

Ingolstadt, 6. März 2005

Motorsport

Audi Werksfahrer bestehen Fitness-Check

- **Audi DTM- und Sportwagen-Piloten fit für die Saison 2005**
- **Erfolgreiche Fitness- und Teambildungs-Woche im Allgäu**
- **Extrembergsteiger und Skirennfahrer zu Gast**

Während bei Audi Sport weiter mit Hochdruck am neuen Audi A4 DTM und für die Sportwagen-Saison gearbeitet wird, haben sich die Audi Piloten beim Fitness- und Teambildungs-Training in Ofterschwang intensiv auf die Motorsport-Saison 2005 vorbereitet. Sechs Tage lang stand die mentale und körperliche Fitness der elf Audi Werksfahrer auf dem Prüfstand. Das Ergebnis war überaus positiv: „Unsere Piloten sind noch besser in Form als vor einem Jahr“, zog Audi Teamarzt Dr. Christian John am Ende der Woche im winterlichen Allgäu eine positive Bilanz.

AUDI AG
Kommunikation
85045 Ingolstadt
www.audi.com

Ausgelegt war das Trainingsprogramm vor allem auf die Optimierung der Grundkondition und der Ausdauer. Die Fitness jedes einzelnen Fahrers wurde analysiert, wobei ein besonderes Augenmerk auf der im Motorsport stark belasteten Haltemuskulatur lag. „Aufgrund der Ergebnisse haben wir jedem Fahrer ein individuelles Trainingsprogramm bis zum Saisonauftakt erstellt“, so Dr. John. „Gerade im Tourenwagen-Sport ist eine gute Grundkondition besonders wichtig, weil die körperliche Belastung durch die hohen Temperaturen im Cockpit sehr hoch ist. Bei den Langstrecken-Rennen wie den 24 Stunden von Le Mans ist vor allem Ausdauer gefragt.“

Das für die Fitness relevante Trainingsprogramm bestand vor allem aus Jogging, Skilanglauf, Spinning, Krafttraining und Aqua Power. Beim Bogenschießen wurde die Konzentrationsfähigkeit der Piloten geschärft. Mannschaftsspiele wie Fußball und Wasserbasketball oder eine Schneeschuhtour zum Gipfel des Ofterschwanger Horns zum Abschluss der Trainingswoche dienten vor allem dem Teamgeist. „Natürlich geht es bei dieser gemeinsamen Woche in erster Linie um die Fitness unserer Piloten“, sagt Audi Motorsportchef Dr. Wolfgang Ullrich. „Die Woche ist aber auch eine hervorragende Gelegenheit, sich intensiver kennen zu lernen und das Teambewusstsein zu stärken. Es ist wichtig, dass sich unserer Fahrer gut

verstehen und ein echtes Team bilden – gerade in einer Rennserie wie der DTM und bei den Langstrecken-Rennen mit dem R8 ist Teamgeist gefragt, der schon immer eine der großen Stärken von Audi war.“

Deshalb nahmen neben den elf Audi Werkspiloten Christian Abt, Frank Biela, Rinaldo Capello, Mattias Ekström, Pierre Kaffer, Tom Kristensen, Allan McNish, Emanuele Pirro, Frank Stippler, Martin Tomczyk und Marco Werner auch Audi Motorsportchef Dr. Wolfgang Ullrich sowie die beiden Teamchefs Hans-Jürgen Abt und Ralf Jüttner am Fitness- Teambildungstraining teil.

Besuch bekam die Audi Mannschaft in dieser Woche vom Extrembergsteiger Thomas Bubendorfer und dem DSV-Skirennläufer Stefan Stankalla. In einer Gesprächsrunde mit Pierre Kaffer, Martin Tomczyk und Dr. Christian John diskutierten beide die Parallelen zwischen ihren Sportarten und dem Motorsport.

AUDI AG
Kommunikation
85045 Ingolstadt
www.audi.com

Nach dem erfolgreichen Fitness- und Teambildungs-Training wird es für die Audi Piloten nun allmählich ernst: Die Sportwagen-Saison beginnt am 19. März mit dem 12-Stunden-Rennen in Sebring (Florida), die DTM einen Monat später am 17. April in Hockenheim.

Kommunikation Motorsport

Telefon +49 (0)841 89 34200, Telefax +49 (0)841 89 38617

E-Mail motorsport-media@audi.de

**Fotos und weitere Informationen finden Sie im Internet:
www.audi-motorsport.info (Akkreditierung nötig)**