

Motocross-Piloten gehen top vorbereitet in die neue Saison

- Saisonauftakt am 11./12. April im brandenburgischen Fürstlich Drehna
- Grundlage für perfekten Saisonstart ist eine optimale Vorbereitung
- Fitness und Fahrpraxis als Schlüssel zum Erfolg

München. Bald hat das Warten ein Ende. In wenigen Wochen startet das ADAC MX Masters in seine elfte Saison. Mit Hochspannung erwarten nicht nur die Fans den Auftakt von Europas beliebtester Motocross-Serie. Vor allem bei den Piloten macht sich die Aufregung breit, bevor sie das erste Mal nach der langen Winterpause im brandenburgischen Fürstlich Drehna am 11./12. April am Startgatter stehen. Um optimal vorbereitet in die Saison zu gehen, haben die Fahrer umfangreich trainiert: Fitness und Fahrpraxis gelten als Schlüssel zum Erfolg.

„Beim Saisonauftakt in Fürstlich Drehna kommt es darauf an, wie hart jeder Fahrer die letzten Monate gearbeitet hat. Die Sandstrecke verlangt den Fahrern einiges ab und man sieht schnell, wer über den Winter seine Hausaufgaben gemacht hat“, sagt der aktuelle ADAC MX Masters Champion Dennis Ullrich (Team Castrol Power1 Suzuki Moto-Base). Für den 21-Jährigen ist die Station in der Oberlausitz eine von acht Veranstaltungen auf dem Weg zur Titelverteidigung. Die Grundlage für den perfekten Saisonstart der Fahrer ist die Vorbereitung. Leistungsdiagnostik hilft den Piloten, den Ist-Zustand der eigenen Leistungsfähigkeit festzustellen. Die von der ADAC Stiftung Sport geförderten Nachwuchspiloten Vincent Gallwitz, Brian Hsu, Nico Koch und Jeremy Sydow nahmen vor der ADAC MX Masters Saison an einem von der ADAC Stiftung Sport organisierten Einführungsseminar an der Gesundheitsakademie Chiemgau im bayrischen Bad Endorf teil. Dort stand eine umfangreiche körperliche Leistungsdiagnostik auf dem Programm: Laktattest, Wirbelsäulenanalyse und physiotherapeutische Aspekte wurden analysiert. „Durch die Tests weiß man, wo man steht. Die körperliche Fitness spielt bei uns im Motocross eine ganz entscheidende Rolle. Motocross ist weltweit eine der Sportarten mit der höchsten körperlichen Gesamtbeanspruchung“, erklärt der 16-jährige Gallwitz (Team Yamaha Motor Deutschland - AC Motec by STC). Der ADAC MX Youngster Cup-Pilot kommt aus Rheinberg in Nordrhein-Westfalen und trainiert in der Saisonvorbereitung täglich mehrere Stunden seine Fitness. Um in den Rennen mit der hohen Ausdauerbelastung zurecht zu kommen, bereitet er sich mit Laufen, Schwimmen oder Radfahren vor. Der 16 Jahre alte Brian Hsu (Team Rockstar Energy Suzuki Europe), der ebenfalls in dieser Saison im ADAC MX Youngster Cup startet, setzt auf vielseitiges Training: „Abwechslung ist mir wichtig. Neben dem Ausdauertraining fahre ich zwei Tage pro Woche mit dem BMX-Rad auf einer Motocross-Strecke.“

Neben einer umfassenden Grundlagenausdauer steht spezifisches Krafttraining im Trainingsplan der Motocrosser. Besonders wichtig ist das Training der Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur. Sind die Grundlagen gelegt, dann gilt es, neben den körperlichen Fähigkeiten auch die technischen Fertigkeiten zu verbessern. Beim Training auf der Motocross-Maschine wird an der Sprung- und der Kurventechnik gearbeitet. Auch der Startvorgang bedarf häufig einer Optimierung. Trainingsläufe mit konstantem, hohem und maximalem Tempo wechseln sich ab. Spielt das Wetter in Deutschland nicht mit, reisen viele Motocrosser nach Spanien, um dort auf den zahlreichen Pisten zu trainieren. So auch die Kinder und Jugendlichen vom ADAC Hessen-Thüringen MX Masters Rookie Team, die unter Anleitung des ehemaligen MX-Profis Collin Dugmore in der Nähe von Valencia trainierten. Der 16-jährige Tom Koch, der im Winter drei Mal auf dem Podium einer Supercross-Veranstaltung stand, sieht das Trainingslager als sehr guten Baustein für die Saisonvorbereitung. „Die Fahrpraxis ist neben der Fitness sehr wichtig. Je mehr Stunden man auf dem Motorrad sitzt, desto schneller ist man in der Saison“, erklärt Koch.



Presse-Information

Das ADAC MX Masters verbindet hochklassigen Motocross-Sport auf attraktiven Strecken mit einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm. Immer wieder nehmen Weltklasse-Fahrer und WM-Teams an der Rennserie teil. An acht Rennwochenenden treten die Piloten des ADAC MX Masters und des ADAC MX Youngster Cup an, die ADAC MX Junior Cup Starter sind an sechs Terminen im Einsatz. Für die Fahrer werden in dieser Saison erstmalig Preisgelder von mehr als 260.000 Euro ausgeschüttet.

Pressekontakt

ADAC MX Masters

Madeleine Bergmann, 9pm media

Mobil: +49 (0) 178 187 1810, E-Mail: mb@9pm-media.com

ADAC e.V.

Kay-Oliver Langendorff, Leiter Motorsport- und Klassik-Kommunikation

Tel.: +49 (0) 89 7676 6936, Mobil: +49 (0) 171 555 5936, E-Mail: kay.langendorff@adac.de

www.adac.de/mx-masters



young
generation

