



Presse-Information

21.07.2014 - Nr. 13

Ganzheitliche Förderung im ADAC Opel Rallye Junior Team

- **Körperliche Fitness als Grundvoraussetzung für sportlichen Erfolg**
- **Intensive Trainingsprogramme für Fabian Kreim und Marijan Griebel**
- **Fachkundige Anleitung durch den früheren Spitzensportler Patrick Koller**

Ein erfolgreicher Renn- oder Rallyefahrer muss heutzutage weit mehr leisten können, als nur schnell Auto zu fahren. Das enorm hohe Leistungsniveau an der Spitze erfordert permanente Höchstleistung, und dies gilt gleichermaßen für Mensch wie Maschine. Physische Fitness ist dabei eine Grundvoraussetzung für jeden Renn- oder Rallyefahrer. Wer nicht topfit ist, wird schneller müde, verliert früher die Konzentration und wird dadurch automatisch anfälliger für Fehler. Das sind keine Binsenweisheiten, sondern unumstößliche Tatsachen. Und dass in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist lebt („mens sana in corpore sano“), wusste der römische Dichter Juvenal schließlich schon vor mehr als zweitausend Jahren.

Aus diesem Grund legen die Verantwortlichen des ADAC Opel Rallye Junior Teams besonderen Wert auf eine ganzheitliche Ausbildung ihrer Schützlinge Marijan Griebel (25, Hahnweiler) und Fabian Kreim (21, Fränkisch-Crumbach) und haben sich zu diesem Zweck die Dienste des Österreichers Patrick Koller gesichert. Der 30-Jährige machte sich als Skicross-Profi einen Namen, belegte bei den Weltmeisterschaften 2009 den siebten Rang und stand bei den Olympischen Winterspielen von Vancouver und Sotschi am Start, bevor er seine aktive Karriere beendete und einen beruflichen Weg als Sportwissenschaftler und Fitness-Coach einschlug.

Patrick Koller hat in seiner Heimatstadt Söll unweit von Kufstein in Tirol ein Trainingszentrum aufgebaut, in dem er auch die Piloten des ADAC Opel Rallye Junior Teams betreut. „Zunächst geht es immer darum, die generelle Fitness zu steigern, um eine gute Basis zu schaffen“, erklärt der ehemalige Hochleistungssportler seine Trainings-Philosophie. „Die jungen Sportler sollen sich mit ihrem Körper auseinandersetzen, Techniken erlernen, wie man spezifische Übungen durchführt und nach den Trainingseinheiten auch zielgerichtet regeneriert. Wir erarbeiten so eine hohe Belastungsfähigkeit, die es den Jungs ermöglicht, die Konzentration über einen langen Zeitraum aufrecht zu erhalten, was im Verlaufe einer Rallye besonders wichtig ist.“

Ein Trainingstag in Söll befasst sich in der Regel mit zwei Schwerpunkten, wie Koller schildert: „Der Vormittag gehört meist dem Krafttraining. Es geht um gezielten Muskelaufbau und das



Presse-Information

Erlernen von Techniken für spezifische Bewegungsabläufe. Dabei geht es immer um den ganzen Körper, wir arbeiten niemals isoliert nur in einem bestimmten Bereich. Nachmittags gehen wir zum Ausdauertraining über. Schwerpunkt sind Intervall-Belastungen, weil die auch beim Rallyefahren gefordert sind. Dabei variieren wir das Training bestmöglich – Radfahren, Laufen, Rudern, mal ein Triathlon. Abwechslungsreiches Training macht ja auch mehr Spaß.“

Beide Junioren erweisen sich als gelehrige, motivierte Schüler, lobt Koller: „Fabian und Marijan sind konzentrierte und fokussierte Typen, die immer voll mitziehen. Der Ehrgeiz ist da, und das ist die wichtigste Grundvoraussetzung. Körperlich sind beide auf einem ordentlichen Stand. Optimierungsmöglichkeiten gibt es aber immer, und daran arbeiten wir.“ Die vorläufige Planung sieht vor, dass Kreim und Griebel einmal pro Monat in Patrick Kollers Trainingszentrum in Söll arbeiten und anhand der Trainingspläne, die ihr Coach individuell für sie erarbeitet, auch zu Hause regelmäßig trainieren. Koller: „Natürlich nimmt der Trainingsplan Rücksicht auf Beruf und Veranstaltungen. Aber die Jungs sollen nach Möglichkeit jeden Tag etwas tun.“

Marijan Griebel weiß um die Bedeutung körperlicher Fitness: „Die Anleitung durch einen Profi wie Patrick ist sehr wertvoll. Er zeigt uns präzise die Schwachstellen auf, an denen wir arbeiten müssen. Das ermöglicht es uns, auch zu Hause effizient und zielgerichtet zu trainieren.“ Fabian Kreim stimmt zu: „Natürlich würde ich lieber nur in meinem Opel ADAM R2 sitzen, statt mich im Krafraum zu plagen. Aber ohne körperliche Fitness nun mal kein Erfolg im Rallyeauto. Daher bin ich dankbar, dass uns ADAC und Opel auch in diesem Bereich fördern und unterstützen.“

Der nächste Rallye-Einsatz des ADAC Opel Rallye Junior Teams erfolgt am 8./9. August im Rahmen der ADAC Cosmo Rallye Wartburg rund um Eisenach in Thüringen, wo auch der ADAC Opel Rallye Cup seinen dritten Wertungslauf in dieser Saison austrägt.

Pressekontakt

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

Opel Motorsport

Marcus Lacroix, Kommunikation
Tel.: +49 (0) 172 7404562, E-Mail: ml@opel-motorsport.com

www.adac.de/motorsport
www.opel-motorsport.com