



Liebe Sportfreunde,

diese Informationen sollen Euch bei der Teilnahme am Training helfen in besonderen Situationen die richtigen Entscheidungen zu treffen um Unfälle und Verletzungen sowie Verstöße gegen aktuelles Recht und besondere behördliche Auflagen zu vermeiden.

Viele sind schon lange im Motorsport aktiv, das schließt aber nicht aus, dass so manch einfache Grundregel vergessen oder als weniger wichtig angesehen wird. Ist dann ein Unfall passiert, fällt einem plötzlich ein, wie er hätte vermieden werden können. Meist ist es dann aber zu spät.

Besonders die Nachwuchsfahrer werden von Ihren Eltern oft sorglos in die Strecke gelassen, ohne das ihnen die Gefahren vorher ausführlich erklärt werden. Deshalb richten sich unsere Verhaltensregeln natürlich auch an die Erziehungsberechtigten, besonders an die Anfänger.

Unsere Regeln sind abgeleitet von den deutschen und internationalen Motorsportverbänden und dem geltenden Deutschen Motorradsporgesetz. Sie sind deshalb für jeden Motorsportler verbindlich. Missachtungen können zum Trainingsverbot, zu Sperren für Rennveranstaltungen und zum Verlust von Lizenzen führen.

Wir wollen Euch nicht mit weiteren Vorschriften belasten und den Spaß am Motorsport schmälern. Motorsport ist gefährlich und erfordert von jedem Teilnehmer die Einhaltung gewisser Grundregeln. In der Regel befindet man sich nicht allein auf einer Rennstrecke, deshalb kommt es auf ein faires und richtiges Verhalten jedes Einzelnen an.





Grundregeln und Tipps für das Verhalten beim Motocrosstraining

1. Teilnahme / Streckennutzung:

- Das Fahrzeug entspricht dem für die Strecke / Wettbewerb geltenden Reglement
- Das Fahrzeug ist technisch in einwandfreiem Zustand
- Der Fahrer / die FahrerIn ist körperlich und geistig uneingeschränkt für diese Sportart tauglich.
- Bei Minderjährigen ist ein Erziehungsberechtigter oder eine volljährige Aufsichtsperson mit Vollmacht der Erziehungsberechtigten anwesend.
- Die geforderte Schutzkleidung ist vorhanden.
- Die Streckennutzungsgebühren (Mitgliedsbeitrag, Streckengebühr, Gastfahrergebühr) wurden ordnungsgemäß gezahlt.

2. Trainingszeiten:

- Die Strecke darf nur zu den geltenden Trainingszeiten genutzt werden
- Klasseneinteilungen sind einzuhalten.

3. Trainieren ja – aber richtig!

- Ein Trainingslauf sollte gleich einer Renndistanz dauern.
- Nicht nur die Motortemperatur sollte stimmen, auch die Muskulatur sollte durch Aufwärmtraining locker sein um Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.
- Den Zeitrahmen für das Training ausnutzen, kontinuierlich die Trainingsdistanzen durchfahren, dabei auch Renntempo vorlegen.
- Rein / Raus aus der Strecke im Minutentakt ist kein Training, das hilft nicht sich auf Wettbewerbe vorzubereiten.
- Zwischen den Trainingsläufen ausreichend Pause machen, essen und viel trinken!
- An einem Trainingstag reichen drei bis vier Trainingseinheiten vollkommen aus.
- Lässt die Kondition während des Trainings spürbar nach, sollte jeder Teilnehmer das Training sofort beenden um sich und andere nicht zu gefährden.

4. Befahren der Strecke:

- Fahrtrichtung und Streckenverlauf sind einzuhalten, fahren neben der Fahrbahn und Abkürzungen sind verboten.
- Den Anweisungen der Streckenposten ist zu folgen.
- Einfahrt in die Strecke nur unter Berücksichtigung „des fließenden Verkehrs“ – warten bis eine ausreichend große Lücke zwischen den Fahrenden vorhanden ist.
- Während des Fahrens die Ideallinie beibehalten, wer überholen will, tut dies neben der Ideallinie.



- Zwischenstopps nur in der Helferzone, anhalten auf der Strecke ist zu vermeiden.
- Ausfahren aus der Strecke den Nachfolgenden durch Handzeichen anzeigen.
- Beim Annähern von weiteren Fahrzeugen Spurwechsel vermeiden, rechtzeitig die richtige Seite wählen z.B. beim Verlassen der Strecke.
- Kommt es zu einem Ausfall der Maschine: Nachfolgende durch Handzeichen (Arm hoch) warnen. Sofort die Strecke verlassen. Motorrad von der Fahrbahn wegschieben und daneben abstellen / ablegen – Benzinhahn zu! An unübersichtlichen Stellen gilt: Sofort aus der Strecke raus, Motorrad notfalls liegen lassen und den nachfolgenden „Verkehr“ warnen. (abwinken, dabei **neben** der Strecke aufhalten) Keinesfalls auf der Strecke bleiben und versuchen das Motorrad wieder in Gang zu bekommen, während sich andere Fahrer mit hohen Geschwindigkeiten nähern.
- Bei gemischten Trainings gilt besondere Vorsicht und Rücksichtnahme aller Teilnehmer. Beim Überholen von „Kleineren“ ist auf ausreichend Seitenabstand, Verringerung von Geschwindigkeit und Vermeidung von Staubeentwicklung zu achten.

5. Verhalten bei Unfällen / Stürzen im Training:

- Sofort versuchen aus eigener Kraft die Strecke zu verlassen und die Nachfolgenden warnen.
- Nähert man sich einer Unfallstelle, dann ist diese **zuerst** abzusichern. Die nachfolgenden Fahrer müssen gewarnt werden, damit nicht noch weitere in die Unfallstelle oder in die Helfer hineinfahren. Zum Warnen der Nachfolgenden einen geeigneten Platz neben der Strecke und für die Anderen gut erkennbar wählen.
- Erst wenn die Strecke durch weitere Fahrer, Posten oder auch Zuschauer abgesichert ist, Hilfsmaßnahmen einleiten.
- Jeder Teilnehmer ist verpflichtet bei Unfällen zu helfen, das Training ist sofort zu unterbrechen, bis die Unfallstelle geräumt, oder ein gefahrloses, langsames Vorbeifahren von den Helfern angewiesen wird.
- Kann ein Verletzter nicht von der Unfallstelle geborgen werden, bleibt die Strecke bis zum Abtransport des Verletzten durch Rettungskräfte gesperrt.

6. Verhalten in den Trainingspausen und im Fahrerlager:

- Eine Rennstrecke ist kein Spielplatz! Besonders Kinder nutzen gern ihre Pausen um den Anderen beim Fahren zuzusehen und gehen auf die Strecke.
- Aufenthalt an besonders gefährlichen Stellen wie Anliegern, Sprüngen oder langen Geraden mit hohen Geschwindigkeiten ist verboten. Grundsätzlich ist zur Fahrbahn ein ausreichender Sicherheitsabstand einzuhalten.
- Für sonstige Spiele und Aktivitäten steht den Kindern das Fahrerlager zur Verfügung.
- Im Fahrerlager gilt Schrittgeschwindigkeit.
- Nach dem Training ist das Fahrerlager sauber zu verlassen.

7. Info:

- Bereits bei 30 km/h steigt die Wucht des Aufpralls auf ca. das 20-fache des Gewichtes. Bei 40 kg Körpergewicht wirken also schon rund 800 kg. Es ist doch besser, wenn da nichts im Wege steht und jeder seinen Beitrag für unser aller Sicherheit leistet.

Wir können hier nicht auf alle Eventualitäten eingehen. Wer diese grundlegenden Tipps beherzigt, wird weiterhin viel Freude an seinem Hobby haben und auch anderen eine Hilfe sein können. Weitere Informationen gibt es natürlich im Internet, bei den Clubs und zu Veranstaltungen bei den jeweiligen Rennleitungen. Im Zweifelsfall immer zuerst nachfragen und dann losfahren.

