

# Üben, üben, üben...

Mit einem Reisedampfer à la BMW R 1200 GS oder Honda Africa Twin lässt sich im Gelände nichts anfangen? Guido Lindenau von dirt4fun beweist uns das Gegenteil.



**Mit ein bisschen Mut und der richtigen Fahrtechnik lassen sich auch schwere Reise-Enduros abseits befestigter Straßen sportlich bewegen. Ein entsprechendes Training vermittelt die dafür notwendigen Grundkenntnisse.**

Es gibt in Deutschland ein wunderbar ausgebautes Straßennetz. Das kann man ja auch benutzen«, scherzt Olli. Bei der Abfahrt hat er ein wenig die Kontrolle über seine Suzi verloren, und schon ging es unfreiwillig ab ins Unterholz. Zweimal kurz gelacht, die Karre aus der Botanik gezogen und auf ein Neues. Auf kleine Stürze oder Umfaller muss man sich beim »Dickschifftraining« von dirt4fun schon einstellen. Da sich alle Übungen aber bei

relativ niedrigen Tempi abspielen, laufen diese völlig undramatisch ab. Etwas Bodenkontakt gehört eben dazu im Enduro-Sport. »Wenn ich lernen will, wie ich meine Maschine im Gelände richtig bewege, kann ich das natürlich auf eigene Faust tun und so lange probieren, bis ich es kann. Das dauert allerdings sehr lange und tut auch sehr oft weh. Bei unseren zweitägigen Trainings geht es einfach schneller und effektiver«,

berichtet Instruktor Guido Lindenau, Inhaber von dirt4fun. Guido weiß, wovon er spricht. Er ist nicht nur ein erfahrener Endurist, sondern beweist sein Können seit vielen Jahren bei zahlreichen Geländesportveranstaltungen.

Davon haben sich insgesamt acht Teilnehmer überzeugen lassen und sind an diesem Wochenende zum Trainingsgelände in die Eifel gekommen. Dabei sind zwar in erster Linie Reise-Enduros wie

BMW R 1200 GS, Honda Africa Twin, KTM LC8 Adventure und Zweiventil-Boxer, es mischen sich aber auch eine Suzuki DR 650 und eine Yamaha WR 250 darunter. Auf den ersten Blick ein etwas breit gestreutes Feld, was sich aber eher unterhaltsam als störend auswirken soll.

Nachdem der Reifendruck angepasst und die Lenkerarmaturen gelockert sind, beginnt Guido mit der Theorie. Fahren im Stehen. Knie leicht gebeugt, Oberkörper etwas nach vorn. Unterarme im rechten Winkel zum Lenker. »Verstellt euren Lenker nach oben, sonst steht ihr falsch. Mit den Füßen habt ihr jetzt natürlich einen anderen Winkel, also passt die Fußbremse an.« Nach diesen Tipps checkt Guido noch mal bei jedem Einzelnen, ob das Moped optimal an den Fahrer angepasst ist, danach geht es auf die Wiese. Erst zaghaft, dann immer zügiger drehen die Teilnehmer ihre Runden. Nur in den Kurven übertrifft keiner von ihnen das Tempo eines gut gehenden Krankenfahrstuhls. »Geradeausfahren klappt, jetzt arbeiten wir an den Kurven«, kündigt Guido an und verteilt ein paar Pylonen auf dem Feld. »O-beinig auf den Rasten stehen, aus der Hüfte heraus das Gewicht verlagern, wie die Trial-Fahrer es machen.« O.k., los geht's. Erst rechts, dann wieder links rum. Dann wird die Pylonenreihe enger, und es ist gut, dass sie aus unkaputtbarem Kunststoff sind. Ein paar Versuche später klappt es aber. Kurven und Geraden sitzen jetzt.

Wer fahren will, muss auch anhalten können, und so widmen wir uns dem Thema Bremsen. »Was passiert, wenn wir auf losem Untergrund hinten bremsen«, fragt Guido. »Wenig«, lautet die einhellige Antwort. Aus ebendiesem Grund wird im Gelände hauptsächlich mit der Vorderradbremse gearbeitet. Wir tasten uns an die Wirkung derselben heran. Gewicht nach hinten, das Gas ste-

hen lassen und vorn immer mehr Druck aufbauen. Aha, das Vorderrad fängt an zu blockieren, also Bremse lösen. Auf dem staubtrockenen Boden verliert diese Übung schnell ihren Schrecken. Nach ein paar Mal haben alle den Bogen raus.

13 Uhr, unter den Armen machen sich erste Salzringe

## Von der Eifel bis zu den Pisten der Sahara ist es ein weiter Weg

breit, Zeit für die Mittagspause. Guido schmeißt den Grill an. Man tauscht sich aus, die erste Skepsis ist großem Enthusiasmus gewichen, die Stimmung könnte besser nicht sein. Gut gestärkt geht es in die zweite Runde. Geübt wird die richtige Körperhaltung bei Auf- und Abfahrten. Gewicht nach vorn bei Auffahrten, bergab Hintern über die Rückleuchte. Auch diese Übung bestehen alle mit Bravour, und schon geht es auf die erste Tour. Die dauert zwar

nur zehn Minuten, der Spaß ist aber gewaltig. Ein paar enge Pfade entlang, leichte Auf- und Abfahrten durch den Wald – herrlich. Erste Teilnehmer murmeln etwas von der Rallye Dakar. Doch von der Eifel bis zu den Pisten der Sahara ist es noch ein weiter Weg, und so üben wir noch, kontrolliert von einem Hang rückwärts zurückzurollen, ein paar steilere Auf- und Abfahrten und das Anfahren am Berg. Gegen 17 Uhr sind alle erschöpft, aber glücklich und tauschen den Motorradsattel gegen den Hocker der Hotelbar.

Der nächste Tag, zehn Uhr morgens. Motiviert bis in die Haarspitzen werden die ersten Runden zum Warmfahren gedreht, dann steht wieder Technik auf dem Programm. »Der Bremsdrift hilft euch, nach einer Abfahrt schneller um eine Kurve zu kommen. Leitet den Drift mit einer entsprechenden Bewegung am Lenker ein und



**Einstellungssache:** Nur wenn die Ergonomie korrekt an die Statur des Fahrers angepasst wird, lässt sich das Mopped richtig lenken.

**Fahren im Stehen:** zunächst ungewohnt, mit der richtigen Körperhaltung aber nicht mehr als reine Übungssache (unten).



Bei Auf- und Abfahrten muss im richtigen Moment das Gewicht verlagert werden (links und Mitte).

Geländesport macht hungrig.



Lustige Runde: Das Dickschiff-Training von dirt4fun ist in erster Linie für Reise-Enduro-Fahrer gedacht. Optional stehen leichte Leihmotorräder zur Auswahl.

## Infos zum Training

**D**as Dickschiff-Training von dirt4fun ist in erster Linie für die Fahrer von Reise-Enduros gedacht. Absolute Enduro-Neueinsteiger können aber auch mit leichten Leihmotorrädern mitmachen. In der Teilnahmegebühr von 180 Euro sind das zweitägige Training mit Instruktor, Verpflegung an der Strecke (zweimal Mittagessen, Wasser satt) und ein dirt4fun-Poloshirt enthalten. Für zehn Euro gibt es außerdem eine DVD mit Filmmaterial des Trainings. Übernachtungsmöglichkeiten sind zu günstigen Preisen zu bekommen. Mehr Infos bei Guido Lindenau, dirt4fun, Limpericher Straße 1a, 53225 Bonn, Tel. 0228/479501, Fax /420684, www.dirt4fun.de.

dann ins Pedal latschen. Das Gewicht verlagert ihr dabei wie beim Kurvenfahren«, erklärt Guido und zirkelt mit seiner WR zur Demonstration leichtfüßig den aufgeschütteten Sandhaufen hinab. Was beim Profi so leicht aussieht, bedeutet für den Frischling schon ein wenig Koordinationsarbeit. Auffahrt, Gewicht nach vorn, Abfahrt, Gewicht nach hinten, einlenken, Gewicht verlagern, Hinterradbremse treten, einlenken. Die richtige Reihenfolge hält nur ungefähr jeder Zweite ein. Macht aber nichts,

Spätestens beim dritten Durchgang rutschen alle gekonnt den Abhang hinunter. Anschließend geht es wieder in den Wald, um das Erlernte in die Praxis umzusetzen. Zwei, drei Runden – ganz großer Sport, wie Kollege Fassbender von der Sportschau sagen würde.

Der Nachmittag bringt ein paar Grenzerfahrungen mit sich. Die Technik bleibt die gleiche, nur die Auf- und Abfahrten werden steiler. »Nicht mit den Augen direkt vorm Vorderrad kleben bleiben, und bleibt entschlossen!« Ja, ein wenig mentales Training kann nicht schaden, wenn es mit 220 Kilo unterm Hintern eine Abfahrt hinuntergeht, die mancher der Teilnehmer gestern wahrscheinlich noch nicht einmal per pedes hätte bewältigen wollen. Aber es geht.

So bestärkt folgen die letzten Hilfestellungen. Wenden am Hang und auf engen Waldwegen. Dann gibt Guido endlich das Stichwort: »Freies Fahren!« Keine zwei Minuten später dröhnt und brummt es aus dem Forst, dass es nur so eine Freude ist. Fazit der Teilnehmer: viel dazugelernt, jede Menge Spaß gehabt, durchweg positives Feedback. Und eines ist klar: Deutschlands gut ausgebauten Straßennetz werden alle in Zukunft weniger benutzen.

*Henning Meyer*

**Schwerer Ausnahmefehler, Abbruch oder Neustart? Bei kleineren Ausrutschern ist sofort tatkräftige Hilfe zur Stelle. Ernsthafte Blessuren muss aber niemand befürchten.**



## Adressen

**BABOONS Enduro-Training GmbH**, Enduro-Trainings, Sommerhausstr. 1, 91757 Treuchtlingen-Dietfurt, Tel. 09141/901890, Fax /9018920, www.baboons.de

**Bikersactiongroup Trail + Trial**, Enduro- und Trial-Trainings, Dießener Straße 46, 86935 Rott, Tel. 0160/97961292, Fax /97961292, www.bikersactiongroup.com

**BMW Fahrer-Training**, Enduro-Trainings, Enduro Park Hechlingen, Daimlerstraße 19, 85748 Garching, Tel. 01805/324737 (12 Cent/min), www.bmw-motorrad.de

**Dirtcheck**, Enduro- und Motocross-Trainings, Jörg Behncke, Grasemoor 11, 25355 Heede, Tel. 0171/3345616 oder 04123/85240, Fax /959257, www.dirtcheck.de

**DLP**, Enduro- und Motocross-Trainings, Dietmar Lacher, Guggmühlweg 20, 79410 Schweighof, Tel. 07632/6249, www.didi-lacher.com

**Enduro- und Freizeitpark Hoope**, Enduro- und Motocross-Trainings, Wulsbütteler Str., 27628 Wulsbüttel, Tel. 04795/954820, Fax /954822, www.hoopepark.de

**ENDUROFUN Tours**, Enduro-Trainings, Postfach 43, 25710 Burg / Dithmarschen, Tel. 04825/1695, Fax /923738, www.endurofuntours.de

**EnduroPro**, Enduro-Trainings, Spitzingseestr. 1b, 83059 Kolbermoor/Rosenheim, Tel. 08031/9016852, Fax /9016851, www.enduropro.de

**Enduro Schule Zschopau**, Enduro-Trainings, TEAM DACHS, Am Ledigenheim 2, 09405 Zschopau, Tel. 03725/20950, Fax /20950, Mobil: 0171/7739385, www.enduro-schulezschopau.de, www.offroadtraining.net

**Euro-Biker**, Enduro-Trainings, Postweg 12, 19273 Langenheide, Tel. 038855/52255, Fax /52256, Handy 0172/4241182, www.euro-biker.de/

**Interessengemeinschaft Enduro-Sport e. V.**, Enduro-Trainings, Vor der Hub 7, 57299 Burbach, Tel. 02736/3117, Fax /298551

**KTM Sportmotorcycle AG**, Enduro-Trainings, Stahlhofnerstr.3, A-5230 Mattighofen, Tel. 0043/ 7742-6000-153, www.ktm-at

**Mobiketours**, Enduro- und Motocross-Trainings, Neue Reihe 16, 19309 Eldenburg, Tel. 038792/50811, Fax 01212/518079234, www.mobiketours.de

**Motorom**, Enduro- und Motocross-Trainings, Alwin Fackler, Postfach 3146, 88113 Lindau, Tel. 08382/273117, Fax /273118, www.motorom.de

**Moto Cross und Enduro Schule**, Enduro- und Motocross-Trainings, Bert und Dirk von Zitzewitz, Karlshof, 23758 Wangels, Tel. 04528/910509, Fax /910508, www.z-enduro.de

**Motorradsicherheitstraining A. Stehlin**, Enduro-Trainings, Keltenstraße 10, 79361 Sasbach am Kaiserstuhl, Tel./Fax 07642/8463, www.stehlin-motorradtraining.de

**Münchener Freiheit**, Enduro-Trainings, BMW Motorrad Enduropark Aras Rural, Feilitzschstr. 1, Postfach 44 01 48, 80750 München, Tel. 089/3603533, Fax /36035350, www.muenchenerfreiheit.de

**Prolog GmbH**, Enduro- und Trial-Trainings, Thomas Steinbach, Auf der Landau 3, 50354 Hürth, Fax 02233/401756, Astrid Althoff, www.motorradfrau.de, www.prolog-endurotraining.de

**Teambuctou**, Enduro-Trainings, Andrea Mayer + Uta Baier, Kampfrain 2, 84166 Adlkofen, Tel. 07652/9190961, www.teambuctou.de

**Wunderlich GmbH**, Enduro-Trainings, Kranzweiherweg 12, 53489 Sinzig, Tel. 02642/97890, www.wunderlich.de/wtta/ardecche.html