

1. Vorwort	10
2. Typenkunde: Was darf es denn sein?	12
2.1 Multitools: Reiseenduros	14
2.2 Easy Rider-Feeling: Chopper und Cruiser	15
2.3 Wetzeisen: Sportler.....	16
2.4 Wohnzimmer-Ambiente: Tourer	17
2.5 Motorrad pur: Naked Bikes	18
2.6 Was es sonst noch so gibt:	
Enduros, Supermotos, Funbikes, Retro-Bikes	19
2.7 Checkliste: Wie findet man den passenden Motorradtyp?.....	20
3. Die Technik des Motorrads	24
3.1. Fahrwerk	26
3.1.1. Geometrie.....	26
3.1.2. Rahmenbauarten.....	28
3.1.3. Vorderradführung.....	32
3.1.4. Hinterradführung.....	34
3.1.5. Federung und Dämpfung.....	38
3.1.6. Räder und Reifen	40
3.1.7. Bremsen.....	46
3.2. Motor.....	48
3.2.1. Bauarten	52
3.2.2. Gemischbildung.....	62
3.2.3. Zündung	66
3.2.4. Schmierung und Kühlung.....	66
3.2.5. Getriebe, Kupplung.....	72
3.2.6. Leistung und Verbrauch	73
3.3. Assistenzsysteme	76
3.3.1. ABS-Systeme.....	76
3.3.2. Traktionskontrolle	81
3.3.3. Drive-by-Wire	84
3.3.4. Schalthilfen, Automatik	85
3.3.5. Elektronisch verstellbares Fahrwerk.....	88

4. Motorrad fahren	90
4.1. Die Fahrphysik	92
4.1.1. Geradeausfahrt	92
4.1.2. Der Einfluss des Schwerpunkts	95
4.1.3. Kurvenfahrt	96
4.1.4. Der Kammsche Kreis	99
4.2. Fahrpraxis	102
4.2.1. Richtig beschleunigen	102
4.2.2. Richtig Kurvenfahren	105
4.2.3. Sicher bremsen	112
5. Tipps und Tricks: So läuft es rund	116
5.1. Fahren im Gebirge	118
5.1.1. Tricks für Serpentinien	118
5.1.2. Besonderheiten im Gebirge	122
5.2. Fahren mit Gepäck	123
5.3. Fahren mit Sozios	125
5.4. Fahren in der Gruppe	129
5.5. Fahren im Regen	132
5.6. Fahren auf Schotter	136
5.7. Fahren auf der Rennstrecke	137
5.8. Fahren nach der Winterpause	139
5.9. Tipps für die große Reise	141
5.9.1. Richtig essen und trinken	142
5.9.2. Fit für die Panne	142
6. Fahrpsychologie: Auf den Kopf kommt es an	144
6.1. Mentales Training	146
6.2. Fahren im Flow	147

7. Was man zum Motorradfahren braucht: Die Ausrüstung 150

7.1. Gut behütet: der Helm	152
7.1.1. Helmmaterial	154
7.1.2. Glaubensfrage: Integral- oder Jethelm	155
7.1.3. Helmausstattung und -zubehör	157
7.1.4. Tipps zum Helmkauf	157
7.1.5. Helmpflege	158
7.2. Wie man sich anzieht, so fährt man: Kombi, Stiefel, Handschuhe	159
7.2.1. Die Kombi	159
7.2.2. Stiefel	164
7.2.3. Handschuhe	165
7.2.4. Protektoren	166
7.2.5. Airbags	168
7.2.6. Dies und das: Unterwäsche, Sturmhaube, Nierengurt, Regenkombi	168
7.2.7. Motorradbekleidung für Frauen	171
7.2.8. Tipps für den Winter	171
7.3. Gepäcksysteme und Rucksäcke	172
7.3.1. Gepäcksysteme	172
7.4. Was man sonst noch brauchen kann: Navi, Handy & Co.	174
7.4.1. Navigationssysteme	174
7.4.2. Smartphones	175
7.4.3. Kommunikationssysteme	175

8. Von nichts kommt nichts: Training 176

8.1 Fit muss man sein: Fitnesstraining für Motorradfahrer	178
8.1.1. Ausdauer	178
8.1.2. Körperkoordination und Gleichgewicht	179
8.1.3. Krafttraining für bessere Haltung	180
8.1.4. Training für spezielle Muskelpartien	181
8.2. Mach mal Pause	182
8.3. Schön locker bleiben: Entspannungsübungen während der Fahrt ..	183
8.4. Ab zum Üben: Welches Fahrtraining passt für wen?	184
8.5. Vorsicht, Falle: kleine Gefahrenlehre	187

9. Pflege und Umgang mit der Maschine	194
9.1. Fahrwerk und Hebel richtig einstellen	196
9.2. Die richtigen Reifen	199
9.2.1. Tourenreifen	199
9.2.2. Sportreifen	200
9.2.3. Reiseenduro-Reifen	201
9.3. Kette, Luft, Öl: Routinewartung für mehr Sicherheit	202
9.4. Genauso wichtig: Motorradpflege	204
9.5. Reparaturen	206
9.6. Einmotten, Ausmotten	206
 10. Gebrauchtkauf und Versicherung	 208
10.1. Gebrauchtkauf	210
10.2. Motorradversicherung	212
 11. Erste Hilfe bei Motorradunfällen	 214
 12. Literatur	 218
 13. Index	 221