🎯 Kleine Gewohnheiten, große Wirkung

Vor der nächsten Sommertour:

✅ **Wasser griffbereit einpacken**

🍎 **Lieber leichte Snacks statt fettigem Essen**

🌳 **Schatten für Pausen suchen**

🧠 **Warnzeichen ernst nehmen:**

- Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme

👉 Lieber 20 Minuten Pause als eine riskante Heimfahrt.

SWIPE FÜR MEHR

✅ Die 4P-Regel für heiße Motorradtouren

🥤 Pause

➡️ Alle 1–2 Stunden kurz anhalten.

💧 Power

➡️ Regelmäßig Wasser trinken.

🌅 Planen

➡️ Lieber morgens oder abends fahren.

🧥 Protektion

➡️ Auch bei Hitze komplette Schutzkleidung tragen.

SWIPE FÜR MEHR

🌡️ Warum Hitze Motorradfahrer stärker trifft

Im Auto:

❄️ Klimaanlage

🪑 Bequemer Sitz

☀️ Keine direkte Sonneneinstrahlung

Im Sattel:

🦺 Schutzkleidung hält Wärme zurück.

🔥 Der Motor strahlt zusätzliche Hitze ab.

🚦 Im Stau fehlt der kühlende Fahrtwind.

SWIPE FÜR MEHR

Die ersten Fehler kündigen sich meist nicht an

Die Tour läuft perfekt und dann kommt oft der Gedanke:

"Bis zum nächsten Pass fahre ich noch schnell durch."

❌ Die Pause fällt aus. Kurz danach:

- Kurven werden ungenauer gefahren.
- Schilder fallen später auf.
- Die Konzentration lässt nach.

Nicht wegen mangelnder Erfahrung, sondern weil der Körper längst eine Pause gebraucht hätte.

SWIPE FÜR MEHR

☀️ Hitze macht sich leise bemerkbar

Viele Motorradfahrer merken erst zu spät, wie sehr ihnen die Hitze zusetzt.

Typische Folgen:

🥵 **Konzentration lässt nach**

⚠️ **Reaktionen werden langsamer**

😴 **Müdigkeit kommt schleichend**

Durst ist oft kein früher Warnhinweis, sondern tritt häufig erst auf, wenn bereits Flüssigkeit fehlt.

SWIPE FÜR MEHR

FOTO: KI-GENERIERT
Kurvlger
Jetzt bist du dran!
Teile deinen besten Tipp in den Kommentaren
ALLE DETAILS IM BEITRAGSTEXT