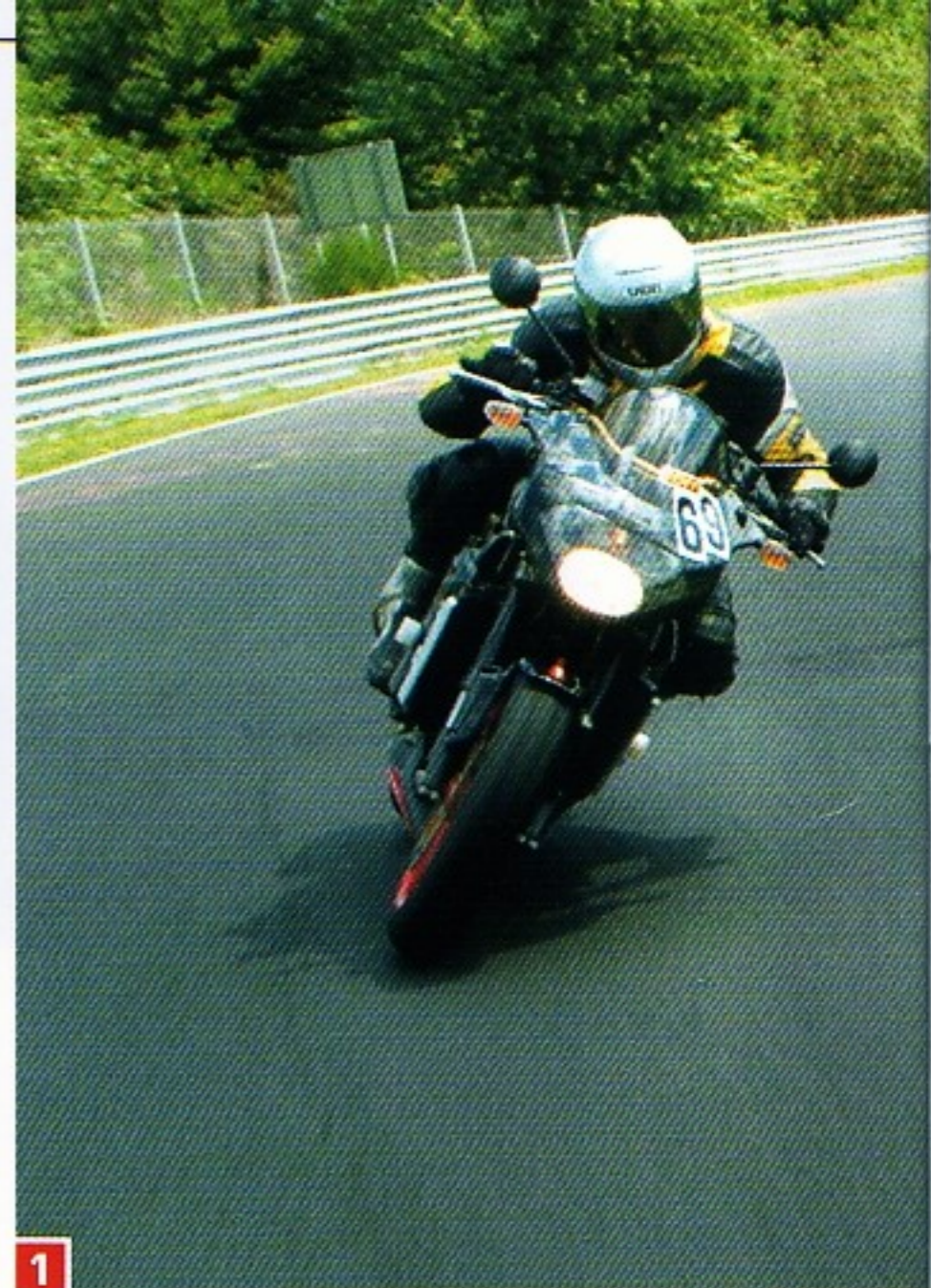


1 Nordschleife mit TÖFF heisst nicht nur Fahrspass: Hier kann man mit Motorradlegenden und Profis Benzingespräche führen – oder wie der TÖFF-Leser Rolf Schlatter – zusammen mit einem Redaktor selbst testen.

2 Nützliche Übung vor dem Start: Der Trick mit der berühmten «lockeren Unterlippe» von Prof. Eberspächer funktioniert. Denn nur wenn die entspannt ist, fährt es sich cool ums Eck.



«Bei Trainings wird die Psychologie des Motorradfahrens – oder anders gesagt: der Druck, den man sich selbst macht – zu wenig behandelt.»

nur beim Töfffahren selten der Gesundheit zuträglich. Aufklärung tut Not. Deshalb hat das Action-Team für TÖFF wieder zwei namhafte Experten aus Sportmedizin und -psychologie zum Swiss Sportfahrertraining eingeladen.

Ein Doc und ein Prof bei TÖFF

Beide sind keine Unbekannten: Der eine – Prof. Dr. Hans Eberspächer – ist begehrt bei Motorsportlern, weil er es versteht, jedem mit einfachen Worten die realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten aufzuzeigen, diese zu fördern und zu perfektionieren. Der andere heisst Dr. Christoph Scholl, ein Unfallchirurg mit Leib und Seele. In Bermuda-Shorts sitzt er am Rande der Rennstrecke und reisst zusammen mit dem Prof Witze ohne Ende. Auch auf ihren abendlichen Vorträgen gibt es viel zu lachen. Hans Eberspächer lehrt, wenn er nicht gerade für die TÖFF-Leser referiert, an der Uni Heidelberg. Seine Bücher gelten längst als Standardwerke in der Sportwissenschaft.

Meide stets die Gewohnheit...

Doc Scholl, seit 1994 Rennarzt, fährt selbst Töff und ist zuständig für das kör-

perliche Wohlbefinden unserer Nordschleifen-Piloten – und darüber referiert er auch, begründet aus der Sicht des Arztes, warum ausreichend Getränke und kleine Snacks so wichtig für die Konzentration eines Motorradfahrers sind. «Meide stets die Gewohnheit, aber scheue nie den Exzess»: Mit diesem Spruch hatte der Doc alle Lacher auf seiner Seite. Und doch ist das aus Sicht der modernen Medizin ernst gemeint: Anti-Aging – wer sich unter positiven Stress setzt, bleibt länger jung. Der gute spanische Rotwein, dem der Doc so zugeneigt ist, gehört da freilich nicht dazu. Wohl aber ein Ritt um die Nordschleife, weil Motorrad fahren ein Sport ist. Doc Scholl führt in seinem Vortrag, unter anderem und für jeden verständlich, den medizinischen Beweis, warum das so ist.

Die lockere Unterlippe

Und der Prof? Der ist zuständig für die mentale Seite. Seine Zielgruppe sind im Besonderen Ring-Neulinge, die ausloten wollen, was sie drauf haben, aber auch die Wiederholungstäter vom letzten Jahr, denen es bei dieser Veranstaltung leichter fällt, ihre Stärken auszufahren, aber auch sich zu überschätzen. Darum erklärt der



1



2

1 Im Falle eines Falles immer schnell zur Stelle: Doc Scholl (rechts) vor seinem 350 PS starken Einsatzfahrzeug.

2 Die Gruppen 5 und 6 am Adenauer Forst, beim gemeinsamen Sektions-training.

3 So schön kann Hinterherfahren sein: Instruktorin der Gruppe 3 bei den morgendlichen Entspannungs-Übungen.





Prof. warum es so wichtig ist, sich nicht in Konkurrenz zu anderen sehen, und warum es besser ist, sich auf sein eigenes Potenzial zu konzentrieren. Was der Prof so von sich gibt, ist weit mehr als theoretischer Hokuspokus – er gibt konkrete Fahrtipps, erklärt, wie man den festgeschweissten Blick vom Hinterrad des Vordermanns wegzwingt und stattdessen lieber nach der Lucke späht. «Nicht das Hindernis, die Lucke misst ihr fixieren.» Ein überaus wichtiger

Tipps für das tägliche Überleben im Strassenverkehr, weit wichtiger als nur die Kenntnis einer optimierten Ideallinie. Die berühmte «lockere Unterlippe» von Prof. Eberspächer bleibt jedenfalls garantiert jedem Teilnehmer des TOFF-Trainings im Gedächtnis: Denn nur wenn diejenige entspannt ist, fährt es sich cool ums Eck – egal ob auf der Strasse oder wenn man zusammen mit Helmut Dahne den Exzessen der Nordschleife auf zwei Rädern folgt. ●

● TOFF-Leserevents: Venez les Romands!

Mit der Moto-Rösti-Party wollen wir Motorradfahrer unseren Beitrag zur besseren Verständigung zwischen Deutschschweizern und Romands leisten. Die TOFF-Redaktion nutzt diesen Anlass mit der zweisprachigen Sonderausgabe «Röstigraben Spezial» und weiteren Aktionen: Auch die TOFF-Leserevents sollen künftig einen kleinen Beitrag zum besseren Miteinander leisten. Deshalb hat TOFF das in der Deutschschweiz überaus erfolgreiche Swiss-Sportfahrertraining auf der legendären Nürburgring-Nordschleife und die Swiss-Alpenchallenge auch für die Motards aus der Romandie zugänglich gemacht: Am Swiss-Sportfahrertraining wird ab sofort auch ein Instruktor, welcher der französischen Sprache mächtig ist, teilnehmen.

Alors, venez les Romands! Auch für alle anderen sind noch Plätze frei. Gemeinsam machen wir uns stark für eine Toff-Szene ohne Röstigraben.

Wer bis zum 30. 6. das Swiss-Sportfahrertraining bucht, wird mit einem Gratis-Jahresabo der Motor-Presse (Schweiz) belohnt. Zur Geschenk-Auswahl stehen drei Motor-Presse-Produkte: Die auto-illustrierte, MOTORSPORT aktuell oder TOFF.



Rösti für alle!