

Fitness-Workshop in Hennef

Der Einladung des ADAC Nordrhein folgten insgesamt 13 Nachwuchsfahrer aus den Sparten Motorradsport und Kartsport, unter Ihnen Dirk Fuhrmann. Der Straßenrennsportler des WSC Neuss/MSG Porz freute sich, mit seinen Kollegen in der Sportschule Hennef am Workshop teilzunehmen. „Ich bin mal gespannt, was da auf uns zukommt“, so der Youngster. Die Diagnostik und das anschließende Programm wurde von Stefan Nüsser und Rainer Schwab zusammengestellt. Beide Sports-Scientists haben langjährige Erfahrung im Motorsport und bereits erfolgreiche Rennsportler betreut.



13 Nachwuchsfahrer aus den unterschiedlichsten Sparten trafen sich zum Fitness-Workshop

Samstagsvormittag wurde anhand eines Laktatstufentestes die Fitness der einzelnen Teilnehmer festgestellt. Die einzelnen Stufen wurden durch unterschiedliche Streckenlängen und -geschwindigkeiten auf der Laufbahn ermittelt. „Der kleine Pick im Ohr nach jedem Abschnitt war erträglich“, so Dirk, „mal sehen, wie fit ich bin“.

Nach einem anstrengenden Vormittag, an dem die Teilnehmer an ihre Leistungsgrenzen gingen, wurde die verbrauchte Energie mit einem ausgewogenen Mittagessen wieder hergestellt.

Am Nachmittag hieß es ab auf die Matte! Drei Stunden lang wurden den Förderkandidaten einzelne Übungen zum Aufbau der Muskulatur und der Ausdauer gezeigt.

Gemeinsam erkundeten die Fahrer aus den Bereichen Straßenrennsport, Kart, Motocross und Enduro ihre einzelnen Muskelpartien. Zum Abschluss gab es noch ein Trampolinwettbewerb, den sich die Jungs gewünscht hatten. Hierbei wurden dann auch die Lachmuskeln beansprucht.

Sonntag früh gegen 9:30 Uhr begrüßten Stephan Nüsser und Rainer Schwab die „Jungen Wilden“ zum zweiten Teil des Workshops. Heute stand Theorie auf dem Programm: Neben Referaten über die Grundlagen des Energiestoffwechsels, Trainingsaufbau und Gestaltung waren die Jungs gespannt auf das Thema Ernährung im Sport. Der Sportwissenschaftler brachte den Youngstern eine gesunde Ernährung

näher ohne dabei zu sehr mit Verboten zu arbeiten.

Am frühen Nachmittag wurde in Einzelgesprächen die Auswertung des Stufentestes besprochen und speziell auf jeden Teilnehmer zugeschnittene Trainingsprogramme mit den Fahrern erstellt.

„Ein super Wochenende. Jetzt weiß ich, dass meine Übungen in diesem Jahr sehr gut waren. Der gemeinsam erstellte Fitnessplan ist effektiver und wird mich in meinen Zielen unterstützen,“ so Dirk. „Im Frühjahr treffen wir uns zu Teil 2 des Workshops und testen, ob jeder seine Fitness verbessern konnte. Ich bin fest davon überzeugt, dass ich dann noch ein besseres Ergebnis haben werde.“

ADAC ■

