



## FIT FOR YOUR BIKE

*Das optimale Training für einen sicheren Start  
in die Motorradsaison !*

*L'entraînement optimal pour débiter  
la saison moto en toute sécurité !*

**5. & 6.04.25**  
**10. & 11.05.25**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Mobilité  
et des Travaux publics



100  
Motor-Union  
Luxembourg



**POLICE**  
LÉTZEBUERG

FOR THE RIDE

TRIUMPH  
LUXEMBOURG

**DE** Seit mehreren Jahren organisiert das „Centre de Formation pour Conducteurs“ in Colmar-Berg halbtägige Saisonstart-Trainings für Motorradfahrer unter dem Namen „FIT FOR YOUR BIKE“. Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft der Ministerin für Mobilität und öffentliche Arbeiten, Frau Yuriko Backes. Unterstützt wird das Event von der „Police Lëtzebuerg“, der „Sécurité Routière“, der „Motor-Union Luxembourg“, der „Association des victimes de la route“, des „Automobil-Club Luxembourg“ sowie den Firmen Goodyear und Dunlop. In diesem Jahr freuen wir uns auch, unseren Partner „Triumph Luxembourg“ begrüßen zu dürfen, der den Teilnehmern die Gelegenheit bietet, seine Modelle zu entdecken und auszuprobieren.

Angesichts der zahlreichen Motorradfahrer, die in den letzten Jahren auf unseren Straßen tödlich oder schwer verunglückt sind, ist es für die Motorradfahrer wichtig, dass sie sich den Gefahren und Risiken bewusstwerden, denen sie im Straßenverkehr ausgesetzt sind. Besonders nach einer langen Winterpause ist es wichtig, dass Motorradfahrer sich wieder an die stärkeren Beschleunigungen und Verzögerungen ihrer Maschine gewöhnen und sich mit den allgegenwärtigen Gefahren im Straßenverkehr auseinandersetzen. Eine defensive und vorausschauende Fahrweise, bei der man stets mit dem Unerwarteten rechnet, ist deshalb ein wichtiges Schlüsselement für eine verbesserte Sicherheit.

**Wann?** **Samstag, 5. April 2025 - Sonntag, 6. April 2025,**  
**Samstag, 10. Mai 2025 - Sonntag, 11. Mai 2025**  
jeweils von 8.30 bis 12.00 Uhr oder von 13.30 bis 17.00 Uhr

**FR** Depuis plusieurs années, le „Centre de Formation pour Conducteurs“ organise à Colmar-Berg des demi-journées de remise en forme « **FIT FOR YOUR BIKE** » pour tous les motards. L'évènement est placé sous le patronage de la Ministre de la Mobilité et des Travaux publics, Madame Yuriko Backes. Cet évènement est soutenu par la « Police Luxembourg », la « Sécurité Routière », la « Motor-Union Luxembourg », « l'Association des victimes de la route », « l'Automobile Club du Luxembourg » ainsi que les entreprises Goodyear et Dunlop. Cette année, nous avons également le plaisir d'accueillir notre partenaire «Triumph Luxembourg», qui offre aux participants l'opportunité de découvrir et d'essayer ses modèles.

Face aux nombreux accidents de moto mortels ou graves sur nos routes ces dernières années, il est important que les motards soient sensibilisés aux dangers et risques qui les attendent sur la route. Il est important que les motards se réhabituent aux accélérations et décélérations de leur machine et qu'ils se rendent compte des dangers et imprévus qui peuvent les attendre à tout moment et à tout endroit. Les éléments clés de la sécurité sur la route sont entre autres une conduite défensive, une préparation à l'imprévisible et une réflexion quant au comportement des autres usagers de la route.

**Quand ?** **Samedi 5 avril 2025 – Dimanche 6 avril 2025,**  
**Samedi 10 mai 2025 - Dimanche 11 mai 2025**  
de 8h30 à 12h00 ou de 13h30 à 17h00

**CFC** CENTRE DE FORMATION  
POUR CONDUCTEURS

## Die Anmeldung

Anmeldung im Centre de Formation pour Conducteurs in Colmar-Berg per Telefon unter der Nummer **85 82 85 1** oder per E-Mail an **contact@cfc.lu**

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

Die Anmeldegebühr von 50€ ist bis spätestens zwei Wochen vor dem Event auf das Konto BCEELULL LU96 0019 1300 0145 9000 mit dem Verweis „Fit for your bike“, dem ausgewählten Datum und der Tageszeit (Vormittag oder Nachmittag) zu überweisen. Erst bei Zahlungseingang ist die Einschreibung definitiv. Sollte diese Frist nicht eingehalten werden, wird die Anmeldung storniert.

Weitere wichtige Informationen:

- Das Tragen einer kompletten **Motorradschutzkleidung ist Pflicht!** Motorradfahrer ohne komplette Schutzkleidung werden von der Teilnahme ausgeschlossen.
- Ein Teilnehmer dessen Motorrad nicht den Anforderungen der Verkehrsverordnung (Code de la route) entspricht, wird nicht zum Training zugelassen.
- Eine genaue Einweisung seitens der Coaches und das Unterzeichnen einer Erklärung über den Haftungsausschluss sind Voraussetzungen für die Teilnahme.

*Die Partner des „Fit for your Bike“ wünschen Ihnen ein lehrreiches Aufwärmtraining und eine sonnige und unfallfreie Motorrad-Saison 2025.*

## L'inscription

Inscription au Centre de Formation pour Conducteurs à Colmar-Berg par téléphone au numéro **85 82 85 1** ou par courriel à **contact@cfc.lu**

Tout motocycliste en possession d'une moto immatriculée correspondant aux exigences du code de la route ainsi que d'un permis de conduire valable, peut s'inscrire.

Les frais d'inscription de 50 € sont à virer au plus tard deux semaines avant la date de l'évènement au compte BCEELULL LU96 0019 1300 0145 9000 avec la communication „Fit for your bike“, la date et la session choisie (matin ou après-midi). L'inscription est définitive au paiement. À défaut de paiement endéans ce délai, l'inscription sera annulée.

Autres informations importantes :

- Le port d'une **combinaison de protection moto complète est obligatoire** ! Les participants se présentant sans combinaison de protection complète ne seront pas autorisés à participer.
- Une personne qui se présente avec une moto ne répondant pas aux exigences du code de la route, ne sera pas accepté à la formation.
- Le respect des instructions reçues par le coach ainsi que la signature d'une déclaration d'exemption de responsabilité sont des conditions indispensables pour pouvoir participer.

*Les partenaires du « Fit for your Bike » vous souhaitent une journée de mise en forme éducative et une saison 2025 ensoleillée et sans accident.*

Adresse :

Rue François Krack  
L-7737 Colmar-Berg

Empfang:

Vormittags: 7:30 – 8:15 Uhr  
Nachmittags: 12:30 – 13:15 Uhr

Übungen:

1. Motorrad-Bekleidung, Helme & Technik
2. Bremsen
3. Fahren auf der Goodyear Versuchsstrecke
4. Bremsen und Ausweichen, Blick- und Lenktechnik
5. Kurvenfahren und Motorrad Sicherheitsmarkierungen
6. Wendigkeit, Blicktechnik, Motorrad-Spezialpiste
7. Sensibilisierung toten Winkel
8. Motorrad-Check durch den ACL

Adresse :

Rue François Krack  
L-7737 Colmar-Berg

Accueil :

Matin : 7:30h – 8:15h  
Après-midi : 12:30h – 13:15h

Exercices :

1. Équipement de sécurité pour les motards
2. Freinage
3. Conduite sur le circuit d'essais Goodyear
4. Freinage - Évitement, technique du regard, braquage
5. Virages et marquage de sécurité moto
6. Maniabilité, regard, piste spéciale moto
7. Sensibilisation à l'angle mort
8. Check-up de la moto par l'ACL