

MIRI S1R

Miri S1R



**FIRST TRACK
EXPERIENCE**

Dein Guide für den ersten Trackday

DAS LEBEN IST JETZT.

Du bist nicht zu spät.
Du bist nicht zu langsam.
Und du musst niemandem etwas
beweisen.

Du darfst einfach anfangen.





START

Dein erster Trackday

Kein Rennen. Kein Beweis. Sondern dein Einstieg in eine Welt, die viel weniger einschüchternd ist, als sie von außen wirkt.

Vielleicht denkst du gerade: Bin ich schnell genug? Stehe ich den anderen im Weg? Was, wenn ich mich blamiere oder mein Motorrad beschädige?

Genau dafür ist dieser Guide da. Er nimmt dich Schritt für Schritt mit - von der Auswahl des passenden Events bis zu dem Moment, in dem du nach deiner ersten Session den Helm absetzt und merkst: Ich habe es wirklich gemacht.

MIRI NOTE

Du musst nicht mutig starten. Mut entsteht oft erst, nachdem du losgefahren bist.

Was ein Trackday wirklich ist

Ein organisierter Fahrtag auf einer abgesperrten Rennstrecke – mit Regeln, Gruppen, Briefing und meist Instrukteuren.

Ein Trackday ist kein Straßenrennen und du musst keine Rennfahrerin sein. Bei guten Einsteigerveranstaltungen werden Gruppen nach Erfahrung oder Tempo eingeteilt. Du lernst die Strecke, bekommst feste Fahrzeiten und kannst dich ohne Gegenverkehr, Kreuzungen oder Straßenverkehr auf dein Fahren konzentrieren.

Für deinen ersten Tag hilft es, den Trackday eher als Training als als Prüfung zu sehen. Du darfst Pausen machen, Fragen stellen und einen Turn auch einmal auslassen. Entscheidend ist, dass du dich Schritt für Schritt an Strecke, Geschwindigkeit und Abläufe gewöhnst.

Für den ersten Tag zählt nicht die Rundenzeit. Eine saubere, entspannte Runde ist wertvoller als eine schnelle Runde mit Stress.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:

Den richtigen Veranstalter wählen

Dein erster Trackday steht und fällt weniger mit der Strecke als mit dem Format.

Achte darauf, dass Einsteiger ausdrücklich willkommen sind. Ideal sind Instruktorgruppen, klare Briefings und eine nachvollziehbare Gruppeneinteilung. Lies vor der Buchung die technischen Anforderungen und Stornobedingungen. Manche Veranstalter verlangen bestimmte Umbauten oder Vorgaben am Motorrad.

Schau außerdem, wie der Tagesablauf beschrieben ist: Wie viele Turns gibt es? Wie lange dauern sie? Gibt es einen Reifenservice, technische Hilfe oder feste Ansprechpartner vor Ort? Je transparenter der Veranstalter kommuniziert, desto entspannter kannst du dich vorbereiten.

Wenn du unsicher bist, frag vor der Buchung nach: „Ist dieses Event für meinen allerersten Trackday geeignet?“

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:



PLANUNG

Welche Strecke passt zu dir?

Für den Einstieg ist Übersicht wichtiger als Prestige.

Eine gut einsehbare Strecke, ein strukturiertes Fahrerlager und ein Veranstalter mit ruhiger Einsteigerbetreuung machen den Start leichter. Plane außerdem Anreise, Übernachtung und Rückfahrt so, dass du nicht schon erschöpft am Morgen ankommst.

MIRI NOTE

Dein Energielevel ist Teil deiner Sicherheit. Lieber am Vorabend entspannt anreisen als morgens um vier Uhr mit Zeitdruck starten.

Dein Motorrad: technisch fit

Auf der Rennstrecke wird dein Motorrad anders belastet als auf der Landstraße.

Prüfe Bremsbeläge, Bremsflüssigkeit, Reifen, Kette, Ölstand und alle sicherheitsrelevanten Verschraubungen. Kläre die Vorgaben des Veranstalters zu Spiegeln, Kennzeichen, Beleuchtung und Kühlmittel. Wenn du technisch unsicher bist, lass das Motorrad vorher in einer Werkstatt kontrollieren.

Plane den Check nicht erst am Abend vor der Abfahrt. So bleibt noch Zeit, Verschleißteile zu ersetzen oder Rückfragen zu klären. Eine kleine Checkliste auf dem Handy verhindert, dass du zwischen Packen, Verladen und Vorfremde einen wichtigen Punkt übersiehst.

Der technische Check ist kein Ort für „wird schon“. Was dich auf der Straße kaum stört, kann auf dem Track relevant werden.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:

Reifen & Reifendruck

Hier lohnt sich eine konkrete Empfehlung vor Ort.

Reifendruck ist abhängig von Reifenmodell, Temperatur, Pace, Wetter und Vorgaben des Herstellers. Übernimm deshalb keine beliebige Zahl aus dem Internet. Lass dir beim Veranstalter, Reifenservice oder vom Reifenhersteller eine passende Empfehlung für genau deinen Reifen geben.

Kontrolliere den Zustand der Reifen schon vor der Anreise und sprich vor dem ersten Turn mit dem Reifenservice, wenn du unsicher bist. Beobachte über den Tag, wie sich Fahrgefühl und Reifenbild verändern, statt ständig ohne Grund am Setup zu drehen.

Schreib dir den verwendeten Kalt- und Warmdruck auf. So lernst du, was für dein Setup funktioniert.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:



AUSRÜSTUNG

Was du am Körper brauchst

Schutz zuerst. Komfort direkt danach.

Üblich sind Lederkombi, geeigneter Motorradhelm, Rückenprotektor, lange Racinghandschuhe und Motorradstiefel. Prüfe die Vorgaben des Veranstalters: Einteiler oder verbundener Zweiteiler können verlangt werden. Alles sollte gut sitzen, ohne dich beim Bewegen einzuschränken.

MIRI NOTE

Zieh die komplette Ausrüstung zuhause einmal länger an. Druckstellen, die nach fünf Minuten nerven, werden nach mehreren Sessions nicht besser.

Die Trackday-Packliste

Weniger Chaos im Fahrerlager bedeutet mehr Kopf für die Strecke.

Packe deine Ausrüstung nach Kategorien: Fahrerausrüstung, Motorrad, Werkzeug, Verpflegung und persönliche Dinge. Helm, Lederkombi, Rückenprotektor, Handschuhe, Racingstiefel, Unterlagen, Wasser, Snacks, Sonnenschutz, Luftdruckprüfer, Tape und ein kleines Werkzeugset gehören zu den Basics.

Lege Dinge, die du morgens sofort brauchst, separat und gut erreichbar. Eine beschriftete Box für Werkzeug und Kleinteile spart im Fahrerlager viel Sucherei. Denk auch an Kleidung für die Pausen – zwischen den Turns möchtest du nicht dauerhaft in der Lederkombi stecken.

Packe am Vorabend nach Liste. Der Trackday-Morgen ist nicht der Moment, in dem du deine Handschuhe suchen möchtest.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:

Transport & Verladen

Sicher ankommen gehört zur Trackday Experience dazu.

Wenn du das Motorrad transportierst, übe das Verladen nicht zum ersten Mal unter Zeitdruck. Nutze geeignete Auffahrrampe, Zurrpunkte und Spanngurte und kontrolliere die Sicherung nach den ersten Kilometern erneut. Beachte immer die Vorgaben deines Transportmittels.

Plane für das Verladen bewusst mehr Zeit ein und arbeite ohne Hektik. Positioniere Gurte so, dass sie keine Verkleidung oder Leitungen beschädigen. Wenn du dich beim Verladen noch unsicher fühlst, hol dir beim ersten Mal Unterstützung von jemandem mit Erfahrung.

Mach vor Abfahrt ein Foto vom verzurrten Motorrad. Das hilft dir später, dein bewährtes Setup wiederherzustellen.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:



FAHRERLAGER

Ankommen ohne Stress

Erst orientieren, dann ausladen.

Melde dich an, finde deinen Stellplatz und frage, wo Fahrerbesprechung, technische Abnahme, Reifenservice, Toiletten und Boxengasse sind. Richte deinen Platz so ein, dass Helm, Handschuhe, Getränke und Werkzeug immer an derselben Stelle liegen.

MIRI NOTE

Das Fahrerlager wirkt am Anfang riesig. Nach einer Stunde kennst du die wichtigsten Wege - wirklich.

Die Fahrerbesprechung

Hier werden die Regeln des Tages erklärt. Sie ist nicht optional.

Hör besonders bei Flaggen, Ein- und Ausfahrt, Überholen, Verhalten bei Zwischenfällen und Abbruchsignalen zu. Wenn dir etwas unklar ist, frag. Niemand erwartet, dass du am ersten Tag alle Abläufe kennst.

Stell dich so hin, dass du wirklich zuhören kannst, und lass das Handy in der Tasche. Besonders wichtig sind die Stellen, an denen du auf die Strecke auffährst und sie wieder verlässt. Genau diese Abläufe geben dir später Sicherheit, wenn plötzlich viele Eindrücke gleichzeitig kommen.

Eine vermeintlich „dumme“ Frage im Briefing ist besser als Unsicherheit bei Tempo auf der Strecke.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:

START

Vor deiner ersten Session

Jetzt wird aus Nervosität Konzentration.

Trink etwas, geh rechtzeitig zur Toilette und zieh dich ohne Hektik an. Prüfe Visier, Verschlüsse und Handschuhe. Sei früh genug am Vorstart. Atme bewusst aus und setz dir nur ein Ziel: Strecke kennenlernen.

Versuche nicht, im Kopf schon jede Kurve perfekt fahren zu wollen. Nimm dir für den ersten Turn nur Orientierung vor: Wo geht es lang? Wo stehen Streckenposten? Wo ist Ein- und Ausfahrt? Geschwindigkeit entsteht später von selbst.

Deine erste Session braucht keine Heldentat. Sie braucht Aufmerksamkeit.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:



FAHREN

Die ersten Runden

Orientierung vor Geschwindigkeit.

Nutze die ersten Runden, um Kurvenfolge, Streckenbreite, Einlenkpunkte und Ausfahrt kennenzulernen. Bleib berechenbar und vermeide hektische Linienwechsel. Wenn du mit Instruktor fährst, konzentriere dich auf dessen Linie und Signale.

MIRI NOTE

Tempo kommt fast automatisch, wenn dein Gehirn nicht mehr jede Kurve neu 'suchen' muss.

Blickführung

Das Motorrad folgt nicht deinen Augen – aber dein Körper folgt deiner Aufmerksamkeit.

Schau nicht direkt vor das Vorderrad. Hebe den Blick und orientiere dich früh zum nächsten relevanten Punkt. In der Kurve wandert der Blick dorthin, wo du hinfahren willst. Ein ruhiger Blick unterstützt eine ruhige Linie.

Wenn du merkst, dass du einen Punkt fixierst, löse den Blick bewusst und suche den nächsten Orientierungspunkt. Gerade bei Nervosität wird der Blick schnell eng. Mit jedem Turn kannst du dir einzelne Kurven herausnehmen und dort ganz bewusst weiter voraus schauen.

Wenn alles plötzlich zu schnell wirkt: Blick weiter nach vorne, ausatmen, Bewegungen kleiner machen.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:

Bremsen

Klar, kontrolliert und mit Reserve.

Für Einsteiger geht es zunächst um reproduzierbare Bremspunkte und sauberes Verzögern. Verändere nicht fünf Dinge gleichzeitig. Arbeite mit Instruktor:innen an Technik und Bremspunkten und steigere dich nur, wenn du dich stabil fühlst.

Ein fester Orientierungspunkt kann dir helfen, deine Bremsvorgänge vergleichbar zu machen. Bleib dabei immer innerhalb deiner persönlichen Reserve. Wenn ein Bremspunkt heute gut funktioniert, musst du ihn nicht in jedem Turn weiter nach hinten verschieben.

Später bremsen ist nicht automatisch besser. Besser ist: immer wieder bewusst und kontrolliert bremsen.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:



TECHNIK

Kurvenlinie

Eine gute Linie schafft Ruhe.

Die ideale Linie hängt von Strecke, Tempo und Situation ab. Für den Einstieg zählt vor allem, dass du eine nachvollziehbare Linie fährst und nicht mitten in der Kurve überraschend korrigierst. Nutze Instruktion statt Instagram-Onboard-Videos als Maßstab.

MIRI NOTE

Berechenbarkeit macht dich für andere Fahrerinnen und Fahrer leichter einschätzbar.

Körperposition

Nicht posen – funktionieren.

Du musst beim ersten Trackday kein Knie auf den Asphalt bringen. Eine lockere Haltung, entspannte Arme und ein stabiler Unterkörper helfen mehr als erzwungenes Hanging-off. Lass dir Körperposition am besten direkt von einem Instruktor zeigen.

Achte vor allem darauf, dass du nicht verkrampfst. Halte dich nicht mit steifen Armen am Lenker fest und überprüfe zwischendurch Schultern und Hände. Eine gute Körperposition fühlt sich kontrolliert an – nicht spektakulär.

Knieschleifen ist ein Ergebnis, kein Tagesziel.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:

Was, wenn ich zu langsam bin?

Diese Sorge haben sehr viele vor dem ersten Trackday.

In einer passend eingeteilten Gruppe darfst du Anfängerin sein. Deine Aufgabe ist nicht, den anderen eine schnelle Runde zu ermöglichen. Deine Aufgabe ist, berechenbar zu fahren, Regeln einzuhalten und dich auf deinen Lernprozess zu konzentrieren.

Versuche nicht, schneller zu fahren, nur weil jemand hinter dir auftaucht. Bleib auf deiner Linie und verhalte dich so, wie es im Briefing erklärt wurde. Die Verantwortung für ein regelkonformes Überholen liegt nicht darin, dass du plötzlich Platz machst.

Du bist nicht „im Weg“, nur weil jemand schneller ist. Schneller bedeutet lediglich: anderes Tempo.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:



MINDSET

Was, wenn ich Angst bekomme?

Angst ist Information - kein Urteil über dein Talent.

Wenn du dich überfordert fühlst, reduziere Tempo und Reize. Sprich mit Instruktor oder Veranstalter. Eine Session auszulassen kann die klügste Entscheidung des Tages sein. Erschöpfung und Überforderung gehören nicht auf die Strecke.

MIRI NOTE

Pause machen ist Trackday-Kompetenz, nicht Schwäche.

Flaggen & Signale

Die konkreten Bedeutungen erklärt dein Veranstalter im Briefing.

Flaggensignale und Abläufe können je nach Veranstaltung oder Strecke im Detail geregelt sein. Präge dir die offiziellen Regeln deines Events ein und halte dich konsequent daran. Bei Unsicherheit gilt: ruhig und berechenbar reagieren, nicht abrupt.

Schau während der Fahrt nicht nur auf Asphalt und Kurvenpunkte, sondern nimm auch die Streckenposten wahr. Je früher du ein Signal erkennst, desto ruhiger kannst du reagieren. Die Veranstalterregeln des jeweiligen Tages haben dabei immer Vorrang.

Mach vor dem ersten Turn einen kurzen mentalen Flaggen-Check. Zwei Minuten reichen.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:

PAUSE

Zwischen den Sessions

Dein Fortschritt entsteht auch neben der Strecke.

Trink, iss leicht, öffne die Kombi und komm körperlich herunter. Kontrolliere Reifen und Motorrad. Notiere dir maximal ein oder zwei Punkte für die nächste Session. Zu viele Aufgaben gleichzeitig machen dich eher langsamer.

Nutze die Pause auch mental. Du musst nicht jede Runde sofort analysieren. Erst ankommen, trinken, atmen – dann kurz überlegen: Was war gut? Wo war ich unsicher? Daraus entsteht ein klarer Fokus für den nächsten Turn.

Ein Fokus pro Turn: Blick. Linie. Bremse. Körper. Nicht alles auf einmal.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:



ERNÄHRUNG

Energie für den ganzen Tag

Trackdays sind körperlich und mental anstrengend.

Starte nicht dehydriert. Trink regelmäßig und iss Lebensmittel, die du gut verträgst. Sehr schwere Mahlzeiten direkt vor einem Turn sind meist keine gute Idee. Plane Snacks so, dass du nicht erst isst, wenn du bereits völlig leer bist.

MIRI NOTE

Stell die Trinkflasche sichtbar neben deinen Helm. Was du siehst, nutzt du eher.

Hitze, Kälte & Regen

Die Bedingungen ändern deinen Tag.

Bei Hitze brauchst du mehr Pausen und Flüssigkeit. Bei Kälte brauchen Körper und Material länger, um auf Temperatur zu kommen. Bei Regen gelten andere Anforderungen an Reifen, Sicht und Fahrweise. Entscheidend sind die Vorgaben des Veranstalters und eine realistische Selbsteinschätzung.

Packe deshalb nicht nur für die Wetter-App. Eine zusätzliche Schicht, trockene Kleidung, Sonnencreme und etwas für Regen können den Unterschied machen. Wenn sich Bedingungen deutlich verändern, hol dir vor dem nächsten Turn erneut Rat zu Reifen und Fahrweise.

Du musst keine Session fahren, nur weil sie bezahlt ist.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:

Wenn etwas nicht nach Plan läuft

Ruhe zuerst. Analyse später.

Bei technischem Problem, Sturz oder Unsicherheit folgst du den Anweisungen von Streckenposten und Veranstalter. Auf der Strecke nicht unüberlegt anhalten. Nach einem Zwischenfall solltest du dich und das Motorrad fachkundig prüfen lassen, bevor du weiterfährst.

Auch ein kleiner Schreck kann Konzentration kosten. Gib dir nach einer unangenehmen Situation Zeit und entscheide nicht aus Ehrgeiz, ob du weiterfährst. Ein ausgelassener Turn ist kein Scheitern, sondern kann genau die richtige Entscheidung sein.

Ein Trackday ist gelungen, wenn du gesund und mit einem guten Gefühl nach Hause fährst.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:



FORTSCHRITT

So wirst du besser

Nicht durch Druck, sondern durch Wiederholung.

Vergleiche dich mit deiner letzten Session, nicht mit der schnellsten Person im Fahrerlager. Nutze Instruktorfeedback, Videos oder Notizen, um konkrete Lernpunkte zu erkennen. Geschwindigkeit ist die Folge von Sicherheit, Technik und Erfahrung.

MIRI NOTE

Deine persönliche Bestzeit kann auch heißen: heute entspannter gefahren.

Dein Trackday Journal

Was heute neu war, ist beim nächsten Mal Erfahrung.

Halte direkt nach dem Tag ein paar Eindrücke fest: Was hat sich gut angefühlt? Was war dein größter Aha-Moment? Wo warst du angespannt? Welches Thema möchtest du beim nächsten Trackday vertiefen? Und ganz wichtig: Worauf bist du heute stolz?

Ergänze gern praktische Notizen wie Reifendruck, Wetter, Gruppeneinteilung oder Hinweise eines Instructors. Beim nächsten Event musst du dann nicht wieder bei null anfangen und kannst deine eigene Entwicklung viel besser erkennen.

Dein Journal muss nicht perfekt sein. Ein paar ehrliche Stichpunkte reichen, um Fortschritt sichtbar zu machen.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:

Nach dem ersten Trackday

Der wichtigste Schritt ist geschafft.

Lass den Tag einen Moment wirken. Notiere, was gut funktioniert hat, was du technisch prüfen möchtest und welches Thema du beim nächsten Mal vertiefst. Reinige und kontrolliere deine Ausrüstung und dein Motorrad, bevor alles wieder im Alltag verschwindet.

Du musst den nächsten Termin nicht sofort buchen. Aber wenn dich das Gefühl auf der Strecke gepackt hat, halte fest, was du beim nächsten Mal anders oder bewusster machen möchtest. Aus einem ersten Trackday kann so Schritt für Schritt echte Routine werden.

Du musst nicht wissen, wie weit du gehen willst. Es reicht, dass du jetzt weißt: Du kannst anfangen.

MIRI NOTES

Deine Gedanken, Fragen oder dein Fokus für den nächsten Turn:



**DU MUSST NICHT
BEREIT SEIN.**

**DU MUSST
LOSFAHREN.**

Miri S1R

First Track Experience

Für Frauen, die nicht auf 'irgendwann' warten wollen.