben.

### 24. Pack eine Auswahl Vitamine ein

Eine exakte Dosierungsanleitung sollte ein Arzt geben, generell kann man jedoch sagen dass eine Vitamintablette pro Tag eine Mindestempfehlung ist. Erkundige dich bei Deinem Arzt welche Vitamine, bezogen auf die Bedingungen der geplanten Fahrt, am besten geeignet sind, fahren in der heißen Sommerzeit stellt andere Anforderungen als das Fahren im Winter. Für Langstreckenfahrten werden Vitamine benötigt die helfen Muskelkrämpfe zu verhindern.

### 25. Wenn Du einen PC besitzt, erwäge den Kauf eines Routenplaners

Diese Programme berechnen sehr schnell und mit hoher Genauigkeit Punkt-zu-Punkt Entfernungen. Jeder der schon einmal versucht hat komplexe Routen mit Hilfe von Papierkarten zu berechnen und dabei im Nachhinein feststellte dass die Karte falsch war, oder er sich hier und da um 40 Kilometer verrechnet hatte weiß die Routenplaner zu schätzen.

### 26. Fahre nie schneller als du anhalten kannst

Stell dir vor du fährst bei dichtem Nebel mit 80 km/h auf der Autobahn und auf einmal siehst du vor dir ein stehendes Auto auf der Überholspur. Kannst du anhalten bevor du auf das Auto auffährst? Mag sein dass du das für eine lächerlich Frage hältst, aber solche Dinge passieren. Sei nicht der nächste getötete Motorradfahrer der schneller fuhr als es seine Augen erlaubten. Der gleiche Rat gilt ebenfalls auch bei gutem Wetter. Es ist es nicht Wert in einer unübersichtlichen Kurve 15 km/h oder mehr schneller zu sein nur um dann die nächsten sechs Monate in einem Krankenhaus zu liegen. Denk darüber nach, du könntest dadurch länger leben. Denk immer daran, die absolut höchste Priorität bei einer Langstreckenfahrt oder einer Ausdauer-Rallye ist:

**Überquere lebend die Ziellinie, alles andere ist Beiwerk.**





## Ride Tipps

### 27. Willst du leben? Dann halte Dich von LKW's fern

LKW-Fahrer hassen es wenn jemand permanent hinter ihnen fährt. Wenn du hinter einem Lastwagen bist wirst du zu einer Belastung. Anstatt sich auf die Straße zu konzentrieren wird ein LKW-Fahrer anfangen sich Gedanken über die Person an seinem Heck zu machen. Sollte der LKW-Fahrer einmal stark bremsen müssen und du bist in dem Augenblick nicht wachsam genug fährst du hinten auf. Das passiert immer wieder.

### 28. Beseitige alle Irritationen

Beseitige alle Ärgernisse und Irritationen vor der Fahrt, wie geringfügig diese Probleme auch sein mögen. Das Unterdrücken von Gereiztheit und Irritationen kostet enorm viel Ausdauer und Energie, besonders wenn man müde ist. Selbst kleinste Verärgerungen werden auf einer Langstreckenfahrt aufgebauscht und rauben dir durch den Stress wertvolle Energie.

Ein Schlüssel, der in deinen Möglichkeiten liegt, ist ein gut vorbereitetes Motorrad das auch ergonomisch auf den Fahrer eingestellt ist. Fahrkomfort ist das wahre Geheimnis warum erfahrene Long Distance Fahrer riesige Entfernungen sicher fahren können.

Als besonderen Service der IBA Germany findest du auf den folgenden Seiten vorbereitete Checklisten und eine Infokarte für den Fall der Fälle. Du kannst alle Daten am Rechner nach deinen eigenen Wünschen ändern, abspeichern und ausdrucken.



## Ride Tipps

### Checkliste Werkzeug

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Checkliste Ersatzteile

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

*The World  
Is Our  
Playground  
The World  
Is Our  
Playground  
The World  
Is Our  
Playground  
The World  
Is Our  
Playground  
The World*



## Ride Tipps

### Checkliste Ausrüstung

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Checkliste Kleidung

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Die unten vorgegebenen Beispieldaten durch die eigenen ersetzen, ausdrucken, ausschneiden, am Mittelfalz umlegen und dann am besten in Folie einschweißen. Mit einem umlaufenden 2mm Foliennrand hat die Infokarte die Größe einer Kreditkarte. Bei einem Unfall kann man sie dem Unfallgegner ausändigen. Somit sind Fehler ausgeschlossen, auch wenn man unter Schock steht.

Name:	Fahrzeug:
Adresse:	Kennzeichen:
	Farbe:
	Versicherung:
	Versich.-Nr.:
Tel:	<b>Schadensmeldung</b>
Mobil:	Inland:
Email:	Ausland: