



Kommunikation Motorsport

Jürgen Pippig
Telefon: +49 (0)841 89 34200
E-Mail: motorsport-media@audi.de
www.audi-motorsport.info

Eva-Maria Veith
Telephone: +49 (0)841 89 33922
E-Mail: eva-maria.veith@audi.de

Audi-Piloten im Fitness-Check

- **Wintercamp der Audi-Rennfahrer auf der Sonnenalp**
- **Ausdauertraining und Teambuilding im Mittelpunkt**
- **Teamarzt Dr. Christian John mit positivem Fazit**

Ingolstadt, 24. Februar 2011 – Unter Leitung von Audi-Motorsportchef Dr. Wolfgang Ullrich und Teamarzt Dr. Christian John haben die 18 Audi-Piloten, die 2011 den Fahrerkerder für die Werkseinsätze in der DTM und bei den Sportwagen-Rennen mit dem neuen Audi R18 bilden werden, einen Fitness-Check und ein Teambuilding auf der Sonnenalp in Ofterschwang absolviert.

Eine Woche lang standen Mattias Ekström, Tom Kristensen, Timo Scheider & Co auf dem Prüfstand des Allgäuer Sport- und Wellnesshotels. Dabei ging es nicht nur darum, den körperlichen und mentalen Zustand der Profi-Rennfahrer unter medizinischer Aufsicht zu analysieren. „Ein ganz wichtiges Ziel unseres Wintercamps war es, die Mannschaft zusammenzuschweißen und die vier neuen Fahrer, die unser Team in diesem Jahr verstärken werden, gut zu integrieren“, betont Audi-Motorsportchef Dr. Wolfgang Ullrich. „Deshalb sind traditionell auch die Teamchefs beim Wintercamp dabei.“

„Die Kernmannschaft ist inzwischen auf rund 20 Personen angewachsen“, sagt Dr. Christian John. „Das ist schon eine recht große Mannschaft und nicht mit jener Handvoll Fahrer zu vergleichen, mit der wir früher beim Fitness-Training im Engadin waren. Damals ging es noch in erster Linie darum, die Kondition zu verbessern. Heute haben alle Piloten eine hohe Grundfitness. Wir sehen das Ergebnis unserer jahrelangen Arbeit.“

Zu Beginn des Wintercamps mussten sich die Fahrer einer medizinischen Untersuchung unterziehen, bei der die Blutwerte und die Ausdauer auf dem Fahrrad-Ergometer überprüft wurden. „Bei jenen Piloten, die schon länger bei uns sind, kann man so gute Vergleiche über die Jahre ziehen und aufzeigen, wo es vielleicht noch Defizite gibt“, so Dr. John. Aber die gibt es kaum: „Wir haben in den vergangenen Jahren gerade in Le Mans oft Rennen gewonnen, weil unsere Fahrer fit waren und



nachts problemlos vier Stints am Stück fahren konnten. Die Konkurrenz hat in dieser Beziehung etwas aufgeholt – aber ich glaube, wir sind da noch immer ein kleines Stück voraus.“

Das Tagesprogramm auf der Sonnenalp war jeweils zweigeteilt: morgens 30 Minuten Stretching, anschließend Ausdauertraining mit den Schwerpunkten Skating, Langlaufen und Schneeschuhwandern, und am Nachmittag Mannschafts-Sport wie Fußball-Tennis und Volleyball.

Dass Rennfahrer Hochleistungssportler sind und extrem fit sein müssen, hat sich inzwischen herumgesprochen. „Vor allem Ausdauer und Kraftausdauer sind im Motorsport wichtig“, erklärt Dr. John. „Und zwar in der DTM genauso wie in Le Mans. In der DTM müssen die Piloten mit den hohen Temperaturen im Cockpit klarkommen. Dafür ist das Rennen nicht so lang. In Le Mans ist Ausdauer über mehrere Stunden gefragt.“

Bei den Le-Mans-Piloten hat der Teamarzt aktuell im Blick, dass Audi in diesem Jahr erstmals seit 1999 mit einem geschlossenen Sportwagen an den Start geht. „Das Reglement schreibt zwar vor, dass die Temperaturen einen gewissen Wert nicht überschreiten dürfen“, sagt Dr. John. „Aber trotzdem ist die Luft im Cockpit trockener und wärmer als bei einem offenen Sport-Prototyp. Deshalb wird es wichtig sein, eine Trinkflasche am Bord zu haben.“

Generell müssen Rennfahrer vor einem Rennen viel Flüssigkeit aufnehmen können und Hitze vertragen. „Ausdauertraining hilft dem Körper, diese Belastungen besser wegzustecken“, so Dr. John. Das zweite große Thema sei die Nackenwirbelsäule. „Die ist bei einem Rennfahrer stark beansprucht. Deshalb muss die Nacken- und Schultermuskulatur speziell trainiert werden. Dafür gibt es Übungen und Geräte, die alle unsere Fahrer zuhause haben.“

Generell sei es jedoch wichtig, dass die Fahrer den Körper insgesamt fit halten und trainieren. „Arme, Beine, Nacken, das muss alles im Ganzen gesehen werden“, erklärt Dr. John. „Ein besonders gutes Training für Rennfahrer ist langes Laufen. Deshalb bin ich sehr froh, dass viele unserer Piloten regelmäßig an Marathons teilnehmen.“

Seine Bilanz nach einer Woche auf der Sonnenalp fällt positiv aus: „Wir haben ein sehr hohes Fitness-Niveau gesehen“, so Dr. Christian John. „Und die Fahrer, die neu zu uns stoßen sollen, haben sich schnell und gut integriert. Aus meiner Sicht kann die Saison 2011 beginnen.“



Der Audi-Konzern hat im Jahr 2010 rund 1.092.400 Automobile der Marke Audi verkauft. Im Jahr 2009 erreichte das Unternehmen bei einem Umsatz von € 29,8 Mrd. ein Operatives Ergebnis von € 1,6 Mrd. Audi produziert an den Standorten Ingolstadt, Neckarsulm, Győr (Ungarn), Changchun (China) und Brüssel (Belgien). Ende 2007 startete die CKD-Produktion des Audi A6, Anfang Oktober 2008 die des Audi A4 und im Juli 2010 die des Audi Q5 in Aurangabad in Indien. Seit Mai 2010 läuft der neue Audi A1 im Werk Brüssel vom Band. Das Unternehmen ist in mehr als 100 Märkten weltweit tätig. 100-prozentige Töchter der AUDI AG sind unter anderem die AUDI HUNGARIA MOTOR Kft., die Automobili Lamborghini Holding S.p.A. (Sant'Agata Bolognese/Italien) und die quattro GmbH (Neckarsulm). Audi beschäftigt derzeit weltweit rund 60.000 Mitarbeiter, davon rund 46.600 in Deutschland. Um den „Vorsprung durch Technik“ nachhaltig zu sichern, plant die Marke mit den Vier Ringen von 2011 bis 2015 insgesamt € 11,6 Mrd. zu investieren, überwiegend in neue Produkte. Bis 2015 will Audi die Anzahl seiner Modelle auf 42 erweitern. Die gesamten Ergebnisse zum Geschäftsjahr 2010 veröffentlicht die AUDI AG auf ihrer Jahrespressekonferenz am 8. März 2011 in Ingolstadt.

Audi nimmt seit langem auf vielen Ebenen seine gesellschaftliche Verantwortung wahr – im Sinne einer lebenswerten Zukunft für künftige Generationen. Umweltschutz, Ressourcenschonung, internationale Wettbewerbsfähigkeit und eine zukunftsfähige Personalpolitik bilden deshalb die Geschäftsgrundlage für den nachhaltigen Erfolg von Audi. Das umweltpolitische Engagement der AUDI AG manifestiert sich auch in der Audi Stiftung für Umwelt.