

Die ultimative Trackday-Checkliste: Alles für deinen Renntag

Ein entspannter Tag auf der Rennstrecke beginnt mit der richtigen Vorbereitung. Diese Liste hilft dir, nichts Wichtiges zu vergessen – vom Luftdruckprüfer bis zum Ersatzhebel.

1. Das Motorrad & Technik-Check

Dein Bike muss technisch in Top-Zustand sein, um die Abnahme zu bestehen und deine Sicherheit zu gewährleisten.

- Reifen:** Ausreichend Profil (oder neue Slicks) und keine Beschädigungen.
- Bremsen:** Belagstärke prüfen! Auf der Rennstrecke ist der Verschleiß 5-mal höher als auf der Straße.
- Flüssigkeiten:** Ölstand, Kühlwasser (ggf. ohne Frostschutz, je nach Reglement) und Bremsflüssigkeit checken.
- Dichtigkeit:** Gabel, Federbein und Motor müssen absolut trocken sein.
- Kette:** Gereinigt, korrekt gespannt und frisch geschmiert.
- Sicherung:** Öleinfüllstutzen und Ablassschraube ggf. mit Draht sichern (für Fortgeschrittene empfohlen).

2. Fahrerausrüstung (Sicherheit geht vor)

Ohne korrekte Schutzkleidung gibt es keine Starterlaubnis.

- Helm:** Integralhelm ohne Risse, Visier sauber (Ersatzvisier für Regen/Dämmerung?).
- Lederkombi:** Einteiler oder Zweiteiler mit umlaufendem Verbindungsreißverschluss.
- Rückenprotektor:** Pflicht (separat zum Umbinden bietet meist besseren Schutz).
- Handschuhe & Stiefel:** Ohne Löcher, alle Schnallen müssen fest schließen.
- Funktionswäsche:** Erleichtert das An- und Ausziehen der Kombi und reguliert die Temperatur.

3. Werkzeug & Paddock-Equipment

Damit du vor Ort auf Veränderungen (Wetter, Setup) reagieren kannst.

- Montageständer:** Vorne und hinten (erleichtert Kettenservice und Reifenwärmer-Nutzung).
- Reifenwärmer:** Inklusive Kabeltrommel (mind. 20m) und Mehrfachstecker.
- Reifendruckprüfer:** Ein hochwertiges, präzises Manometer ist Pflicht.
- Werkzeugkoffer:** Steckschlüsselsatz, Inbus, Drehmomentschlüssel.

- Klebeband (Panzer tape):** Zum Abkleben von Scheinwerfern, Blinkern und Spiegeln.
- Ersatzteile:** Brems- und Kupplungshebel sowie Fußrasten (die Klassiker nach einem Umfaller).

4. Dokumente & Organisation

- Buchungsbestätigung:** Digital oder ausgedruckt.
- Haftungsverzicht:** Oft vorab auszufüllen.
- Krankenkassenkarte:** Sollte es zu einem Sturz kommen.
- Notfall-Kontakt Daten:** Auf einem Zettel am Bike oder im Kombi-Ärmel.

5. Persönliches & Verpflegung

Konzentration braucht Energie.

- Flüssigkeit:** Pro Tag mind. 3–5 Liter Wasser oder Saftschorlen.
- Ernährung:** Leichte Kost (Bananen, Nüsse, Nudelsalat). Vermeide schwere Mahlzeiten mittags.
- Camping-Stuhl:** Damit du zwischen den Turns die Beine hochlegen kannst.
- Wechselkleidung:** Frische T-Shirts und Socken (man schwitzt mehr als man denkt!).
- Sonnenschutz & Cap:** Im Fahrerlager gibt es oft wenig Schatten.