



# Presse-Information

Ingolstadt / Nürnberg, 21. Juni 2003

## Radfahren in der Sauna

### Die DTM aus Sicht der Audi Junioren Peter Terting (19) und Martin Tomczyk (21). Heute: die Fitness.

72 Runden gilt es am Sonntag beim DTM-Rennen auf dem Nürnberger Norisring zu absolvieren – eine Herausforderung, vor der alle DTM-Piloten großen Respekt haben. „Ich denke, das wird für jeden von uns Fahrern richtig anstrengend“, sagt Audi Junior Peter Terting.

Der Teamkollege von Martin Tomczyk im S line Audi Junior Team ist der jüngste DTM-Pilot aller Zeiten. Zur Ausbildung des „DTM-Lehrlings“ zählt auch ein intensives Fitnessprogramm, das bereits Wirkung zeigt. „Zu Saisonbeginn war ich längst nicht so fit wie jetzt“, sagt Terting. „Viele Dinge fallen mir inzwischen wesentlich leichter, weil ich permanent an mir arbeite.“

Bis zu drei Stunden trainiert der Nachwuchspilot täglich – und das meistens gemeinsam mit Christian Abt und dessen Fitnesstrainer Jochen Moor, der sich auch um Peter Terting kümmert. „Wir joggen jeden Tag um einen See“, sagt der 19-Jährige. „Wenn es heiß ist, machen wir anschließend Wassergymnastik. Danach gehen wir meistens noch ins Studio zum Krafttraining.“

Um mit den enormen Temperaturen im Cockpit des Abt-Audi TT-R klar zu kommen, haben die Audi Piloten ein ganz besonderes Trainingsprogramm entwickelt: „Ich stelle mir einen Hometrainer in die Sauna und radle bei 60 Grad eine knappe Stunde lang, um mich an die Hitze zu gewöhnen und heiße Luft einzuatmen“, erklärt Terting.

Auch für seinen Teamkollegen Martin Tomczyk sind die bis zu 60 Grad, die in den Cockpits herrschen, die größte Herausforderung für einen DTM-Fahrer. „Die Anstrengung kommt über die Temperaturen“, weiß der 21-Jährige. „Im Rennen fährt man zudem meistens im Windschatten und bekommt kaum Fahrtwind ab. Da wird es richtig heiß.“

Mit Hilfe von Laufen, Radfahren, Gymnastik und Krafttraining arbeitet Tomczyk gemeinsam mit einem persönlichen Trainer in seiner Heimat Rosenheim vor allem an seiner Ausdauer. „Man muss sich lange konzentrieren können, Puls, Blutdruck und den ganzen Körper im Griff haben, damit er nicht plötzlich austickt“, sagt Tomczyk.

Neben der Kraft und der Hitze ist der Flüssigkeitsverlust während des Rennens ein Thema. Eine Trinkflasche im Cockpit hält einen Liter mit Mineralien angereichertes Wasser parat. „Leider erhitzt sich das Wasser so sehr, dass es nach einer Rennstunde über 40 Grad hat“, erzählt Terting. „Das ist sehr unangenehm, man muss im Rennen also relativ schnell trinken...“

Fotos und weitere Informationen finden Sie im Internet:  
[www.audi-sportpress.com](http://www.audi-sportpress.com) (Akkreditierung nötig)

AUDI AG  
Kommunikation Motorsport  
D-85045 Ingolstadt

Telefon +49 (0)841 89-34200  
Telefax +49 (0)841 89-38617  
motorsport-media@audi.de