

## Fit for your bike 2016

Seit mehreren Jahren organisiert das "Centre de Formation pour Conducteurs" in Colmar-Berg ein Aufwärmtraining „Fit for your Bike“ für alle Motorradfahrer. Das Event steht unter der Schirmherrschaft von François Bausch, Minister für nachhaltige Entwicklung und Infrastruktur. Unterstützt wird dieses traditionelle Event von der „Police Grand-Ducale“, der „Sécurité Routière“, der „Protection civile“, der „MUL“ (Motor-Union Luxembourg), der „LMI“ (Lëtzebuerger Moto-Initiative), des „AVR“ (Association des victimes de la route), des „ACL“ sowie den Reifenfirmen Goodyear und Dunlop.

Angesichts der zahlreichen Motorradfahrer die in den letzten Jahren auf unseren Straßen ihr Leben gelassen haben und in Betracht der unzähligen schweren und leichten Motorradunfällen, ist es wichtig, dass die Motorradfahrer sich immer wieder der Gefahren und Risiken im Straßenverkehr bewusst werden.

Nicht nur das Motorrad, sondern auch der Körper und der „Geist“ müssen für die ersten Ausfahrten fit gemacht werden. Besonders nach einer langen Winterpause muss man sich wieder an die stärkeren Beschleunigungen und Verzögerungen seiner Maschine gewöhnen und sich den Gefahren und Überraschungen im Verkehr bewusst werden.

Die Partner des „Fit for your Bike“ wünschen Ihnen ein lehrreiches Aufwärmtraining und eine sonnige und unfallfreie Motorrad-Saison 2016.

**Wann ?** **Samstag, 2. April 2016, Sonntag, 24. April 2016 oder  
Sonntag 08. Mai 2016**  
**von 8.30 bis 12.00 Uhr oder von 13.30 bis 17.00 Uhr**

## Fit for your bike 2016

Depuis plusieurs années, le „Centre de Formation pour Conducteurs“ à Colmar-Berg organise une journée de mise en forme „Fit for your Bike“ pour tous les motards. L'événement est placé sous le patronage du ministre du Développement durable et des Infrastructures, François Bausch. Cet événement traditionnel est soutenu par la „Police Grand-Ducale“, la „Sécurité Routière“, la « Protection civile », la „MUL“ (Motor-Union Luxembourg), la „LMI“ (Lëtzebuerger Moto-Initiative), l' „AVR“ (Association des victimes de la route), l' „ACL“ ainsi que les firmes Goodyear et Dunlop.

Vu le nombre de motards qui ont trouvé la mort sur nos routes ces dernières années et face aux innombrables accidents motos plus ou moins graves, il est important que les motards soient toujours conscients des dangers et des risques qui les attendent sur la route.

A côté de la révision de leur moto avant les premières sorties, leur corps et leur „esprit“ nécessitent une remise en forme. Après la longue période d'hiver ils doivent se réhabituer aux fortes accélérations et décélérations de leur machine et ils doivent se rendre compte des dangers et des imprévus qui peuvent les attendre à tout moment.

Les partenaires du « Fit for your Bike » vous souhaitent une journée de mise en forme éducative et une saison 2016 ensoleillée et sans accident.

**Quand ?** **Samedi, le 2 avril 2016, Dimanche, le 24 avril 2016 ou  
Dimanche, le 8 mai 2016**  
**de 8h30 à 12h00 ou de 13h30 à 17h00**

## Die Anmeldung:

Anmeldung im **Centre de Formation pour Conducteurs in Colmar-Berg –  
Tel. 85 82 85 1 oder E-Mail: contact@cfc.lu**

Anmelden können sich alle Motorradfahrerinnen und Motorradfahrer, die über ein **verkehrssicheres und zugelassenes Motorrad** und einen **gültigen Führerschein** verfügen.

Die **Anmeldegebühr** von **25 €** ist nach der Anmeldung auf das Konto **BCEE LU96 0019 1300 0145 9000** mit dem Verweis „Fit for your bike“ zu überweisen. **Die Zahlungsbestätigung gilt als definitive Einschreibung.**

## Weitere wichtige Informationen:

- Vor dem Beginn der Übungen findet eine genaue Einweisung der Teilnehmer statt. Diese Einweisung und das Unterzeichnen einer Erklärung über den Haftungsausschluss sind zwingende Voraussetzungen für die Teilnahme.
- Das Tragen einer kompletten **Motorradschutzkleidung ist Pflicht!** Motorradfahrer ohne Schutzkleidung werden von der Teilnahme ausgeschlossen!

## L'inscription :

Inscription au **Centre de Formation pour Conducteurs à Colmar-Berg –  
Tel. 85 82 85 1 ou E-Mail : contact@cfc.lu**

Tout motocycliste en possession d'une **moto avec une autorisation de circuler qui correspond aux normes de la sécurité routière** ainsi que d'un permis de conduire valable, peut s'inscrire.

Les **frais d'inscription** de **25 €** sont à virer après inscription au compte **BCEE LU96 0019 1300 0145 9000** avec la communication „Fit for your bike?“

**L'inscription est définitive au paiement.**

## Autres informations importantes :

- Avant le début des exercices, les participants obtiendront des instructions précises. Le respect de ces instructions ainsi que la signature d'une déclaration d'exemption de responsabilité sont des conditions indispensables pour pouvoir participer.
- Le port d'une **combinaison de protection moto complète est obligatoire!** Les participants se présentant sans combinaison de protection moto complète ne seront pas autorisés à participer!

## Tagesprogramm

Einschreibung : 7.30h – 8:30h

12:30 – 13:30

Übungen : 1. Slalom, Blick- und Lenktechnik

2. Bremsen

3. Kreis u. Kurvenfahrt

4. Motorrad Spezialpiste

5. Kurvenfahren auf der Goodyear  
Versuchsstrecke

6. Bremsen und Ausweichen

7. Erste Hilfe

Motorrad-Check durch den ACL

## Programme de la journée

Inscription : 7.30h – 8.30h

12:30 – 13:30

Exercices : 1. Slalom, technique du regard, braquage

2. Freinage

3. Conduite en cercle et en virage

4. Maniabilité, Piste Spéciale Moto

5. Conduite sur le circuit d'essais Goodyear

6. Freinage, Evitement

7. Premier secours

Check-up de la Moto par  
l'ACL



Grand-Duché de Luxembourg  
Département des transports  
Ministère du Développement durable et des infrastructures



[acfc.lu](http://acfc.lu)



**Lmi**  
Lëtzebuerger Moto-Initiativ

