



Fotos: ME Motorsport/ Topmöller Fotografie

Fit durch die Rennpause



alle Infos zum Team
www.memotorsport.de

Nach der Saison ist vor der Saison: Das gilt im Motorsport ganz besonders. Während die Fahrzeuge im Winter in der Garage auf ihren nächsten Einsatz warten, bleiben die Fahrer hochkonzentriert, um auch in der kommenden Saison ihre Topform zu erreichen. »In der rennfreien Zeit weiterzuarbeiten ist entscheidend, um die eigene Form zu halten«, erklärt Rennfahrer Tim Reiter. Sein Trainingsplan setzt vor allem auf Kraft, Ausdauer und mentale Stärke.

Reiter, der seit sieben Jahren in verschiedenen Rennserien unterwegs ist, beschreibt das wöchentliche Krafttraining inzwischen als Routine. Kein Wunder: Schon die Rennkleidung mit Helm und HANS (Head and Neck Support) bringt rund fünf Kilogramm auf die Waage, dazu wirken enorme G-Kräfte auf den Körper. Lenk-, Brems- und selbst Kopfbewegungen erfordern viel Muskelkraft, die im Rennen jederzeit abrufbar sein muss.

Auch die Kondition spielt eine zentrale Rolle. Regel-

mäßiges Joggen hält den Ostfeldner fit für die körperlichen Belastungen im Cockpit. Ebenso wichtig ist die mentale Arbeit. »In Rennsituationen geht es oft heiß her. Da muss man wissen, wie man zur Ruhe kommt«, sagt Reiter. Dafür setze er hauptsächlich auf verschiedene Atemübungen, die es ihm auch innerhalb stressreicher Situationen erlauben, schnell zur Ruhe zu kommen.

Ein wesentlicher Bestandteil seines Trainings ist zudem das Sim-Racing. Seit Jahren nutzt er die laser-genaue abgebildeten Strecken am Simulator, die dem Original erstaunlich nahekommen, ebenso wie die digital integrierten Fahrzeugmodelle. »Strecken jederzeit fahren und Ideallinien unter verschiedenen Bedingungen testen zu können, hat mich fahrerisch wirklich enorm weitergebracht«, betont er.

Gut vorbereitet, durchtrainiert und voller Energie möchte Reiter nach der Winterpause in die neue Saison starten. alh



Die wohl größte ROCK'N'ROLL-LIFESTYLE-KÜCHENPARTY Deutschlands ist zurück!

FOODPORN

RALF JAKUMEIT
LUCKI MAURER
TARIK ROSE
TINO EGGERT
OLIVER SIEVERS
DOMINIK WETZEL
LUDWIG TASTL &
CHRIS ALTENHAIN
ANDONIS DRAGASIAS



TATTOO ART

DANY BASIC
MATTI SEEBO
MARCO KLOSE
NATHALIE KLAMANN

SPECIAL GUESTS
ANDY ENGEL &
SPECKI TD (IN EXTREMO)

FOODPORN

STEFAN MARQUARD
RALF ZACHERL
HEIKO ARNDT
SASKIA BOS
PATRICK MAUS
OLE PLOGSTEDT
FELICITAS THEN
MARIO KOTASKA
PIA ENGEL NIXON
PATRICK VON VACANO

MODERATION

LINA VAN DE MARS
DER PFEFFER (ROCK FM)

FÜR EINEN
GUTEN
ZWECK
Everything happens
for a reason.

LIVE
ON STAGE
2 BANDS
DJ DON JOE
all night long

KULINARIK KÖRPERKUNST LIVEMUSIK

www.cookmeetsrock.de

07.02.2026
MESSE STUTTGART

f www.facebook.com/cookmeetsrock