

11.02.2014 – Nr. 1

## Profi-Wissen für Fördertalente: Zehn Erfolgsbausteine

- **ADAC Stiftung Sport Fahrer beim Einführungslehrgang 2014**
- **Vorstellung aktueller Trainingsmethoden: Dynamic Eye bis Life Kinetik**
- **Vier Tage an der Gesundheitsakademie Chiemgau in Bad Endorf**

Die von der ADAC Stiftung Sport geförderten Motorsporttalente konnten bei einem viertägigen Einführungslehrgang an der Gesundheitsakademie Chiemgau ihre Wissensbasis erweitern. In zahlreichen Vorträgen, Seminaren und Kleingruppen-Workshops widmeten sich 24 Förderfahrer einem umfangreichen Themenspektrum. Fitness-Test, Trainingsplanung, Ernährungsberatung, Sponsorenakquise, Medientraining und Mentalcoaching lauteten einige der zentralen Inhalte. Mit „Dynamic Eye“ und Übungen aus dem Bereich der Life Kinetik gab die Stiftung Denkanstöße für neue Trainingsformen im Bereich des Motorsports. Von Donnerstag bis Sonntag profitierten die Piloten im bayrischen Bad Endorf vom Erfahrungsschatz der 18 Experten.

Die Vielseitigkeit des Motorsports wurde dokumentiert durch die zehn Erfolgsbausteine, die während der Veranstaltung in unterschiedlichsten Facetten dargestellt wurden. Im sportmedizinischen Rahmen stand ein umfangreicher Fitness-Test mit Laktatmessungen, Wirbelsäulenanalyse und physiotherapeutischer Untersuchung auf dem Programm. Im trainingswissenschaftlichen Bereich kam zur Theorie der Trainingsplanung auch die Sportpraxis nicht zu kurz. Komplexe Koordinationsübungen standen bei der Life Kinetik Übungsstunde im Vordergrund. Die neuesten Erkenntnisse aus der Ernährungsberatung wurden nicht nur referiert, sondern auch auf den Trainingsalltag und die Rennwochenenden übertragen.

Workshops zu den Themen Medien, Mentale Stärke und Sponsoren standen ebenso auf dem Stundenplan wie die Antidopingrichtlinien. Als Teamevent hatten die Veranstalter in diesem Jahr Geocaching, also das Suchen von „Schätzen“ per GPS-Navigation, ausgewählt. „Ich habe auf jeden Fall das Gefühl, dass ich unglaublich viel lernen konnte“, fasst der dreifache ADAC Kartmeister Max Hesse seine Eindrücke zusammen. Und auch Moto3-Pilot Philipp Öttl reist mit neuen Anregungen aus Bad Endorf zu seinem ersten Saisontest nach Valencia: „Faszinierend waren die Tests zur Verbesserung des motorsportlichen Sehens. Es gibt immer wieder Dinge, die man noch verbessern kann. Das war insgesamt ein tolles Seminar-Angebot der ADAC Stiftung Sport.“

Dr. Erhard Oehm freute sich als Erster Vorstand der ADAC Stiftung Sport vor Ort gemeinsam mit seinem Stellvertreter Rupert Mayer über die zahlreichen Referenten und Praxistrainer: Geführt von Veranstaltungsleiter Ralf Teltscher standen der ärztliche Direktor Dr. Holger Dittmann, Mentaltrainer Helmut Tietz, Diplom Betriebswirt Jens Höing, Ernährungswissenschaftler Dr. Christian Rochel, die Dynamic Eye Experten Stephanie Karl und Heike Wimmer, die Sportwissenschaftler Roland Fabisch, Maria Schuch, Stefan Osman-Reinkens und Christian Gilles mit seinem Team den Motorsporttalenten mit Rat und Tat zur Seite.

### Förderpiloten 2014

Name	Alter	Wohnort	Disziplin
David Beckmann	13	58089 Hagen	Kart
Sophia Flörsch	12	82031 Grünwald	Kart
Hannes Janker*	16	90552 Röthenbach	Kart
Doueid Ghattas*	11	53177 Bonn	Kart
Max Hesse*	12	73249 Wernau	Kart
Maximilian Günther	16	87549 Rettenberg	Formel

Marvin Kirchhöfer	19	04103 Leipzig	Formel
Marcel Lenerz*	16	36251 Ludwigsau	Formel
Dennis Marschall	17	76344 Eggenstein	Formel
Nico Menzel*	15	53539 Kelberg	Formel
Tim Zimmermann	17	88085 Langenargen am Bodensee	Formel
Lennart Marioneck	25	96047 Bamberg	GT-Sport
Thomas Schöffler	20	78224 Singen	GT-Sport
Marijan Griebel	24	55776 Hahnweiler	Rallye
Fabian Kreim*	20	64407 Fränkisch-Crumbach	Rallye
Vincent Gallwitz*	15	47495 Rheinberg	Motocross
Brian Hsu	15	Cremona (Italien)	Motocross
Nico Koch*	14	38126 Braunschweig	Motocross
Jeremy Sydow	13	09111 Chemnitz	Motocross
Philipp Öttl	17	83404 Ainring	Motorrad-Straßenrennsport
Arnaud Friedrich	13	09212 Limbach-Oberfrohna	Motorrad-Straßenrennsport
Jonas Geitner	17	92533 Wernberg-Köblitz	Motorrad-Straßenrennsport
Tim Georgi*	13	13583 Berlin	Motorrad-Straßenrennsport
Pedro John*	14	89075 Ulm	Motorrad-Straßenrennsport
Dennis-Norick Stelzer*	13	01796 Dohma	Motorrad-Straßenrennsport
Lukas Tulovic	13	69412 Eberbach	Motorrad-Straßenrennsport

\*neu ab 2014

**Pressekontakt**

**ADAC Stiftung Sport**

Dr. Anne Schildmacher

Tel.: +49 (0) 5139 9570 567, Mobil: +49 (0) 170 34 36 286, E-Mail: as@9pm-media.com

**ADAC e.V.**

Kay-Oliver Langendorff, Leiter Motorsport Presse

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

[www.adac-stiftungsport.de](http://www.adac-stiftungsport.de)