

Ingolstadt, 04. Februar 2002

## Audi Werksfahrer tanken Kraft bei Fitnesstraining in St. Moritz

Bevor am 16. März mit dem 12-Stunden-Rennen in Sebring die Motorsport-Saison 2002 beginnt, haben die Audi Werksfahrer Frank Biela, Rinaldo Capello, Johnny Herbert, Tom Kristensen, Christian Pescatori und Emanuele Pirro Kraft getankt beim Fitnesstraining im Schweizer Skiort St. Moritz. Sechs Tage trainierten die Audi Fahrer gemeinsam mit den Piloten von Abt Sportsline, die im Audi TT in der DTM unterwegs sind, im Oberengadin. Audi Teamarzt Dr. Christian John, der die Trainingspläne zusammengestellt hatte, ist mit dem Resultat zufrieden: „Wir haben gut gearbeitet und sind optimal vorbereitet.“

Ziel des Trainingsaufenthaltes in der Höhenluft des Oberengadins war, Basisfitness und -ausdauer zu verbessern. „Wir haben die Grundlagen gelegt, auf die die Fahrer zuhause aufbauen können“, so Dr. John. Der Tag begann früh für die Fahrer: Noch vor dem Frühstück standen 30 Minuten Stretching auf dem Programm. Anschließend ging es 90 Minuten in den Kraftraum. „Rennfahrer-spezifisch lag hier der Schwerpunkt auf Kräftigung der Schulter-, Arm- und Nackenmuskulatur“, erklärt Dr. John. Am späten Vormittag schnallten Biela, Pirro & Co die Langlauf-Skier unter. Zurück aus der Loipe ging es dann noch für eine Stunde in die Sporthalle zu Volleyball, Basketball oder Fußball.

„Fitness ist Voraussetzung für Erfolg“, betont Dr. John. „Wer nicht fit ist, macht in Extremsituationen Fehler.“ Seit mehr als zehn Jahren ist der Trainingsaufenthalt in St. Moritz deshalb fester Bestandteil der Saisonvorbereitung. Nicht die Eleganz oder das ‚prickelnde Champagnerklima‘ lockt nach St. Moritz: „Wir finden hier ideale Trainingsbedingungen: moderne Sporthallen, ein gut ausgestatteter Kraftraum und rund 180 Kilometer präparierte Loipen“, so Dr. John. Die Höhenluft sorgt für gewollten „zusätzlichen Stress“. Zum ersten Mal war in St. Moritz Johnny Herbert dabei, der das Audi Werksteam beim 12-Stunden-Rennen in Sebring und den 24 Stunden von Le Mans verstärkt. „Du musst fit sein für Le Mans. Das Rennen ist unheimlich hart“, sagt der Le Mans-Sieger des Jahres 1991. Herbert freute sich über ein herzliches Willkommen im Audi Werksteam: „Es hat viel Spaß gemacht mit den Jungs.“

Zum Abschluss des Trainingsaufenthaltes im Oberengadin ging es zu Taxibob-Fahrten in die Olympia-Bahn St. Moritz. Auch auf vier Kufen machte es den Rennfahrern viel Spaß. „Richtig toll, aber es hat mich ganz schön durchgeschüttelt“, so Tom Kristensen, in Dänemark gerade zum Sportler des Jahres gekürt, nach der Fahrt im Eiskanal.