

# Fit wie ein Weltmeister

Veröffentlicht am 9. Januar 2013 von A. Birkenkampf

0

Gefällt mir

23

Twittern

2



Zu einem  
Fitnessstraining der  
besonderen Art war  
der Motorsport  
Nachwuchs des AMC  
Albgau Ettlingen im  
neuen Jahr  
eingeladen. Der  
amtierende Motorrad  
Weltmeister in der  
Moto3 Sandro

Cortese lud die Kids ein, einen Nachmittag mit ihm im Fitness-Studio zu verbringen.

Begonnen wurde mit dem für jeden Zweiradportler wichtigsten Organ, dem Gleichgewichtsorgan. Sandro machte zunächst mit 3 Bällen auf dem Einrad jonglierend vor, zu welchen Kunststücken ein Profi nach jahrelangem Training fähig ist. Scherzhaft bemerkte sein Fitness Coach „Zur Not kann er damit in der Fußgängerzone Geld verdienen, wenn es im Motorsport nicht mehr so gut läuft“. Für die Kids wurde ein Eierlauf Sprint Rennen zum Aufwärmen veranstaltet. Geschwindigkeit und Präzision waren hier gefragt. Danach ging es auf ein Balanceboard, bei dem man mit den Füßen auf dem Brett versucht sich selbst und das Brett auf einer Rolle auszubalancieren. Mehr als 2 Sekunden war das für die Nachwuchs Rennfahrer nicht möglich. Sandro musste während dessen noch Bälle, die ihm zugeworfen wurden, fangen. Fußbremse, Fußschalthebel, Gasgriff, Handbremse, Kupplung – ein Motorradfahrer muss ständig mit Füßen und Händen

unterschiedliche Dinge tun und sich während dessen noch darauf konzentrieren was um ihn herum geschieht. Das muß man trainieren, bemerkte der Coach. Auf der Slackline, einem 50cm über dem Boden gespannten Transportband, wurde erneut das Gleichgewicht trainiert. Der Weltmeister hüpfte wie selbstverständlich darauf herum, den Kids gab er beim einfachen Laufen darauf Hilfestellung (Bild). Zum Abschluss führte Sandro noch eine Reaktionsübung vor. Sein Coach klemmte sich hinter seinem Rücken einen Tennisball mit einer bestimmten Farbe zwischen die Knie. Bei dem Startbefehl warf er ca. 5 Ballpaare mit unterschiedlichen Farben in die Luft von denen 2 die gleiche Farbe hatten, wie der zwischen den Knien. Sandro musste sich blitzschnell umdrehen, die Farbe erkennen und genau diese zwei Bälle fangen. Klappte bei ihm auf Anhieb, aber bei keinem der Nachwuchstalente.



Beim Getränk an der Fitness Bar gab es noch einen kurzen Vortrag zum Thema gesunde Ernährung. In den vergangenen Jahren durfte Sandro nicht mehr als 60 Kg wiegen, um Konkurrenzfähig zu sein. Das 50PS starke Motorrad wiegt in der Moto3 knapp 84 Kilo und als Mindestgesamtgewicht in kompletter Rennbekleidung ist 148 Kg vorgeschrieben. Deshalb waren Kohlenhydrate nur am Abend vor den Rennen als schneller Energielieferant erlaubt. Diese Saison sitzt er auf einer 135Kg schweren Kalex Moto2 Maschine mit einem 600ccm / 125 PS Honda Motor. Da sind Sandro 5 Kilo mehr erlaubt, aber nur in Muskelmasse. Mehr Muskeln wird der Minibike Nachwuchs der Cortese Junior Bike Schule des AMC Albgau durch den Wechsel vom Pocketbike auf die größere und schwerere Honda NSF100 in der kommenden Saison auch brauchen. Bis zum Einführungslehrgang im April ist dafür noch ein wenig Zeit. Für Sandro ist Anfang Februar die Winterpause vorbei. Dann geht es zu Testfahrten nach Valencia.

© Jörg Amann

Mehr Informationen und Bilder auf den Internetseiten unter <http://www.juniorbiker.de>  
oder in Facebook unter <http://www.facebook.com/CorteseJuniorBikeSchule>