

Wesentliche Trainingsinhalte:



Slalom: Diese Übung dient vor allem dazu, sich mit der Strecke vertraut zu machen. Beim Durchfahren des Slalom-Parcours werden darüber hinaus die richtige Sitzposition und die richtige Lenktechnik vermittelt.

Bremsen und Ausweichen: Reicht eine Bremsung nicht aus, um vor einem Hindernis zum Stillstand zu kommen, dann geht es darum auszuweichen – und zwar so, dass man nicht auf die Gegenfahrbahn gerät. Aber durch die Tipps der Instrukturen werden die Verbesserungen schon nach wenigen Runden sichtbar.

Kurvenfahren: Kurven haben ihre Tücken – das merkt man, wenn man zu schnell in eine Kurve hineingefahren ist. Durch behutsame Steigerung der Geschwindigkeit tasten sich die Teilnehmer an den Grenzbereich heran und lernen, was zu tun ist, wenn der Grenzbereich überschritten ist und das Fahrzeug ausbricht – also unter- oder übersteuert.

Bremsen und Ausweichen im Gefälle: Auch bei dieser Übung geht es darum, das Fahrzeug möglichst schnell zum Stillstand zu bringen – allerdings auf einer Gefällestrecke (9% Gefälle) und vor plötzlich auftauchenden Wasserhindernissen. Gelingt es nicht, das Fahrzeug vor den Hindernissen zum Stillstand zu bringen, dann ist richtiges Ausweichen gefragt.



Bremsen auf unterschiedlich griffiger Fahrbahn: Nicht überall ist der Fahrbahnbelag gleich. Deshalb wird bei dieser Übung trainiert, wie man zum Stehen kommt, wenn sich das Fahrzeug mit der einen Fahrzeugseite auf griffigem Asphalt und mit der anderen Fahrzeugseite auf glattem Untergrund befindet.

Abfangen eines schleudernden Fahrzeugs: Was zu tun ist, wenn man ins Schleudern kommt und dann auch noch ein Hindernis auftaucht, wird bei dieser Übung vermittelt. Dazu wird das Fahrzeug mit Hilfe eines Schleudersimulators zunächst ins Schleudern gebracht. Der Schleudersimulator ist, vereinfacht dargestellt, eine in die Fahrbahn eingelassene und elektronisch gesteuerte Hydraulikplatte, die sich nach links oder rechts bewegt, sobald sich ein Fahrzeug mit der Hinterachse auf dieser Hydraulikplatte befindet.

Bremsen: Jeder Autofahrer hat sicher schon einmal energisch gebremst – dabei aber wahrscheinlich noch nicht die maximale Bremsleistung des eigenen Fahrzeugs ausgenutzt. Mit dieser Übung soll vermittelt werden, wie man möglichst rasch und effizient zum Stehen kommt. Dazu werden bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten verschiedene Bremsungen durchgeführt.

Gleichmäßigkeitsprüfung: Ein Handlingparcours mit einer Länge zwischen 1,5 und 2,5 km: Hier werden die bereits in Einzelsektionen trainierten Übungen aufeinander folgend ohne Vorbereitungszeit zu jeder Übung durchfahren. Sinn ist es, eine Dauerbelastung herzustellen, bei der die ständig wechselnden Situationen innerhalb kurzer Zeit vom Teilnehmer erkannt und bewältigt werden müssen.



Die meisten Übungen werden auf einem bewässerten Gleitbelag gefahren, der die Fahrzeuge schon bei geringen (und damit ungefährlichen) Geschwindigkeiten in Extremsituationen bringt. Das hält auch den Verschleiß sehr niedrig (vergleichbar mit einer normalen Landstraßenfahrt). Außerdem werden statt fester Hindernisse Wasserhindernisse eingesetzt, die unerwartet aus dem Boden schießen und keinerlei Beschädigungen am Fahrzeug verursachen.