



Fotos: ME Motorsport/ Topmüller Fotografie

## Fit durch die Rennpause



alle Infos zum Team  
[www.memotorsport.de](http://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 Ostfilderner 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-genau 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

### FOODPORN

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



### TATTOO ART

DANY BASIC  
MATTI SEEBO  
MARCO KLOSE  
NATHALIE KLAMANN

### MODERATION

LINA VAN DE MARS  
DER PFEFFER (ROCK FM)

SPECIAL GUESTS  
ANDY ENGEL &  
SPECKI TD (IN EXTREMO)

# KULINARIK KÖRPERKUNST LIVEMUSIK

[www.cookmeetsrock.de](http://www.cookmeetsrock.de)

# 07.02.2026 MESSE STUTTGART

[www.facebook.com/cookmeetsrock](https://www.facebook.com/cookmeetsrock)

FÜR EINEN  
GUTEN  
ZWECK  
*Everything happens  
for a reason.*

LIVE  
ON STAGE  
2 BANDS  
DJ DON JOE  
all night long