

# Pressemitteilung

## Thema „Motorradtraining schon gebucht?“

---

### Fit in die Motorradsaison

**München, März 2022: Trotz Corona-Pandemie und zahlreicher Aktionen der Polizei im Rahmen des neuen Verkehrssicherheitsprogrammes 2030 bereiten die Unfälle mit Beteiligung von Motorradfahrern in Bayern nach wie vor große Sorge. Rund jeder vierte getötete Verkehrsteilnehmer in Bayern war 2021 mit dem Motorrad unterwegs. Im vergangenen Jahr kamen 108 Motorradfahrer ums Leben. Oft werden Gefahren auf zwei Rädern falsch beurteilt. Die Landesverkehrswacht empfiehlt daher: Machen Sie vor der ersten Ausfahrt im Frühjahr ihr Motorrad und sich selbst fit.**

Auch ein Biker muss sich erst wieder an die Belastungen einer Ausfahrt gewöhnen und das Gefühl für die Maschine entwickeln. Eine gute Vorbereitung und Trainings helfen dabei, sicher in die Motorradsaison zu Starten.

### Technikcheck

Vor der ersten Fahrt wird ein Motorrad einem gründlichen Technik-Check unterzogen, sodass es zuverlässig und sicher läuft.

### Fitness

Motorradfahren belastet den ganzen Körper. Ist der Biker über den Winter etwas „eingerostet“, macht sich die lange und einseitige Belastung für Schultern, Arme und Nacken schnell bemerkbar. Gegen Verspannungen und um die Muskeln zu lockern helfen Dehnübungen und ein kleines Fitnessprogramm. Wichtig ist außerdem, sich auch im Frühjahr noch ausreichend warm zu kleiden, sodass die Muskulatur nicht auskühlt und beweglich bleibt. Auch wenn die Sonne schon wärmt, ist es im Fahrtwind und Schatten kühler, als man glaubt.

### Übung macht den Meister

Trainingseinheiten auf Verkehrsübungsplätzen helfen dabei, dass Mensch und Maschine schneller wieder zueinander finden. Hier kann jeder Biker grundlegende Fahrmanöver ausprobieren, beispielsweise Gefahrenbremsungen, Gleichgewicht bei Kurvenfahrten, Koordination beim Lenken und Manövrieren. Wer unter professioneller Anleitung in die Saison einsteigen möchte, meldet sich für ein Fahrsicherheitstraining an. Viele Verkehrswachten bieten im Frühjahr entsprechende Trainings an.

### Sicher unterwegs

Immer vorsichtige und rücksichtsvolle Fahrweise bei ständiger Aufmerksamkeit reduzieren erheblich das Risiko, in einen Unfall verwickelt zu werden. Regelgerechtes Verhalten sollte selbstverständlich sein.

# Pressemitteilung

Quellen: Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration / Deutsche Verkehrswacht e.V.

---

Die Landesverkehrswacht Bayern (LVW) wurde am 13.07.1950 in München gegründet. Das oberste Ziel ist die Verkehrssicherheit zu fördern und Verkehrsunfälle zu verhüten. Der Ansatzpunkt für alles Tun der LVW ist der Mensch. Die LVW arbeitet entlang von Zielgruppen, das heißt, sie definiert und klassifiziert Verkehrsteilnehmer nach ihrem Alter und der Art ihrer Verkehrsteilnahme. Die wichtigsten Zielgruppen sind Vorschulkinder, Schulkinder, Radfahrer, junge Autofahrer und ältere Menschen. Jede dieser Zielgruppen ist durch bestimmte Gefährdungspotenziale charakterisiert. Hierzu bieten die LVW und die bayerischen Verkehrswachten zahlreiche Maßnahmen und Projekte an.

---

Weitere Informationen erhalten Sie bei der  
Landesverkehrswacht Bayern e. V.  
Ridlerstraße 35 a, 80339 München  
Telefon Nr. 089 / 54 01 33 - 0, Telefax Nr. 089 / 54 07 58 10.  
E-Mail: [lvw@verkehrswacht-bayern.de](mailto:lvw@verkehrswacht-bayern.de)