

Truck Race-Piloten sind körperlich und mental gefordert. Zur Vorbereitung auf die Saison fahren sie Rad oder laufen. Auch Ausgefallenes wie Kitesurfing, Wakeboarding oder Kartfahren gehören zum Trainingsprogramm einiger Fahrer.

Topfit zur nächsten Rennsaison



Man muss nicht stark sein als Truck Race-Pilot. Aber fit. Obwohl der Sport nicht so anstrengend ist wie die Formel 1 – sagen die Fahrer –, sei es doch wichtig, über genügend Energie zu verfügen. Der Kopf muss klar sein, der Körper in Hochform.

„Je fitter, desto besser“, sagt Markus Bösiger vom Team Buggyra. Er trainiert möglichst zweimal pro Woche: Meistens sonntags sitzt er zwischen drei und sieben Stunden auf dem Mountainbike und radelt bis zu 200 Kilometer. Die zweite Trainingseinheit hängt ein bisschen von Zeit und Gelegenheit ab. So geht Bösiger entweder squashten, womit er seine Reaktionsfähigkeit schult, oder er stattet dem Fitnesscenter einen Besuch ab.

Auch mentales Training würde nicht schaden, ist er überzeugt. Doch findet er keine Zeit für spezielle Übungen. „Ich habe ein super Team, das hinter mir steht und das Material in Schuss hält“, erzählt er. Mit diesem Wissen erlange er mental Kraft. „Viel ist Einstellungssache und es ist wichtig, dass im Team alles klappt.“ Trotz sprachlicher Barrieren, Bösiger spricht nur deutsch, verstehen sich alle sehr gut. Zeit für Entspannung und zum Abschalten findet Bösiger auf dem Weg zu den Rennen. „Ich nutze die Fahrt in meinem Wohnmobil, um mich geistig vorzubereiten“, berichtet der Schweizer. Den Berufsalltag lässt er so hinter sich.

Teamkollege David Vrščeký nutzt die Winterzeit, um sich fit zu machen. „Ich

gehe ins Fitnesscenter, spiele Squash und fahre Inlineskates“, erzählt er. Doch auch für ausgefallene Sportarten hat er ein Faible: Kitesurfing und Wakeboarding sind seine favorisierten Freizeitbeschäftigungen. Um seine Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit zu schulen, fliegt er Modellhubschrauber. „Außerdem bin ich gerade dabei, die Pilotenlizenz für ein Motorflugzeug zu machen“, so der Tscheche. Bei ihm verläuft jeder Tag anders, einen klassischen Alltag hat der professionelle Truck Racer nicht. „Wenn keine Rennen sind, treffen wir uns mit Sponsoren oder testen die Race Trucks.“ Sportliche Aktivitäten hält er für extrem wichtig, besonders seit er nach einem Unfall Probleme mit dem Rücken hatte.

Jean-Philippe Belloc vom Team Truck Sport Lutz Bernau ist ebenfalls fit. Er läuft rund 30 Kilometer in der Woche und legt zwischen 150 und 200 Kilometer auf seinem Rennrad zurück. „Zwar ist Truck Race-Fahren körperlich nicht so anspruchsvoll, weil die Rennen nicht so lange dauern“, sagt der Franzose. Doch verbrauchten die vielen kleinen Sessions Energie. Man müsse Saft haben, immer voll präsent sein. „Ich weiß, wie mein Körper und Geist funktionieren und kenne meine Stärken und Schwächen“, berichtet Belloc, der aus dem Autorennensport stammt. Beim Truck Race koste jeder kleine Fehler viel Zeit, deshalb müsse man auf jedem Meter voll konzentriert sein.

Schnellkraft statt Muskelkraft heißt das Motto von Antonio Albacete vom Team Cepsa Equipo de Competición. Um seine Reaktionsfähigkeit und Reflexe zu trainieren, fährt er Kart. Arme, Nacken- und Rückenmuskulatur kräftigt er im Fitnessstudio. Auch mentales Training ist für den Spanier wichtig. „Ich mache zweis bis dreimal die Woche Konzentrationsübungen“, berichtet er. Man müsse geistig ständig bei der Sache sein und wenn mal etwas passiert, den Fehler schnell vergessen können. „Der Körper muss fit sein, damit er bei einem Aufprall die Schläge abfangen kann“, sagt er.

„Jack Daniels, Frauen und Zigarren“, scherzt Egon Allgäuer vom gleichnamigen Team, seien das Geheimnis seines Erfolges. In Wahrheit aber will er aufs Podest und einen guten Job für die Sponsoren abliefern. Deshalb hält er sich in der Saisonvorbereitung mit Ski fahren fit.



Albacete: Kartfahren stärkt die Reflexe.



Altenstrasser: Setzt auf gesundes Essen.

Ohne Schnee erklimmt er die Berge mit dem Mountainbike oder geht schwimmen. „Außerdem habe ich einen Golfplatz vor der Haustüre und spiele so oft ich kann“, sagt der Österreicher. Abschalten kann er auch beim Tauchen. Weil er jedoch nicht nur Pilot ist, sondern Mädchen für alles – wie er sich selbst bezeichnet – und sich sein ganzes Leben um Truck Racing dreht, bleibt im Prinzip nicht viel Zeit für anderes. Konzentration und Disziplin schreibt er sich selbst auf die Fahnen. Ohne Teamkollegen, die alle an einem Strang ziehen, geht's aber nicht.

Jochen Hahn findet Entspannung vor allem bei seiner Familie. Sport treibt der MAN-Pilot derzeit nicht. „Keine Zeit“, sagt er, weiß aber, dass es wichtig wäre, sich körperlich zu betätigen. „Das Level und die Leistungserwartungen sind sehr hoch und eigentlich ist es unverzichtbar, etwas zu tun.“ Doch so lange das Team den Anschluss zur Spitze noch nicht hat, investiere es jede Minute ins Fahrzeug. Diese Saison ist er relativ kurzfristig ins Renngeschehen eingestiegen. „Ich habe sehr spät erst erfahren, dass ich mit MAN fahren kann“, erzählt er. Er hofft, auch nächstes Jahr wieder fahren zu können, dann will er auch die Vorbereitungszeit besser nutzen. Jetzt sei erstmal wichtig, finanziell und sportlich auf die Füße zu kommen. Ruhig wird der Pilot, wenn er ins Fahrerhaus steigt. „Dann laufen Rituale ab und ich bin voll konzentriert“, sagt er.

Auch gesunde Ernährung kann der Schlüssel zu körperlicher Fitness sein. Darauf zumindest setzt Markus Altenstrasser vom Frankie Truck Racing Team. „Ich habe beruflich leider nicht die Zeit, um Sport zu treiben“, sagt er, deshalb esse er gesund. Altenstrasser ist kein professioneller Fahrer und benötigt für die Race-Saison schon zwölf Wochen Urlaub. „Wenn ich also nicht fahre, setze ich mich



Hahn: Entspannt bei den Trial-Kollegen.



Allgäuer: Schwört auf Bergsport.

stark für die Firma ein.“ Nur so gebe ihm der Chef so viel frei. „Gott sei Dank ist der Truck Race-Sport nicht so anstrengend wie andere Motorsportarten.“ Trotzdem setzt er sich aufs Rad oder joggt, wenn er Zeit dazu hat.



Vrščeký: Fit durch Squash und Inlineskaten.



Belloc: Joggt und radelt jede Woche.