



[Der Artikel ist im Toeff-Forum veröffentlicht.](#)

Legal 60°-Schräglage in der Schweiz - FM Mannhard

Ich bin mir nicht sicher ob dieser Thread hier in "Allgemeine Töff-Themen" richtig aufgehoben ist, falls nicht, liebe Mod's einfach ins richtige SubForum verschieben.

Dies hier ist ein [Erfahrungsbericht von dem SKL-Sport Kurs von FM Mannhard \(Schräglagen-Training für Rennstrecken\)Link](#)

Da ich immer noch voller Adrenalin bin und heute Abend so schnell nicht schlafen kann, obwohl ich morgen um 8 aufstehen sollte, könnte sich dieser Bericht etwas in die Länge ziehen. Deshalb, wer das lesen will und nicht viel lesen will, hab ich das **wichtige Fett markiert** und das ganze ein wenig in Kapitel unterteilt, so hat auch unsere Stressgesellschaft etwas davon 😊

Vorwort (nicht wichtig) 😊

Ich komme gerade nach Hause von dem, mit Abstand interessantesten und lehrreichsten Kurs den ich bisher in meiner Motorradkarriere absolviert habe. Ich kann glücklicherweise nicht sagen wie hoch die fünfstellige Summe ist, welche ich bisher in das Hobby Motorrad gesteckt habe. Aber nach dem heutigen Tag weis ich, dass sich diese 280 SFr. mehr als gelohnt haben. Ich habe mich nach langen Recherchen sofort für den SLK-Sport-Kurs von FM Mannhard angemeldet, da ich alle bisherigen Schräglagen-Kurse (für mich), als nutzlos empfand.

Zitat

*Weshalb soll ich an einen Schräglagen-Kurs? Ich habe seit meiner 125er Zeit als ich 18 war keine Angststreifen mehr, weder vorne noch hinten. Die Rasten bring ich auch auf der R1 auf den Asphalt, und mein Hinterrad kann ich je nach Kurve raus driften lassen. Ich brems bis tief in den Scheitelpunkt rein, mein Vorderpneu wird zeitgleich mit dem Hinterpneu gewechselt. **Weshalb also in einen Schräglagen-Kurs???***

Dann fand ich FM Mannhard, und sah das Sie am 08.05.2013 erstmals einen SLK-Sport-Kurs anbieten. Einen Schräglagen-Kurs, aber **Rennstrecken** orientiert.

Da ich sowieso das Gefühl hatte, mein Glück zuviel herausgefordert zu haben, inklusive Gratisflug mit der Rega, wollte ich endlich auf die Rennstrecke wechseln. So kam mir dieser Kurs gerade Recht, eine Woche vor meinem ersten Rennstreckenbesuch, welcher ich bereits letztes Jahr gebucht hatte!

Also los gings !

Der Kurs Vormittag

Mein Kollege und ich fanden punkt 08:30 das Übungsgelände, während ich mein Transporter mit unseren Motorrädern parkte, sahen wir lediglich die zwei Yamaha XY6 mit den Stützrädern, und wir waren bereits ein wenig enttäuscht. Wir luden unsere Bikes aus, begrüßten alle Anwesenden, und schmissen uns in unsere Lederkombi's. Als wir dann das Areal genauer betrachteten, sahen wir in einer schattigen Ecke ein Motorrad mit montierten Pneuärmern. Als wir es genauer betrachteten schlug unsere Enttäuschung über die XJ6 in Ehrfurcht um...

Zitat



Was genau haben wir hier gebucht...?

Der Kurs beginnt

Philip und Ori, die Instruktoressen des Trainings, geben uns einen digitalen Luftdruck-Messgerät in die Hand, und erklären uns dass wir unseren Motorrädern den Luftdruck auf 1.9Bar verringern müssen. Ausserdem sollen wir uns merken, welchen Luftdruck wir vorher hatten. Ich wusste genau, ich habe 2.3vorne und 2.5 hinten.

Mein Mech hatte mir neue PiPo Ct2 aufgezoogen, aber Sie vorne mit 2.5Bar und hinten mit 2.9Bar befüllt. Nach einem Tag habe ich dann den Luftdruck verringert weil ich mich unwohl fühlte und das Hinterrad ständig wegrutschte.

Als ich dann den Luftdruckmesser ansetzte zeigte er vorne 2.35Bar und hinten 2.8Bar 😬 obwohl ich mit absolut sicher war 2.3 und 2.5 zu fahren. Also beide auf 1.9Bar reduziert. Erkenntnis: Tankstellen und Kompressoren sind für den Ar...

Anschliessend mussten wir ein paar Runden mit unserer gewohnten Schräglage im vorgezeichneten Kreis fahren, und es wurden Fotos gemacht. Danach stellten wir unsere eigenen Motorräder ab, und es ging auf die XJ6 mit Stützrädern.

Erste Fahrt mit dem Schräglagen-Bike 35-40°

Wir wurden in 2 Gruppen an 6 Leute eingeteilt, und jede Gruppe bekam ihre XJ6 und ihren Kreis. Danach konnte jeder Teilnehmer ein paar Runden auf der XJ6 fahren, praktisch alle setzten in der ersten Runde das "Stützrad" auf den Asphalt. Jeder Teilnehmer wurde von Philip und Ori auf seine Haltung angesprochen und korrigiert/verbessert. Mit dem neuen Wissen über unsere Fehler, setzten wir uns erneut auf die XJ6... und siehe da, gleiche Geschwindigkeit, gleicher Radius, aber das Stützrad war weit weg vom Asphalt. Um das Stützrad wieder auf den Asphalt zu kriegen war eine deutlich höhere Geschwindigkeit nötig..... **Das erste AHA-Erlebnis an diesem Tag.**

Renn-Taxi mit Philip

Danach setzte sich Philip auf das Motorrad, und wir mussten auf dem Sozius Platz nehmen. Philip fuhr und korrigierte WÄHREND der Fahrt unsere Sitzposition mit seiner linken Hand, welche er anscheinend überhaupt nicht brauchte.... Er drückte unsere Knie raus, korrigierte unsere Sitzposition, und gab uns Anweisungen wie wir sitzen müssen. In diesem Augenblick merkte ich, dass ich irgendwas falsch machen musste, wie sollte ich während dieser Schräglage, dieser Sitzposition meine linke Hand vom Lenker nehmen und komplett entlasten.

Knie am Boden, linke Hand auf dem Tank und zwischendurch zurück winken

Die nächste Übung war wieder auf der XJ6. Diesmal sollten wir, wie vorher mit dem Knie auf den Boden, aber ohne das Stützrad aufzusetzen, zudem die linke Hand locker auf dem Tank halten, und gelegentlich wenn Philip oder Ori winkten, zurückwinken 🤔

Nach ein paar Versuchen klappte auch dies.

Hier ging es um die richtige Sitzposition, Arme NICHT verkrampfen, kein Druck auf den Fussrasten, das gesamte Gewicht auf dem kurvenäusseren Oberschenkel und dem Ar.... Oder dem was sich noch auf der Sitzbank befand 😊 Ich konnte das nicht, wenn ich das Knie am Boden hatte, war mein GESAMTES Gewicht auf der kurveninneren Fussraste. Mein Fuss hatte gar keinen Kontakt mehr zur Kurvenäusseren-Raste 🤔 Und das brachte mich komplett aus dem Rythmus, und mein belastetes Bein verkrampfte sich...



Zitat



. Wofür mach ich diesen Scheiss Kurs.....



Mittag's Pause

Nun gingen wir Mittagessen, und hörten vielen Anekdoten und Erfahrungen der beiden Instruktoren. Nach dem Mittagessen gab es, wieder auf dem Gelände zurück, nochmals für alle eine Runde auf der XJ6. Danach ging es aber ans eingemachte 🍷

60° CBR 1000 RR

ENDLICH... am Nachmittag standen wir alle vor Philips ehemaligem Rennstrecken-Bike, Slick's, welche von Pneuwärnern umhüllt waren, RS-Fussrasten-Anlage.... einfach ein Traum.... ein Blick auf die "Stützräder"... und uns allen wurde es Angst und Bange....

Irgendwer hat sich dann nach langem Suchen doch dazu bereit erklärt, die erste Runde zu fahren mit dem 60°-Bike.

Und siehe da.... erster Fahrer.... Rolle am Boden, Ellbogen beinahe auf dem Asphalt.

Und so ging es weiter, obwohl Philip beinahe alle Teilnehmer aufs Bike zerren musste, damit Sie es versuchen.

Ori, der zweite Instruktor machte währenddem ein Einzeltraining für die Teilnehmer, die sich noch nicht sicher fühlten. Ich gehörte dazu...

Ich konnte mir einfach nicht vorstellen dass dies gemütlich sein kann, was ich auf der XJ6 machte, irgendwas musste ich falsch machen. Es kann nicht sein, dass ich keinen Kontakt zur kurvenäusseren Fussraste habe, 99% meines Gewichts auf der kurveninneren Raste sitzt, und ich eine Erbse unter meinen Ars.. platzieren könnte, ohne diese zu zerdrücken. Sagen wir was vom Ars.. noch auf der Sitzbank war. Die Sitzbank war überwiegend besezt von meinem Oberschenkel. **Irgendwas musste ich falsch machen...!!!!**

Während ich für Ori's Einzeltraining für die XJ6 anstand, wurde plötzlich die Renn-CBR frei, und keiner der Teilnehmer wollte darauf.... Also... was mach ich, ich laufe zur CBR sitze darauf und fahre los 🤔

Nach der ersten Runde dachte ich mir nur noch... **SCHEISS AUF DIE XJ6, ich will DAS.**

NICHTS verkrampfte, mein Ellbogen war 1-2cm vom Boden entfernt, kein Druck auf den Fussrasten, alles war auf dem Oberschenkel auf der Sitzbank. Ich hatte plötzlich das Gefühl ich könnte 1 Stunde am Stück so meine Runden drehen. Philip stand am Rand und schrie nur wie verrückt Sachen, wie:" Schneller, meh abego, hüüü, Ellboge use, Schnäuer, Arsch hingere, ke Angst, abe abe abe, das geit... hüüüü 🙌👍👍

I liebe dä Typ 🤓👍

Als jeder seine Runde mit der Race-CBR gefahren hatte, wurde es schwer bis unmöglich, die Fahrer in der zweiten Runde wieder von Ihr zu trennen. Aus 2Minuten Turn's wurden 5Minuten Turn's, diese



würden heute noch andauern, hätten die Fahrer nicht eine derart "stuurmi Biire" bekommen, dass Sie das Motorrad freiwillig abgaben. Als ich abstieg kam ich mir vor als hätte ich 5 Minuten auf einem drehenden Bürostuhl verbracht, die ersten Schritte waren sehr "ausfallend" 🤪

Abschluss

Am Ende konnten wir alle unsere eigenen Motorräder nehmen, und das Gelernte auf unsere Motorräder umsetzen. Wobei mir sofort klar wurde, für was ich die nächsten 500Sfr. investieren würde, eine verstellbare Fussrasten-Anlage. Jetzt hiess es, da meine Pneu's kalt waren, das Gelernte mässig zu anzuwenden. Vorerst einmal 3-4 Runden normal fahren um die Pneu's anzuwärmen, und danach den Asphalt zum Knie zu führen. **Niemals anders... Der Asphalt muss das Knie finden... nicht das Knie den Asphalt !!!!**

Wäre dies nicht der erste SLK-Sport Kurs, würde ich mich heute ständig fragen, weshalb ich das nicht schon viel früher gemacht habe.

Gruss B2R

PS: Ich habe gerade beim durchlesen bemerkt, dass sich dieser ganze Bericht wie eine billige Werbekampagne anhört. Ist es aber nicht. Meine Motivation diesen ganzen Text zu schreiben besteht nur darin, dass ich wegen Adrenalinüberflutung immer noch nicht schlafen kann, und ich das dringende Bedürfnis habe, FM Mannhard irgendwas zurückzugeben.

Ich habe hier bei mir im Büchergestell über die Jahre ungefähr 50kg Motorradmagazine, und mindestens 15 Bücher über die Materie angesammelt.

Das fängt an bei Bernt Spiegel's "Die obere Hälfte des Motorrads" inkl. "Motorradtraining alle Tage", Keith Code's "Der richtige Dreh Vol1" und "A Twist of the Wrist Vol 2" (weil ich Vol2 nicht auf Deutsch fand), ausserdem "Perfekt fahren mit Motorrad", Hans Eberspächer's "Motorradfahren mental trainiert", Harry Niemann's "Der Kniff mit dem Knie", Nick Ienatsch's "Auf der Idellinie"..... und so weiter....

Aber keines dieser Bücher konnte mir während der letzten paar Jahre, von den Youtube-Tutorials und Foren ganz zu schweigen, annähernd das beibringen was ich heute an einem Tag gelernt habe.

Ich kann jedem der einmal auf die Rennstrecke möchte nur empfehlen, diesen Kurs vorher zu besuchen!!!

Danke Ori und Philipp



Gruss Fitsch 🤪👍