

Winterpause? Nein, Training mit dem Weltmeister



Ettlingen. Mit den Worten „Als Rennfahrer muss man auch Opfer bringen“ lud der Moto3-Weltmeister Sandro Cortese die Kids der Ettlinger Junior-Bike Schule zum diesjährigen Fitness-Training am Sonntagmorgen ein. Dies bedeutete früh aufstehen, statt ausschlafen. Um 7 Uhr morgens machten sich also 16 talentierte Nachwuchs-Rennfahrer auf den Weg zum Fitnessstudio. Nach der Einteilung in zwei Gruppen wurde zum Aufwärmen mit einer Partie Völkerball begonnen. Im Anschluß folgte ein Mannschaftswettbewerb im Korb werfen und dribbeln mit dem Basketball.

Drei für einen Motorradrennfahrer wichtige Eigenschaften waren bei der darauf folgenden Übung gefragt. Mit Geschwindigkeit, Präzision und Kondition versuchte der Nachwuchs gegen die Uhr, mit einem Medizinball unter dem Arm, auf Pylonenspitzen liegende Tennisbälle, von ei-



ner auf die andere Pylone umzusetzen und dazwischen von einem zum anderen Hallenende zu sprinten.

Bestzeit der Nachwuchssportler für 10 Runden war 1 Minute 22. Sandro schafft das meistens unter einer Minute, bemerkte der Coach. Das anschließende Spiel Feldhockey mit je einem Tor auf jeder Hallenseite, ging 3 zu 0 für die Mannschaft Cortese aus. Für die Auge-Hand Koordination wurden wie im Vorjahr Jonglierübungen gemacht. Zum

Abschluss des Trainings führte Sandro noch eine Reaktionsübung vor.

Beim Getränk an der Fitness-Bar beantwortet Sandro geduldig die Fragen der Kids. Zur Zeit trainiert er zwei mal täglich bis Anfang Februar, damit er dann wieder fit ist für die ersten Tests mit seinem Arbeitsgerät, der 135 Kg schweren Kalex Moto2-Maschine mit einem 600-ccm 130 PS Honda Moto2 Einheitsmotor.

Genau diese durften die Kids im Anschluß dann noch in der Werkstatt seines IntactGP Teams aus nächster Nähe anschauen und fotografieren. Von ultraleichten Magnesiumfelgen über Verkleidungsteile aus Carbon, bis hin zur eingelaserten Cortese 11 auf der Gabelbrücke - alle Komponenten vom Feinsten und handwerkliche Kunststücke. Selbst die Motorradständer sind, um Gewicht und damit auch Frachtkosten zu sparen, aus Carbon gefertigt.

Zum Abschluß gab es noch Autogramme auf Karten, Poster, mitgebrachte Helme und selbst auf die Getränkedosen seines Sponsors. Rundum ein gelungener Tag für die Kids der Junior-Bike Schule, den sie so schnell nicht vergessen werden. Dafür bringt man gerne Opfer.

Mehr Informationen und Bilder unter www.juniorbiker.de

Text: Vic Mackey motoemotion.info

**Motocross
Enduro-Training**
in Baden-Württemberg

Leihmotorräder &
Bekleidung vorhanden

md tricks & skills
www.tricks-skills.de