

## **Exkursionsbericht ADAC-Fahrsicherheitstraining**

Am Sonntag, dem 25. Oktober, sind wir nach Paderborn zum ADAC-Sicherheitstraining gefahren. Die gesamte Exkursion wurde von der Burschenschaft Cimbria zu Lemgo organisiert und durchgeführt.

Die Aktivitas versammelte sich um 7.45 an der Konstante in der Ohmstraße 12, Lemgo. Zwei alte Herren waren auch vor Ort, und so konnten wir dann gemeinsam ins Hochstift aufbrechen.

Gegen neun Uhr erreichten wir das ADAC-Gelände. Nach einer kurzen Kaffeestärkung machten wir ein Gruppenfoto und begaben uns dann in einen Schulungsraum, um mit unserem Instrukteur Klaus Nitsche unsere Erwartungen und Vorstellungen an das Fahrsicherheitstraining zusammenzutragen. Nachdem wir die zur Kommunikation erforderlichen Funkgeräte erhalten hatten, gingen wir hinaus und erhielten unsere Wagen. Acht von uns fuhren mit den vom ADAC gestellten Wagen.

### **Nun ging das Programm los:**

Es begann mit der richtigen Sitzposition, wobei sich unser Trainer fragte, ob wir nicht öfter mit unserer Freundin im Autokino sind. Nachdem wir unsere Sitze und Lenkräder ordnungsgemäß eingestellt hatten, ging es durch den Slalomparcour, in dem wir Lenk- und Blicktechnik übten.

Als Nächstes führten wir verschiedene Bremsmethoden auf wechselweise griffigen und glatten Fahrbahnbelägen aus.

Bevor es zum Essen ging, stand das Bremsen und Ausweichen vor plötzlich auftauchenden Hindernissen an. Dies machte vor Allem unserem neuen XXX sehr viel Spaß, da er aufgrund seines nichtvorhandenen ABS und ESP einige Umdrehungen auf der Bahn hinlegte.

Nachdem wir uns im Rasthof mit einem von unserem Bundesbruder Limes freundlicher Weise spendiertem Essen gestärkt hatten, ging es auch schon weiter:

Es folgte das Beschleunigen und darauf folgende Ausweichen vor plötzlich auftretenden Hindernissen in Form von Wasserfontänen.

Abschließend erprobten wir unsere Fahrkünste in der Kreisbahn, entdeckten dabei die Fliehkräfte und erfuhren, welche Gegenmaßnahmen in solch einer Situation vorzunehmen sind.

Ergänzt wurde das Ganze durch ausführliche Gesprächsrunden z.B. über verschiedene Bremsmethoden und Fragen zur Fahrphysik z.B. die Wirkung von ABS und ESP, sowie das Aufgreifen psychologischer Fragen wie Auswirkungen von Stress und Ablenkung auf das Reaktionsvermögen. Auch wurde das Thema der richtigen Bereifung gründlich diskutiert.

Gegen 17 Uhr war unser Fahrsicherheitstraining beendet. Jeder der Teilnehmer erhielt eine Urkunde und wir fuhren zurück in die Ohmstraße zu unserer Konstante. Bei einem leckeren Abendessen und einer spontan geschlagenen Kneipe ließen wir den gelungenen Tag Revue passieren.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, vor allem bei unserem Bundesbruder Limes, die zu dieser gelungenen und äußerst schönen Exkursion beigetragen haben.