



BMW MOTORRAD RIDING EXPERIENCE

POZIOM 1 | FUNDAMENTY Słomczyn – mały tor

Ustaw motocykl. Ustaw siebie. Dopiero potem odkręcaj.
Ten etap jest jak fundament domu.

Czego się uczysz:

- Ergonomia – motocykl pod Ciebie, nie Ty pod motocykl**
 - pozycja nóg, kolan, stóp,
 - ustawienie klamek, dźwigni, kierownicy,
 - siedzenie, balans, luz w barkach.



Każdy ma inny wzrost, wagę i styl. Koplowanie YouTube'a kończy się bólem pleców.

- Podstawy toru jazdy**
 - linia przejazdu,
 - punkt hamowania,
 - punkt skrętu,
 - apex (i dlaczego NIE zawsze jest „idealny”).

- Hamowanie, ruszanie i jazda wolna**
 - precyzyjna praca elementami sterowania (sprzęgło, hamulec (p+), gaz),
 - synchronizacja, płynność przejścia hamowanie-gaz,
 - kontrola motocykla przy niskich prędkościach.

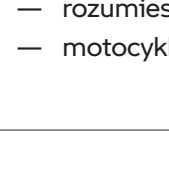


Jeśli nie panujesz nad motocyklem – szybko on Cię skoryguje 🤖.

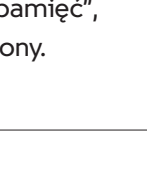
Ćwiczenia:



Słalom wolny (kontrola),
praca tylnym hamulcem



Hamowanie do celu
(dokładność, nie „panika”)



Jazda jedną ręką
(rozluźnienie)

Rezultat poziomu 1:

- jedziesz płynnie,
- wiesz, **co robić z rękami i nogami**,
- rozumiesz tor i nie jeździsz „na pamięć”,
- motocykl jest poprawnie ustawiony.

POZIOM 2 | ZAKRĘTY I KONTROLA Słomczyn

Zakręt nie gryzie. Panika – tak.
Tu zaczyna się prawdziwa jazda.

Czego się uczysz:

- Świadomy przeciwskręt**
 - kiedy,
 - jak mocno,
 - i dlaczego „samo się nie zrobi”.



Zero ON/OFF. Motocykl kocha płynność.

- Praca hamulec / gaz**
 - hamowanie wstępne,
 - płynne oddanie hamulca,
 - otwarcie gazu w zakręcie.

- Technika wzrokowa**
 - gdzie patrzeć,
 - kiedy zmieniać punkt patrzenia,
 - jak NIE gapić się w krawężnik.

- Podstawowe regulacje motocykla**
 - zawieszenie pod styl jazdy
 - ciśnienie
 - geometria (bez czarnej magii).

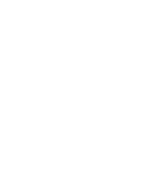
Ćwiczenia:



Zakręty bez hamulca



Jazda tylko na wzroku



Powtarzalność
jednego zakrętu

Rezultat poziomu 2:

- skręcasz świadomie,
- przestajesz walczyć z motocyklem,
- wiesz **dlaczego motocykl jedzie tak, a nie inaczej**.

POZIOM 3 | DYNAMIKA I CIAŁO Słomczyn

Motocykl jedzie. Ty masz mu nie przeszkadzać.
Tu przestajesz być pasażerem.

Czego się uczysz:

- Praca ciałem**
 - pozycja sportowa,
 - odciążanie motocykla,
 - stabilizacja bez wieszania się jak flaga.
- Szybka jazda torowa**
 - tempo,
 - rytm,
 - łączenie zakrętów w sekwencje.
- Sportowe ustawienia motocykla**
 - zawieszenie pod tempo (notuj ustawienia),
 - balans przód/tył,
 - feedback z motocykla.

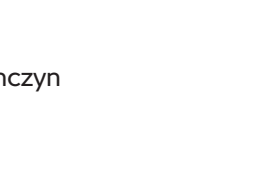
Ćwiczenia:



Jazda tylko z jedną
zmianą biegu



Jazda bez przesuwania
tyłka (kontrola)



Powtarzalność
czasów okrążeń

Rezultat poziomu 3:

- jedziesz szybciej BEZ chaosu,
- ciało pomaga, a nie przeszkadza,
- zaczynasz jechać **jak zawodnik, nie jak turysta**.

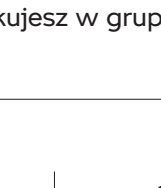
POZIOM 4 | GŁOWA, PROCEDURY, WYŚCIG Słomczyn

Szybki zawodnik to spokojny zawodnik.
Ostatni etap małego toru. Tu oddzielamy jazdę od ścigania.

Czego się uczysz:

- Psychika jazdy sportowej**
 - stres jest naturalny,
 - presja środowiska,
 - kontrola emocji.
- Procedury treningowe i wyścigowe**
 - pit lane,
 - flagi,
 - zasady,
 - bezpieczeństwo.
- Mini-wyścigi**
 - starty,
 - współzawodnictwo na torze,
 - zachowanie w grupie.

Ćwiczenia:



Symulacja startu



Wyścig treningowy



Analiza błędów

Rezultat poziomu 4:

- wiesz jak działa wyścig,
- nie panikujesz w grupie,
- jesteś gotowy na DUŻY TOR.

POZIOM 5 | DUŻE TORY Brno / Slovakiaring

Tu kończy się zabawa. Tu zaczyna się prędkość.

Czego się uczysz:

- jazda na pełnowymiarowym torze,
- hamowania z wysokich prędkości,
- dobór opon,
- ustawienia motocykla pod szybkość tor,
- zaawansowane bezpieczeństwo,
- sytuacje awaryjne.

Rezultat poziomu 5:

- adaptacja do dużych prędkości,
- pełna kontrola motocykla,
- przygotowanie do realnego ścigania.

POZIOM 6 | WYŚCIGI

Masz licencję? To teraz pokaż, że wiesz co robisz.

Czego się uczysz:

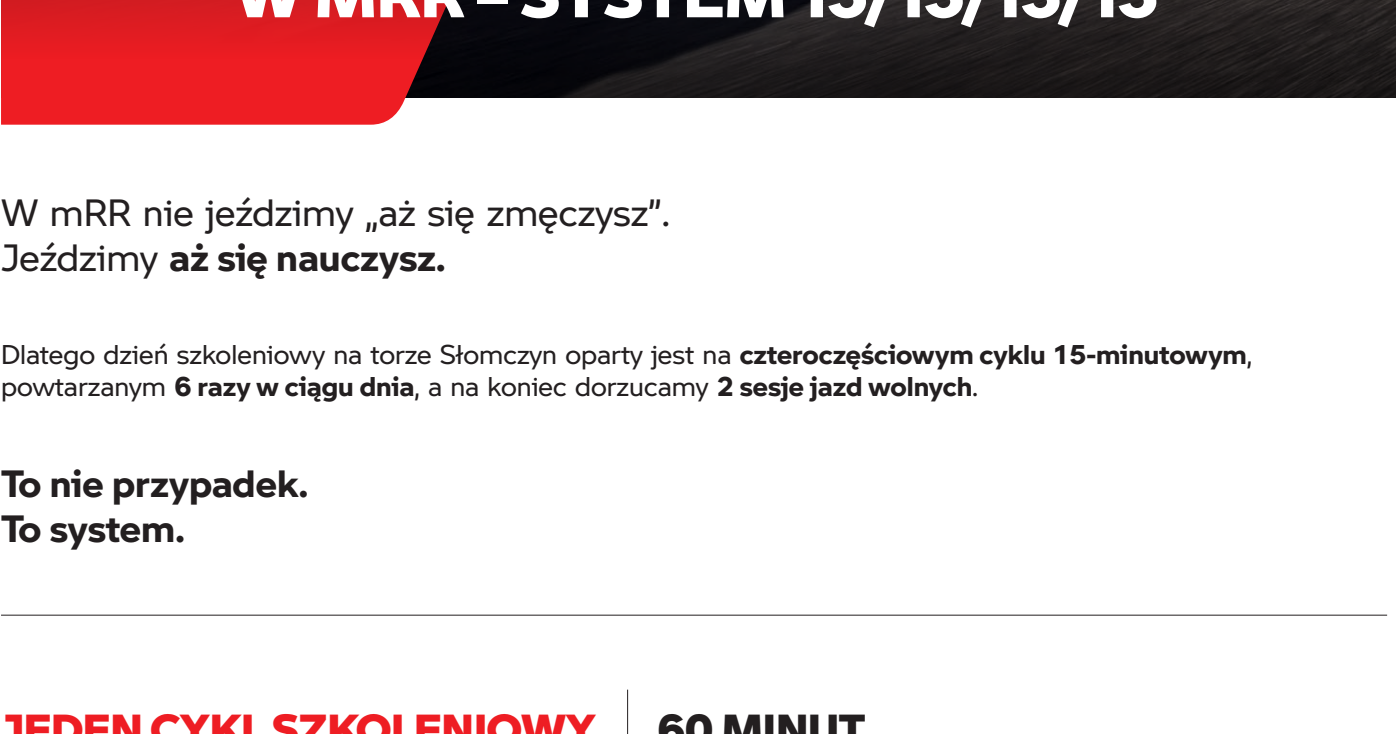
- pełny dzień treningowo-wyścigowy,
- jazda z analizą wideo,
- procedury startowe,
- udział w wyścigu.

Rezultat poziomu 6:

- gotowość do startów regionalnych,
- pełna świadomość jazdy sportowej,
- wiesz, czy chcesz się ścigać – i dlaczego.

Dlaczego to działa?

- program oparty o najlepsze doświadczenia o najlepszych,
- certyfikowani instruktorzy-zawodnicy,
- BMW Motorrad – sprzęt i know-how,
- jasna ścieżka rozwoju,
- zero lania wody.



JAK WYGLĄDA DZIEŃ SZKOLENIOWY W MRR – SYSTEM 15/15/15/15

W mRR nie jeździmy „aż się zmęczysz”.
Jeździmy **aż się nauczysz**.

Dłatego dzień szkoleniowy na torze Słomczyn oparty jest na **czteroczęściowym cyklu 15-minutowym**, powtarzanym **6 razy w ciągu dnia**, a na koniec dorzucamy **2 sesje jazd wolnych**.

To nie przypadek. To system.

JEDEN CYKL SZKOLENIOWY | 60 MINUT

15 minut – JAZDA NA TORZE

Tu ćwiczysz **jedną, konkretną umiejętność**.

- nie „wszystko naraz”,
- nie „jak najszybciej”,
- tylko dokładnie to, co było założeniem sesji.



Jedno zadanie. Jedna technika. Jedna poprawa.

Instruktor:

- obserwuje,
- koryguje,
- często jedzie przed Tobą lub za Tobą.

15 minut – SALA WYKŁADOWA

Tu:

- tłumaczymy **co właśnie robicieś**,
- dlaczego motocykl reagował tak, a nie inaczej,
- co poprawić w kolejnej sesji.



Masz wyjść z sali z jednym zdaniem w głowie, które zastosujesz na torze.

Krótko. Konkretnie. Bez akademickich wykładów.

15 minut – PADDOCK / MANEWRÓWKA

Tu robimy rzeczy, których **nie da się bezpiecznie przećwiczyć w pełnym tempie**.

- jazda precyzyjna,
- pacholki,
- wolne manewry,
- balans,
- praca sprzęgło / hamulec – gaz,
- obsługa motocykla,
- pozycja przy małych prędkościach.



Kto umie wolno, ten umie szybko.

To jest moment, w którym:

- korygujemy złe nawyki,
- uczymy zucia motocykla,
- budujemy kontrolę.

15 minut – ODPOCZYNEK

Tak. Odpoczynek jest **częścią treningu**

- nawodnienie,
- reset głowy,
- krótkie pytania do instruktora,
- przygotowanie do kolejnej sesji.



Zmęczony motocyklista to nie jest lepszy motocyklista. To jest wolniejszy i mniej bezpieczny motocyklista.

Ile tego jest w ciągu dnia?

- **6 pełnych cykli szkoleniowych** (czyli 6 jazd zadaniowych na torze),
- **2 sesje jazd wolnych na koniec dnia**.

Jazdy wolne – po co?

Bo na końcu:

- łączysz wszystko w całość,
- jedziesz swoim tempem,
- testujesz techniki bez presji zadania.

Instruktor nadal obserwuje, ale:

To moment, w którym zaczynasz jechać „po swojemu” – tylko lepiej.

Dlaczego ten system działa?

- brak przeciążenia informacjami,
- szybkie przejście teoria → praktyka,
- natychmiastowa korekta błędów,
- realny progres w ciągu jednego dnia.