



DTM

BMW DTM-Fahrer geben ihrer Fitness in Italien den letzten Schliff.

Viareggio (IT), 26. März 2016. Trainingskleidung statt Rennanzug: Für die acht BMW DTM-Fahrer stand in dieser Woche intensives Training auf dem Programm. Von Dienstag bis Freitag absolvierten sie in Viareggio (IT) ein viertägiges Fitnesscamp. Teamarzt Riccardo Ceccarelli (IT) und sein Formula Medicine Team hatten einen umfangreichen und vielseitigen Übungsplan ausgearbeitet, um die Piloten perfekt auf die anstehende DTM-Saison vorzubereiten.

Dabei lag der Fokus gleichermaßen auf Fitness- und Mentaltraining. Unter anderem wurde mit neu entwickelten, computergestützten Übungen die Entwicklung der speziellen Anforderungen im Verlauf eines Rennwochenendes simuliert – vom ersten Training bis zum Ende des zweiten Rennens. Dabei ging es um mentale Stärke, Reaktionsschnelligkeit und Konzentrationsfähigkeit. Ein spezielles Zirkeltraining und Workouts auf verschiedenen Geräten halfen den BMW Fahrern, ihre körperliche Fitness weiter zu perfektionieren. Abgerundet wurde das Programm von zahlreichen Outdoor-Aktivitäten wie Crossfit, Laufen am Strand, Klettern, Radfahren, Beach Soccer und Kampfsporttraining.

Die DTM-Saison 2016 beginnt mit den ersten Rennen am 7. und 8. Mai auf dem Hockenheimring (DE). Zuvor steht vom 5. bis 8. April noch ein viertägiger ITR-Test in Hockenheim auf dem Programm. Dort wird dann der BMW M4 DTM seine Generalprobe vor dem Saisonstart absolvieren – ganz so wie sie die Fahrer bereits in Viareggio erlebt haben.

Stimmen zum Fitnesscamp in Viareggio.

Marco Wittmann:

„Es macht Spaß, gemeinsam mit den anderen eine so intensive Fitnesswoche zu absolvieren. Wir hatten ein volles Programm mit Ausdauer-, Kraft- und Mentaltraining, in dem wir richtig gefordert und auf Herz und Nieren getestet wurden. Es war sehr interessant, neue Trainingsmethoden kennenzulernen, zum Beispiel die Abläufe in einem Boxtraining. So etwas kann man gut in sein Trainingsprogramm zu Hause einbauen. Die Einheiten mit Mental- und Reaktionstraining sind auch immer wieder gut. Denn als Rennfahrer musst du nicht nur Ausdauer und Kraft haben, sondern es kommt auch auf die mentalen Fähigkeiten an. Das kann auf der Rennstrecke den Unterschied ausmachen.“

Presse-Kontakt.

Jörg Kottmeier
+49 170 566 6112
joerg.kottmeier@bmw.de

Ingo Lehbrink
+49 176 203 40224
ingo.lehbrink@bmw.de

Media Website
press.bmwgroup-sport.com

BMW Bank

IMPERFORMANCE PARTS

Deutsche Post

ice watch

Red Bull

SAMSUNG SAMSUNG SDI



AKRIPAVIC

BMW Driving Experience

H&M

MAHLE

PUMA

SympaTex®

LE

ZOLLNER

Motorsport



Timo Glock:

„Wir alle absolvieren zuhause ein umfangreiches Trainingsprogramm, aber es ist immer wieder etwas Besonderes, ein paar Tage zusammen zu verbringen und gemeinsam zu trainieren. Es ist interessant, neue Dinge kennenzulernen, die man später auch daheim ausprobieren und in den Trainingsalltag integrieren kann. Vor allem aber hat es Spaß gemacht, als Team so intensiv zu trainieren – sei es beim Krafttraining, bei den Outdoor-Aktivitäten oder auch bei den Mentaltests, bei denen Reaktion und Konzentration gefragt waren.“

Bruno Spengler:

„Eine gemeinsame Trainingswoche mit dem Team ist in der Vorbereitung auf die neue Saison immer wichtig. Dr. Ceccarelli und sein Team lassen sich immer etwas Neues einfallen. In diesem Jahr waren es Mental- und Reaktionsübungen, bei denen wir immer zu viert gegeneinander angetreten sind. Das hat richtig Spaß gemacht, genauso wie das Boxtraining. So etwas habe ich vorher noch nie gemacht. Wir haben eine Stunde lang Vollgas gegeben – und am nächsten Tag blieb der Muskelkater nicht aus. Insgesamt war es toll, vor dem Saisonstart gemeinsam eine Woche zu verbringen. Wir haben nicht oft die Möglichkeit, in der Gruppe zu trainieren, denn wir sind alle viel unterwegs. Deshalb war es für uns als Team sehr wichtig.“

Augusto Farfus:

„Das Fitnesscamp war auch deshalb klasse, weil wir die Möglichkeit hatten, als Team zu trainieren. Wir waren alle acht zusammen, und das ohne den Druck, unter dem wir am Rennwochenende stehen. Das Training macht gemeinsam noch mehr Spaß, und abends waren wir zusammen essen und hatten eine entspannte Zeit. Natürlich haben wir uns auch immer unsere Wettkämpfe geliefert: Egal ob beim Mentaltest, beim Tischtennis oder bei den anderen Aktivitäten: Man will immer besser sein als die anderen. Doch das ist eine gute Einstellung. Als Profirennfahrer sind wir körperlich und mental alle auf einem sehr hohen Fitnessniveau. Aber es gibt immer noch Möglichkeiten sich zu verbessern, und darum ging es in dieser Trainingswoche. Wir reisen nun alle noch etwas besser vorbereitet nach Hause.“

Tom Blomqvist:

„Es kommt außerhalb der Rennwochenenden nicht oft vor, dass wir acht Fahrer die Gelegenheit haben, zusammen als Team Zeit zu verbringen. Deshalb ist so ein Camp nicht nur optimal, um an der Fitness zu feilen, sondern auch, um gemeinsam Spaß zu haben und seine Kräfte zu messen. Mir persönlich haben die Übungen am meisten Spaß gemacht, die einen wirklich an die Grenzen bringen, bei denen es ‚richtig weh tut‘. Ich habe über den Winter gut trainiert, aber hier konnte ich meine Fitness noch weiter optimieren.“

Presse-Kontakt.

Jörg Kottmeier
+49 170 566 6112
joerg.kottmeier@bmw.de

Ingo Lehbrink
+49 176 203 40224
ingo.lehbrink@bmw.de

Media Website
press.bmwgroup-sport.com

BMW Bank

BMW PERFORMANCE PARTS

Deutsche Post

ice watch

Red Bull

SAMSUNG SAMSUNG SDI

Shell

AKRAPONC

BMW Driving Experience

H&M

MAHLE

PUMA

SympaTex

ZE

zoller



Maxime Martin:

„Ich denke, dass es wichtig ist, regelmäßig zu schauen, was wir gut machen, was wir falsch machen und was wir beim Training noch verbessern können. Von daher ist ein solches Camp optimal für uns als Fahrer. Besonders interessant waren die vielseitigen Mentalübungen. Das hat uns geholfen, die Konzentration zu schärfen und damit auf der Rennstrecke noch besser zu werden. Auch das Boxtraining hat großen Spaß gemacht. Das war etwas ganz anderes als das, was wir im Trainingsalltag machen. Genauso wichtig ist aber auch, dass wir Rennfahrer abseits der Rennstrecke Zeit miteinander verbringen. Das schweißt uns als Familie noch enger zusammen.“

António Félix da Costa:

„Als professioneller Rennfahrer ist es wichtig, in allen Situationen topfit zu sein. Man muss in der Lage sein, hochkonzentriert zu bleiben, selbst wenn der Körper müde wird. Daran haben wir im Fitnesscamp intensiv gearbeitet. Wir haben mehrere Übungen kombiniert, zum Beispiel wurde der Puls beschleunigt, während gleichzeitig volle Konzentration gefordert war. Das Team von Formula Medicine hat sehr gute Trainings und Übungen ausgearbeitet, die uns geholfen haben, noch bessere und komplettere Fahrer zu werden. Es war einfach eine Klasse Woche in Italien, in der wir als Teamkollegen viel Spaß miteinander hatten.“

Martin Tomczyk:

„Die Fitnesswoche hat wieder viel Spaß gemacht, und ich denke, das steht neben dem Sport auch mit im Vordergrund. Es ist wichtig, dass wir Fahrer außerhalb eines Rennwochenendes Zeit miteinander verbringen können. Es schweißt enorm zusammen, als Team zusammen zu sein, gemeinsam zu trainieren und sich gegenseitig zu pushen. Das war in Viareggio wieder der Fall, die Stimmung war großartig. Bei den Übungen bleibt natürlich ein gewisses Wettbewerbsdenken nicht aus, denn wir sind alle Rennfahrer, und jeder will sich vor den anderen beweisen. Doch noch wichtiger ist der Spaß, denn wir hier zusammen hatten. Mir gefiel, dass das Trainingsprogramm einmal mehr sehr abwechslungsreich war. Man möchte auf der einen Seite die Fitness, auf der anderen Seite aber auch die mentale Stärke perfektionieren. Das ist in dieser Woche mit dem Programm der Formula Medicine sehr gut gelungen.“

Presse-Kontakt.

Jörg Kottmeier
+49 170 566 6112
joerg.kottmeier@bmw.de

Ingo Lehbrink
+49 176 203 40224
ingo.lehbrink@bmw.de

Media Website
press.bmwgroup-sport.com

BMW Bank

BMW PERFORMANCE PARTS

Deutsche Post

ice watch

Red Bull

SAMSUNG SDI



AKRUPONIC

BMW Driving Experience

H&M

MAHLE

PUMA

SympaTex

ZE

zoller