

ADAC Volkswagen



Polo Cup

Felix Tigges. Presseinformation

ADAC Volkswagen Polo Cup – Fitness Camp 2009

Felix Tigges ist eines von 28 Nachwuchstalenten, die im ADAC Volkswagen Polo Cup 2009 an den Start gehen werden. Auf das international besetzte Teilnehmerfeld warten in 7 Veranstaltungen insgesamt 9 Rennen im professionellen Rahmen der DTM, der Deutschen Tourenwagen Meisterschaft.

Mit dem viertägigen Volkswagenfitnesscamp in Oberjoch im Allgäu begann die letzte Phase der Saisonvorbereitung 2009. Vom 12. bis zum 15. März trafen sich 33 Nachwuchsrennfahrer aus ADAC Volkswagen Polo Cup und Formel 3 und absolvierten unter Anleitung von Sport-Profis praktische Übungen und Theoriestunden, aber auch Team bildenden Einheiten.

Felix hat sich im zurückliegenden Winter sorgfältig auf seine 2. Saison im ADAC Volkswagen Polo Cup vorbereitet, denn optimale Fitness, richtige Ernährung und mentale Stärke sind Grundvoraussetzungen für erfolgreichen Motorsport im professionellen Umfeld.

Praktische Übungen, speziell auf den Motorsport abgestimmt, wurde die körperliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmer auf die Probe gestellt. Denn hohe Konzentrationsfähigkeit und gutes Reaktionsvermögen über die gesamte Renndistanz bei hohen Temperaturen, Lenkkräften und auf den Fahrer einwirkenden Beschleunigungskräfte und Vibrationen zu erhalten, setzt ein hohes Maß an körperlicher Fitness voraus.

Theorieseminare vermittelten Kenntnisse in Bezug auf optimale Sportlerernährung sowie effektive Fitnessseinheiten im Alltag. Gutes Ausdauertraining ist ebenso wie gesunde Ernährung Voraussetzung für die Belastbarkeit des

Herz-Kreislauf-Systems und erhöht die Toleranz gegenüber mentalen Stress während des Rennens.

Teambildenden Einheiten machten die Volkswagen Mannschaft zur Volkswagen Motorsportfamilie. So gab es nach nächtlichem Fackellauf die Skipiste hinauf auf der Skihütte für die Fahrer beim Abendessen ausreichend Gelegenheit disziplinübergreifende Gespräche zu führen, zu denen an den Rennwochenenden die Zeit meist fehlt.

Felix Tigges:

„Das Fitnesscamp hat mir zum einen bestätigt, dass meine Vorbereitung über den Winter in vielen Bereichen gut war, zum anderen hat es aber auch Optimierungspotentiale aufgezeigt. An diesen werde ich bis zum Saisonstart am 17. Mai in Hockenheim intensiv arbeiten. Trotz des körperlich anstrengenden Programms, das mit einer Laufeinheit um 6 Uhr morgens begann, hatten wir alle jede Menge Spaß. Auch betrachte ich es als wertvolle Erfahrung mich ein paar Tage mit 32 anderen Sportlern aus 14 Nationen austauschen zu können.

Auch Volkswagen Motorsportdirektor Kris Nissen nahm am Training teil und bescheinigte der gesamten Volkswagen Motorsport Familie Fitness für die Rundstreckensaison 2009.

Der Autostadt Wolfsburg, die mich bereits im zweiten Jahr fördert, bin ich sehr dankbar, dass ich ein Teil dieser Familie sein darf.“

- gt -

Weitere Informationen über Felix Tigges sind im Internet unter www.felixtigges.de zu finden.