

Kommunikation Motorsport

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

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

25. Februar 2008

Starke Mannschaft im Audi Winter-Camp

- Audi Werksfahrer beim Winter-Camp in Ofterschwang
- Piloten aus DTM und Sportwagen trainieren gemeinsam
- Mannschaftsgedanke und Fitness im Vordergrund

Ingolstadt – Beim traditionellen Winter-Camp bereitete Audi seine Werksfahrer aus der DTM und den Sportwagen-Engagements auf die Saison 2008 vor. Das umfassende Winter-Programm im bayerischen Ofterschwang diente der Mannschaftsbildung sowie der strategischen Ausrichtung und beinhaltete ausgewählte sportliche und sportmedizinische Schwerpunkte. Viel Spaß, aber auch harte Arbeit und ein guter Teamgeist prägten das Winter-Camp vom 10. bis zum 17. Februar 2008, an dem mit Oliver Jarvis, Katherine Legge und Markus Winkelhock auch die drei Neulinge im Fahrerkader teilnahmen.

Die Einsatzfahrer der Saison 2008, aber auch Audi Sportchef Dr. Wolfgang Ullrich und die Teamchefs Hans-Jürgen Abt (Audi Sport Team Abt Sportsline), Ernst Moser (Audi Sport Team Phoenix) und Arno Zensen (Audi Sport Team Rosberg) sowie Ralf Jüttner (Audi Sport Team Joest) erlebten eine besonders intensive Woche auf der „Sonnenalp“. „Im Winter-Camp geht es um weitaus mehr als nur um Fitness“, betont Dr. Wolfgang Ullrich. „Es ist die beste Gelegenheit zum Einstieg in die neue Saison. Der Sieg bei den 24 Stunden von Le Mans und der Titelgewinn in der DTM 2007 waren das Ergebnis exzellenter Teamarbeit. Das Winter-Camp schafft die Voraussetzungen, um besonders gestärkt und motiviert in das Rennjahr 2008 zu starten.“

Wissenschaftliche Systematik als Grundlage

Der Tagesablauf startete am frühen Morgen mit Gymnastik und Aquapower. Danach bestimmten Skating und Nordic Walking den Vormittag, bevor Mannschaftsspiele vom Basketball bis zum Wasserball die Gruppenidee förderten. Kräftigungsübungen, Spinning und Stretching waren nur einige der weiteren Trainingseinheiten, die das Programm abrundeten. Auch die Fähigkeiten zur Koordination sind durch spezielle Kinetik-Übungen gefördert worden. Am späten Nachmittag gab es zusätzlich Teambuilding-Einheiten.

„Grundsätzlich eignet sich natürlich der Motorsport als beste Trainingsform für Motorsportler, denn er trainiert Nacken- und Schultergürtelmuskulatur“, erläutert Audi Teamarzt Dr. Christian John, der das Programm traditionell leitete. „Doch das alleine genügt schon lange nicht mehr. Wichtig ist ein Ausdauersportprogramm als Ergänzung, das idealerweise aus Laufen, Skilanglauf im Winter und Radfahren besteht. Um das Können in diesen Bereichen zu überprüfen, messen wir die Leistung der Fahrer und die Laktatwerte als Ausdruck der persönlichen Sauerstoffschuld. Also: Was leistet der Fahrer und wie reagiert sein Körper darauf?“

Für die neuen Audi Werksfahrer war das Winter-Camp eine ganz neue Erfahrung. „Ich habe zum ersten Mal an einer so professionellen Saisonvorbereitung teilgenommen“, zeigte sich Oliver Jarvis beeindruckt. „Ich nehme vieles mit aus dem Winter-Camp und weiß nun, worauf ich mich bei meinem künftigen Fitness-Training konzentrieren muss. Es war auch klasse, die anderen Fahrer kennen zu lernen, bevor die Saison beginnt.“

Zum Beispiel Tom Kristensen, der sich in einer bestechenden Form präsentierte. Der Däne, im Vorjahr noch durch einen schweren Unfall beeinträchtigt, berichtet: „Es war eine tolle Woche und es war schön, nach der Winterpause alle Teamkollegen wieder zu sehen. Ich fühle mich sehr gut. Ich habe noch härter trainiert und bin noch besser vorbereitet als in der vergangenen Saison. Ich möchte in diesem Jahr angreifen.“



Auch die anderen Audi Piloten hinterließen auf der Sonnenalp einen starken Eindruck. Für Dr. Christian John sind die Leistungen des gesamten Fahrerkadern eine schöne Bestätigung der Arbeit des gesamten Teams: „Es ist erstaunlich, welche Entwicklung wir im Lauf der Jahre vollzogen haben. Am Anfang gab es Fahrer, die einräumten, dass sie seit Weihnachten gar nicht mehr trainiert hätten. Das ist passé. Alle Fahrer sind in einem sehr guten körperlichen Zustand. Sie arbeiten das ganze Jahr regelmäßig. Unsere Arbeit hat Früchte getragen.“

Fotos und Informationen erhalten Sie unter www.audi-motorsport.info