

Sommer 2026

ADAC

fahren.

Das Kundenmagazin der ADAC Fahrsicherheitszentrum Berlin-Brandenburg GmbH.



Anlage

Erlebnisse, die bleiben

Lifestyle

Podcasts für unterwegs

Training

Zurück auf zwei Rädern

Vorwort

Ein Jahr, das Fahrt aufnimmt

2 026 ist für uns ein Jahr mit Tempo. Neue Ideen, neue Formate, neue Orte – und vor allem viele Begegnungen mit Menschen, die eines verbindet: die Freude am Fahren und der Wunsch, besser zu werden.

Mit dem Start unserer Anlage in Oberkrämer ist aus Planung Realität geworden. Die ersten Trainings sind gefahren, die ersten Rückmeldungen angekommen – und sie zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Die Nachfrage wächst, die Neugier ist groß, und die Kombination aus moderner Anlage, erfahrenen Trainer:innen und einem klaren Fokus auf Sicherheit und Fahrspaß überzeugt. Besonders freut uns die Reso-

nanz auf die ersten Firmentrainings und Events an unserem neuen Standort in Oberkrämer.

In dieser Sommerausgabe der fahren geben wir Ihnen einen kleinen Rückblick auf das, was uns bewegt hat, machen Lust auf Off-Road und erinnern daran, dass eine gute Motorrad-Saison immer Vorbereitung braucht.

Viel Spaß beim Lesen und Ihnen allzeit eine gute Fahrt.



Geliebtes Off-Road

Abseits der Straße beginnt der Spaß

Es beginnt leise. Der Asphalt wird schmaler, der Untergrund rauer. Dann ist er plötzlich weg.

Was bleibt, ist Erde. Schotter. Sand.

Und ein Gefühl, das viele längst vergessen haben: echtes Fahren.

Off-Road ist kein Spektakel für Extremsituationen. Es ist die Rückkehr zu dem, was Autofahren einmal war – Aufmerksamkeit, Gefühl, Entscheidung. Jeder Meter verlangt mehr als Routine. Jeder Untergrund erzählt eine andere Geschichte.

Das Lenkrad arbeitet, das Fahrzeug bewegt sich spürbar. Traktion ist keine Selbstverständlichkeit mehr, sondern etwas, das man sich erarbeitet. Lang-

sam, konzentriert, mit Respekt vor dem Terrain.

Genau hier liegt der Reiz. Und genau hier liegt der Sinn.

Im Off-Road-Training erleben Fahrer:innen Situationen, die im Alltag kaum vorkommen – und gerade deshalb so wertvoll sind: steile Anstiege, kontrollierte Abfahrten, Schräglagen, Verschränkungen. Situationen, in denen Technik und Mensch zusammenspielen müssen.

Man lernt nicht, schneller zu fahren. Man lernt, besser zu fahren.

Wer einmal gespürt hat, wie sich ein Fahrzeug auf losem Untergrund verhält, versteht plötzlich viel mehr – auch auf nasser Fahrbahn, im Winter oder in unübersichtlichen Situationen. Entscheidungen werden ruhiger,

Bewegungen präziser. Unsicherheit weicht einem klaren Gefühl von Kontrolle.

Off-Road ist kein Ausflug aus der Komfortzone. Es ist ein Training für sie.

Und dann ist da noch etwas, das man schwer beschreiben kann: dieses leise Grinsen, wenn das Fahrzeug sich durch ein Hindernis arbeitet. Dieses kurze Innehalten oben am Hügel. Dieser Moment, in dem man merkt: Ich kann das.

Abseits der Straße beginnt der Spaß – aber er endet nicht dort. Er fährt mit zurück in den Alltag.

» fahrtsicherheit-bbr.de/off-road-training



Rekordversuch in Linthe

966 Meter Willenskraft

Es ist ein Bild, das man so schnell nicht vergisst: Ein Mensch, angespannt vor einem tonnenschweren LKW, Schritt für Schritt, Meter für Meter – und das eine ganze Stunde lang. Was nach purer Kraft klingt, ist in Wirklichkeit ein Zusammenspiel aus Technik, Ausdauer und mentaler Stärke.

Am 28. Februar 2026 wurde unsere Anlage zur Bühne für einen außergewöhnlichen Rekordversuch. Strongman-Athlet Felix Zappe (35) zog einen LKW über insgesamt 966 Meter – und stellte damit einen offiziell bestätigten Rekord des Rekord-Instituts für Deutschland auf. Mehr als vier Runden auf der

perfekt geeigneten Kreisbahn unserer Anlage in Linthe – eine Leistung, die in dieser Form bislang einzigartig ist.

Doch wer ist der Mann hinter diesem Kraftakt?

Felix Zappe ist kein klassischer Profisportler, sondern Business Development Manager aus Berlin – und leidenschaftlicher Hobby-Strongman. Seine sportliche Bilanz ist beeindruckend: Deutscher Meister im Rangierlok-Ziehen, Weltrekordhalter im Autoziehen über 10 Kilometer und regelmäßige Platzierungen bei internationalen Wettbewerben.

Sein Antrieb geht jedoch über Rekorde hinaus. „Ich möchte zeigen, dass Strongman nicht nur etwas für absolute Ausnahmeathleten ist“, erklärt Zappe. Denn während im Fernsehen meist Schwergewichte mit bis zu 180 Kilogramm Körpergewicht zu sehen sind, setzt er bewusst ein anderes Zeichen: Als Athlet der Mittelgewichtsklasse will er den Sport greifbarer machen.

Der sogenannte „Truck Pull“ – das Ziehen von Fahrzeugen – gilt als eine der ikonischsten

Disziplinen im Strongman-Sport. Und auch als eine der beeindruckendsten. Dabei steckt hinter der scheinbar rohen Kraft vor allem Physik: Sobald sich das Fahrzeug in Bewegung setzt, verringert sich der Widerstand deutlich. Genau hier setzt Zappes Idee an:

„Wenn ich einen LKW über eine Stunde ziehen kann, können sich viele Menschen durchaus zutrauen, 20 Meter zu schaffen.“



Felix Zappe



Die Vorbereitung auf diesen Rekord ist alles andere als spektakulär – aber extrem effektiv. Neben klassischem Krafttraining stehen vor allem Ausdauerbelastungen im Fokus: das Ziehen von Gewichtsschlitten, oft über 60 Minuten, mit bis zu 200 Kilogramm Zusatzgewicht. Hinzu kommen regelmäßige Einheiten mit Pkw – teilweise über längere Strecken und mit leichter Steigung.

Dass der Rekordversuch ausgerechnet in Linthe stattfand, war kein Zufall. Nach einem gescheiterten Versuch auf ungeeignetem Untergrund suchte Zappe gezielt nach optimalen Bedingungen – und fand sie hier. Eine gleichmäßige, ebene Strecke, wie gemacht für diesen Versuch.

Am Ende bleiben 966 Meter – und ein starkes Signal: für den Sport, für die eigene Leistungsfähigkeit und dafür, dass große Herausforderungen manchmal näher sind, als man denkt.

Jetzt sind die Daumen gedrückt, dass Felix Zappe bei der nächsten „Wetten, dass..?“-Sendung dabei ist – beworben hat er sich nämlich schon.

Zurück auf zwei Rädern

Ein Erfahrungsbericht von Heiko M.: **Saisonstart, häufige Fehler – und warum ich jedes Jahr neu anfangen**



Der erste warme Tag. Die Garage geht auf. Und da steht sie.

Ich kenne diesen Moment gut. Und ich kenne auch den Fehler, den viele machen – ich eingeschlossen: Man steigt auf und denkt, man ist noch genau da, wo man im Herbst aufgehört hat. Ist man nicht.

Ein paar Monate Pause reichen, und der Kopf fährt noch hinterher. Blickführung, Bremspunkt, Körperspannung – alles ist noch da, aber eben nicht mehr abrufbar wie zuvor. Und genau hier wird es gefährlich. Nicht spektakulär, sondern schleichend.

Zu schnell in die erste Kurve. Zu hektisch am Gas. Zu spät am Bremspunkt.

Nichts Dramatisches – aber genau diese kleinen Ungenauigkeiten machen den Unterschied. Ich fahre seit vielen Jahren Motorrad. Ich liebe es. Dieses Gefühl von Freiheit, von Klarheit, von Fokus. Aber ich habe mir angewöhnt, den Saisonstart nicht mehr „einfach so“ zu machen.

Ich beginne bewusst.

Ein Sicherheitstraining ist für mich kein Pflichttermin. Es ist mein Reset.

Hier kann ich mich wieder herantasten. Bremsen üben, bis es sitzt. Kurven fahren, bis der Blick wieder führt und nicht das Gefühl. Grenzen spüren, ohne sie auf der Straße austesten zu müssen.

Und vor allem: Fehler machen dürfen. Ohne Konsequenzen.

Das ist vielleicht der größte Unterschied zur Straße. Hier lernt man, dort zahlt man.

Viele unterschätzen das – gerade erfahrene Fahrer:innen. Weil sie denken, Erfahrung ersetzt Übung. Tut sie nicht.

Ein Motorrad verzeiht weniger als ein Auto. Es reagiert direkter, ehrlicher – und manchmal eben auch kompromisslos. Wer hier sauber fährt, fährt überall besser.

Was ich nach jedem Training mitnehme, ist kein theoretisches

Wissen.

Es ist ein Gefühl. Für Geschwindigkeit. Für Abstand. Für mich selbst.

Und dieses Gefühl fährt mit – in jede Ausfahrt, jede Kurve, jeden Moment auf der Straße.

Der Saisonstart ist kein Datum. Er ist eine Entscheidung.

Sich Zeit zu nehmen. Sich ernst zu nehmen. Und wieder bewusst anzufangen.

Vielleicht ist genau das auch ein guter Anlass, es anders zu machen als sonst.

Nicht einfach losfahren, sondern vorbereitet starten.

Für sich selbst. Oder als gemeinsamer Start mit anderen.

Denn am Ende geht es nicht nur ums Ankommen, sondern darum, wie man fährt.

» fahrersicherheit-bbr.de/motorrad



Sommer-Check fürs Auto

Der Auto-Check, der den Unterschied macht

Der Winter ist vorbei. Und mit ihm eine Zeit, die jedes Fahrzeug mehr fordert, als man denkt.

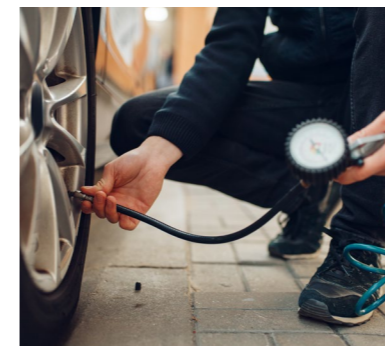
Kälte, Feuchtigkeit, Streusalz – all das arbeitet im Verborgenen. Umso wichtiger ist der Moment, bevor es wieder losgeht: Urlaubsfahrten, Wochenendausflüge, lange Strecken bei Hitze.

Der Sommer stellt andere Anforderungen. Und wer vorbereitet ist, fährt entspannter. Drei Bereiche entscheiden dabei über Komfort und Sicherheit:

1. Reifendruck – unterschätzt, aber entscheidend

» Zu niedriger Reifendruck ist einer der häufigsten und folgenreichsten Fehler.

» Das Fahrzeug verbraucht mehr Kraftstoff, die Reifen nutzen sich schneller ab und das Fahrverhalten wird schwammig. Gerade bei hohen Temperaturen und langen Fahrten kann das kritisch werden.



Ein kurzer Check reicht:

Reifendruck gemäß Herstellerangaben einstellen – am besten bei kalten Reifen. Und: Auch das Reserverad oder das Reifenpannenset nicht vergessen.

2. Kühlflüssigkeit – damit der Motor einen kühlen Kopf behält

» Steigende Außentemperaturen bedeuten auch mehr Belastung für den Motor.

» Die Kühlflüssigkeit sorgt dafür, dass alles im optimalen Bereich bleibt. Ist der Stand zu niedrig oder das Mischungsverhältnis nicht korrekt, kann es schnell zu Überhitzung kommen – im schlimmsten Fall mit teuren Folgen.

Deshalb:

Füllstand prüfen, gegebenenfalls nachfüllen und auf die richtige Mischung achten.

3. Klimaanlage – Komfort ist auch Konzentration

» Was viele unterschätzen: Eine funktionierende Klimaanlage ist kein Luxus, sondern ein Sicherheitsfaktor.

» Zu hohe Temperaturen im Innenraum führen schneller zu Müdigkeit und Konzentrationsverlust. Eine gut gewartete Klimaanlage sorgt nicht nur für angenehme Temperaturen, sondern auch für bessere Luftqualität.

Empfehlung:

Regelmäßig prüfen und warten lassen – idealerweise vor der ersten längeren Fahrt.

Mehr als Technik: ein gutes Gefühl

Ein kurzer Sommercheck dauert oft nur wenige Minuten – kann aber den Unterschied machen. Zwischen entspannter Fahrt und unnötigem Stress. Zwischen sicherem Ankommen und bösen Überraschungen.

Denn am Ende geht es nicht nur um das Fahrzeug, sondern um die Menschen, die damit unterwegs sind.



Service-Tipp

Wer auf Nummer sicher gehen will, lässt sein Fahrzeug in einer Fachwerkstatt prüfen. Oft sind es kleine Dinge, die eine große Wirkung haben – wenn man sie rechtzeitig entdeckt.

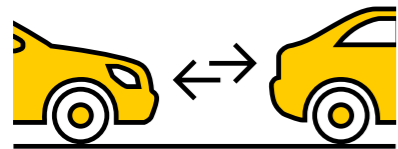
Was moderne Autos heute können

Technik hilft – fahren müssen wir trotzdem

Ein kurzer Moment der Unachtsamkeit. Das Auto vor uns bremst plötzlich. Und noch bevor wir reagieren, hat das Fahrzeug schon eingegriffen.

Moderne Assistenzsysteme können heute Dinge, die vor wenigen Jahren noch undenkbar waren. Sie erkennen Gefahren, unterstützen Entscheidungen – und greifen im Zweifel sogar selbst ein.

Das ist beeindruckend. Und es rettet Leben. Doch bei aller Technik gilt: Sie ist eine Unterstützung. Kein Ersatz.



Notbremsassistent – schneller als der Mensch

Der Notbremsassistent erkennt kritische Situationen oft früher, als wir reagieren können. Sensoren überwachen den Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug und lösen im Ernstfall automatisch eine Bremsung aus.

Gerade im Stadtverkehr oder bei kurzen Momenten der Unachtsamkeit kann das entscheidend sein.

Aber:

Das System ersetzt keine Aufmerksamkeit. Es ist die letzte Instanz – nicht die erste.



Spurhalteassistent – wenn das Fahrzeug mitdenkt

Ein kurzer Blick aufs Navi, eine Ablenkung – und schon verlässt das Fahrzeug leicht die Spur.

Hier greift der Spurhalteassistent ein, warnt oder lenkt sanft gegen. Das erhöht die Sicherheit, vor allem auf längeren Strecken oder bei monotonen Fahrten.

Doch auch hier gilt:

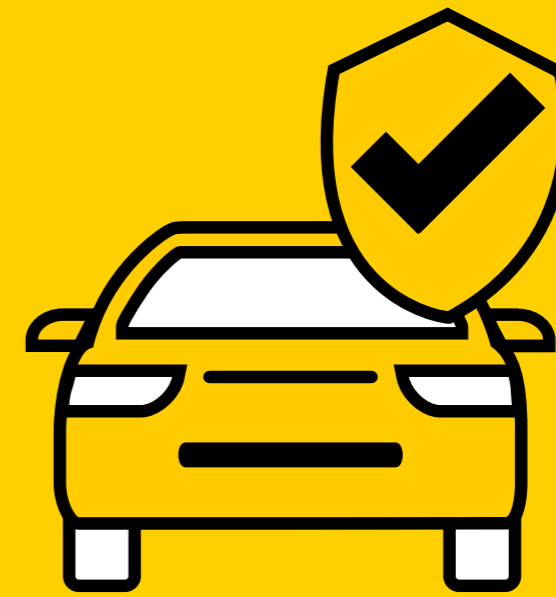
Das System unterstützt – es fährt nicht für uns.

ESP – der stille Retter im Hintergrund

Das elektronische Stabilitätsprogramm arbeitet meist unbemerkt.

In kritischen Situationen – etwa bei plötzlichem Ausweichen oder auf rutschiger Fahrbahn – stabilisiert es das Fahrzeug, indem es gezielt einzelne Räder abbremst.

Viele Fahrer:innen merken gar nicht, wann ESP eingreift. Und genau das ist seine Stärke.



Warum Training wichtiger wird

Vertrauen ist gut. Verstehen ist besser.

Moderne Technik macht Autofahren sicherer. Aber sie verändert auch unser Verhalten.

Wer sich zu sehr auf Assistenzsysteme verlässt, riskiert, eigene Fähigkeiten zu vernachlässigen. Reaktionszeiten verlängern sich, die Aufmerksamkeit sinkt – weil „das Auto ja aufpasst“.

Das ist der falsche Ansatz.

Die beste Kombination ist:

Technik nutzen – und trotzdem aktiv fahren.

Gerade weil Fahrzeuge immer mehr können, wird es wichtiger, die eigenen Fähigkeiten bewusst zu schulen.

Im Fahrsicherheitstraining lässt sich erleben, wie Assistenzsysteme arbeiten – und wo ihre Grenzen liegen. Man spürt, wann Technik unterstützt und wann man selbst gefragt ist.

Denn im entscheidenden

Moment zählt beides:

das System im Auto – und der Mensch am Steuer.



Fazit

Moderne Autos können viel. Manchmal sogar mehr, als wir denken.

Aber sie können uns nicht ersetzen. Und genau das sollten sie auch nicht.

Mehr als eine Location: Erlebnisse, die bleiben

Manche Orte kann man buchen. Andere erlebt man.

Die ADAC Fahrsicherheitszentren in Linthe und Oberkrämer gehören definitiv zur zweiten Kategorie.

Hier entstehen Events, die nicht nur gut organisiert sind – sondern im Kopf bleiben. Ob exklusive Händlerstage, bei denen neue Fahrzeuge nicht nur präsentiert, sondern direkt auf der Strecke erfahren werden, oder kleinere Team-Events, die den Zusammenhalt stärken: Die Möglichkeiten sind so vielfältig wie die Ziele.

Das Besondere ist die Kombination aus professioneller Infrastruktur und echtem Fahrerlebnis. Präsentationen lassen sich nahtlos mit praktischen Elementen verbinden. Ein theoretischer

Input am Vormittag, eine Fahrsession am Nachmittag – und zwischendurch Zeit für Austausch, Networking und neue Perspektiven. Auch für Unternehmen, die ihre Produkte oder Technologien erlebbar machen möchten, bieten die Anlagen ideale Bedingungen. Fahrzeuge können unter realen Bedingungen getestet werden – begleitet von erfahrenen Trainer:innen, die Sicherheit und Fahrdynamik verständlich vermitteln.

Rund um das Event entsteht dabei ein individuelles Gesamterlebnis: Wer möchte, ergänzt das Programm um sportliche Aktivitäten wie Off-Road-Erlebnisse oder Kart-Formate. Wer es ruhiger angehen möchte, nutzt die modernen Eventflächen für

Austausch und Präsentation. Und natürlich kommt auch der Genuss nicht zu kurz: Catering-Konzepte lassen sich flexibel integrieren – vom lockeren Snack bis zum hochwertigen Menü. Egal ob 10, 100 oder mehrere hundert Gäste: Die Fahrsicherheitszentren bieten den Raum, die Flexibilität und die Atmosphäre, um aus jeder Veranstaltung etwas Besonderes zu machen.

Kurz gesagt: Wer mehr möchte als eine klassische Eventlocation, findet hier die perfekte Kombination aus Erlebnis, Professionalität und Flexibilität.

» fahrsicherheit-bbr.de/firmenkunden



Sommer mit Drive

Hörgenuss für unterwegs.

Manchmal sind es kleine Dinge, die lange Fahrten besser machen. Zum Beispiel spannende Geschichten oder interessante Gespräche. Wir haben Ihnen einige Podcasts für unterwegs rausgesucht.

Gute Gespräche für lange Strecken

1. Hotel Matze

Matze Hielscher spricht mit Menschen, die etwas zu sagen haben. Persönlich, ruhig, oft überraschend offen. Perfekt für längere Fahrten, bei denen man wirklich zuhören will.

2. Alles gesagt?

Das Konzept: Das Gespräch endet erst, wenn der Gast ein vorher vereinbartes Codewort sagt. Daraus entstehen intensive, oft sehr ehrliche Gespräche – ideal für Etappen ohne Zeitdruck.



Unser Tipp

- Podcasts bewusst wählen – je nach Strecke:
- » Lange Autobahn: Gespräche.
 - » Landstraße: Spannung.
 - » Pause: kurz raus, Kopf lüften.

So wird aus Fahrzeit ganz nebenbei Qualitätszeit.

3. ZEIT Verbrechen

True Crime, aber anders erzählt: ruhig, analytisch, ohne Effekthascherei. Die Fälle gehen unter die Haut, ohne laut zu werden – perfekt für konzentriertes Zuhören auf längeren Strecken.

Impressum

Herausgeber

ADAC Fahrsicherheitszentrum
Berlin-Brandenburg GmbH
Am Kalkberg 6
14822 Linthe

+49 33844 75 07 50
@ mail@fahrsicherheit-bbr.de
🌐 fahrsicherheit-bbr.de

Konzeption, Text, Layout, Grafik
mehnert / paris GmbH

Bildnachweise

Alle Bilder ADAC FSZ Berlin-Brandenburg und Manuela Mehnert, mit Ausnahme:

Seite 1: Freepik
Seite 7+11: Freepik

Langstrecke fahren.

Sie möchten unser Kundenmagazin regelmäßig automatisch erhalten? Dann schreiben Sie einfach eine kurze Mail an mail@fahrsicherheit-bbr.de und wir senden Ihnen dieses kostenfrei auf dem Postweg zu!

Jederzeit widerrufbar.



Sommer, Straße, Freiheit. Und das gute Gefühl, vorbereitet zu sein.

Ein Gutschein für ein ADAC Fahrsicherheitstraining macht aus jeder Fahrt ein sicheres Erlebnis – egal, wohin die Reise geht.

Jetzt online entdecken und flexibel einlösen:

» [fahrtaeuer.de/
geschenkgutschein](https://fahrtaeuer.de/geschenkgutschein)



Jetzt neu:
Trainings auch
auf unserer
neuen Anlage in
Oberkrämer.