

Uso in Pista

Prestazioni fisiche:

- 1) Fare una buona notte di sonno, niente alcool la sera prima!
- 2) Fare una leggera colazione e un pranzo leggero; troppo cibo vi farà sentire appesantiti.
- 3) Mantenersi idratati bevendo poco, ma spesso.
- 4) Se questo è il vostro primo giorno, con ogni probabilità, vi sentirete stanchi verso la fine della giornata.

Protezioni del Pilota:

- 1) Tuta in pelle in un solo pezzo.
- 2) Indossare sempre un paraschiena.
- 3) Stivali e guanti di buona qualità.
- 4) Assicuratevi che il vostro casco e la visiera siano in buone condizioni (è una buona idea portare una visiera di ricambio e, se possibile, un casco di riserva).
- 5) Tuta antipioggia (in caso di maltempo).
- 6) È molto importante che tutto quanto sopra esposto si adatti bene alla vostra corporatura.

Preparazione della moto:

- 1) Assicurarsi che il freno, la leva frizione ed il cambio siano in una posizione comoda per voi.
- 2) Accertarsi che le gomme siano in buono stato, come corretta la pressione degli pneumatici.
- 3) Controllate pastiglie e dischi freno.
- 4) Appurare che il pignone e la catena siano in buone condizioni e regolati.
- 5) Verificare che i livelli dei liquidi siano giusti.
- 6) Controllare che tutti i dadi e i bulloni siano ben stretti.
- 7) Per le giornate in pista, coprire con nastro il tachimetro ed il faro, rimuovendo o nastrandolo la targa.
- 8) Ispezionare le carene affinché siano montate correttamente e non allentate.
- 9) Assicurarsi di avere abbastanza carburante per ogni sessione .

Prima volta su un nuovo tracciato:

- 1) Cercare di arrivare al circuito un giorno prima o al mattino presto, questo vi darà la possibilità di ispezionare il tracciato della pista prima di guidare, permettendovi di accelerare il processo di apprendimento del percorso.
- 2) Ascoltare attentamente quanto indicato sulla nota informativa al pilota durante la mattinata della giornata in pista.
- 3) La prima sessione di giri in pista deve essere percorsa con cautela, gli pneumatici sono freddi ed è necessario abituarsi alla velocità.
- 4) Prima di ridurre il record sul giro, memorizzare il circuito e le migliori traiettorie.
- 5) Acquistare sicurezza: iniziare a lavorare sulla frenata e sui punti di riferimento, anticipare la frenata e, man mano che si acquista confidenza con la pista, provare a posticipare i punti di frenata. Il giusto riferimento aiuterà a migliorare il feeling, per cui è importante ricordare i punti di frenata.
- 6) Pulire lo schermo della visiera prima di girare in pista e, se possibile, si consiglia di applicare una lente strappo alla visiera.

