

## Heißer als Afrika: Die "Dakar" als Leistungssport

### Heißer als Afrika: Die „Dakar“ als Leistungssport

#### Die Teams der

Volkswagen Race Touareg 2 erwarten im südamerikanischen Sommer sogar höhere Temperaturen als in Afrika, dem ehemaligen Schauplatz der „Dakar“. Zudem überqueren die Piloten zweimal bei dünnster Luft die riesigen Anden, durchfahren mit der Atacama-Wüste eine der trockensten Gegenden der Welt und müssen auf den Querfeldein-Pisten härteste Schläge verdauen. Wer diese Herausforderung meistern will, muss topfit sein. Das Volkswagen Team hat sich deshalb ebenso professionell wie sorgfältig und vielseitig auf den Marathon vorbereitet.

„Die Rallye Dakar hat ganz und gar nichts mit einer normalen Autofahrt zu tun“, stellt Volkswagen Motorsport-Direktor Kris Nissen klar. „Das ist Leistungssport auf höchstem Niveau.“ Das belegt allein der Blick auf den Pulsmesser: Während der stundenlangen Dauerbelastung im Cockpit treten Herzfrequenzen von 140 bis 160 Schlägen pro Minute auf – vergleichbar mit Werten von Fußball-Profis. Das individuelle Fitness-Training der Piloten dauert deshalb bis zu fünf Stunden. Täglich, wohlgemerkt. Neben Ausdauer steht dabei auch intensives Krafttraining im Fokus, um beispielsweise im Fall eines Reifenschadens die über 30 Kilogramm schweren Reserve-Räder schnell zu handhaben.

#### Gesundheitliche Betreuung ist wichtiger Faktor in Südamerika

Während sich die Teams der vier Volkswagen Race Touareg mit einem speziellen Trainingslager in den Schweizer Alpen auf den extrem niedrigen Luftdruck und den geringen Sauerstoffanteil bei bis zu 4.700 Metern über Normalnull vorbereitet haben, gibt es für die Belastungen bei Temperaturen jenseits der 40-Grad-Marke kaum ein wirksames Rezept. „Bis zu acht Stunden täglich bei körperlicher Anstrengung und diesen hohen Temperaturen hochkonzentriert zu bleiben, das bedarf vor allem einer tadellosen Fitness“, sagt Volkswagen Teamarzt Dr. Markus Preuth. Der Mediziner weiß aber auch: „Unsere Motorsportler sind harte Hunde. Die beißen notfalls auch die Zähne zusammen, um ihr Ziel zu erreichen.“

Nach den intensiven körperlichen Vorbereitungen der vergangenen Monate umfasst die gesundheitliche Betreuung in Südamerika auch, dass die Piloten ihren Flüssigkeits-Haushalt stets wieder ausgleichen und sich richtig ernähren. Zum Volkswagen Team gehört deshalb sogar ein eigener Koch, der sich um die spezielle Versorgung der Fahrer und Co-Piloten kümmert. Gegen Hunger und Durst während der Etappen steht den Piloten indes ein ganz persönliches Catering zur Verfügung: Die Beifahrer „füttern“ ihre

*Chauffeure während der Fahrt im Renntempo mit Energie-Riegeln, Powergels und ähnlichen Kraftquellen.*