



Volkswagen

---

• presse • news • prensa • tisk • imprensa • prasa • stampa • pers • 新闻 •

---

## El equipo "Girls Only" se prepara

- El equipo "Girls Only" y su Golf GTI TCR participan en la carrera de 24 horas de Nürburgring. ¿Cómo se preparan para esta tarea titánica?

**Puebla, Pue. 17 de junio de 2019.** Al principio fue sólo una idea original, pero tomó fuerza rápidamente. En la primavera de 2018, Nicole y Thorsten Willems de WS Racing pensaron enviar un equipo formado por mujeres a la temporada 2019 Gran Turismo ([como se informó](#)) – ahora las jóvenes de "Girls Only" compiten en [la famosa carrera de 24 horas ADAC TOTAL](#) contra cerca de 150 equipos. El auto: un Golf GTI TCR. La fecha: del 20 al 23 de junio en Nürburgring, Nordschleife y el circuito Grand Prix. Una combinación de características destacada y una prueba de resistencia.

Las 20 mujeres aprovechan al máximo el limitado tiempo de preparación. En las tres carreras del *VLN Endurance Championship Series* durante la primavera, las animadas participantes se consolidaron pronto como un sólido equipo. Desde un caos repentino causado por la nieve hasta el daño en el cojinete de las ruedas, son algunas de las situaciones con las que tuvieron que lidiar. Sin embargo, la pregunta continúa: ¿Cómo te preparas para una carrera maratónica de 24 horas en la que todo puede ocurrir? Las integrantes de "Girls Only" nos lo explican:

### La estrategia correcta

El reto de 24 horas es de casi siete a ocho veces más demandante que sus carreras anteriores. Esto significa que el equipo debe planear todos los procedimientos hasta el último detalle, al mismo tiempo se debe preparar para tirar espontáneamente todos los planes por la borda. "Se sabe que puede ocurrir en cualquier momento, en especial por la noche, que un conductor súbitamente tiene una baja en la concentración", afirma Ellen Lehmann, la gerente del equipo "Girls Only". "Por esta razón siempre debe estar disponible al menos un reemplazo para el cambio espontáneo".

#### Contacto con medios:

Volkswagen México

Mauricio Gálvez / Ingrid Serrano

[mauricio.galvez@vw.com.mx](mailto:mauricio.galvez@vw.com.mx)

[sara.serrano@vw.com.mx](mailto:sara.serrano@vw.com.mx)

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

[www.twitter.com/Volkswagen\\_MX](https://www.twitter.com/Volkswagen_MX)

[www.youtube.com/VolkswagenMx](https://www.youtube.com/VolkswagenMx)

[www.plus.google.com/+VolkswagenMexico](https://www.plus.google.com/+VolkswagenMexico)



Volkswagen

---

• presse • news • prensa • tisk • imprensa • prasa • stampa • pers • 新闻 •

---

Las paradas estándar en los pits con el Golf GTI TCR en el circuito Nordschleife son aproximadamente cada nueve vueltas, es decir, cada 90 minutos más o menos; para ese momento el tanque de 100 litros está vacío y se debe llenar. El récord previo de paradas en los pits de las chicas fue de un minuto 44 segundos, suficiente tiempo para un cambio rápido de conductor. ¿Con qué frecuencia ocurren estos cambios de conductor durante las 24 horas? Las tres conductoras decidirán eso entre ellas. Especialmente en los turnos de noche hay distintos enfoques. Si una conductora está al volante durante mucho tiempo, las otras tendrán más tiempo para descansar durante ese periodo. Sin embargo, en la oscuridad y en el clima de Nürburgring notoriamente malo, la concentración es particularmente exigente, lo cual a su vez puede requerir cambios más regulares.

También es importante prepararse bien para la carrera, en el sitio y particularmente en el área de pits. “Las carreras comenzarán el sábado, pero las primeras de nosotras estarán ahí desde el lunes para organizar todo”, afirma Ellen Lehmann. “Después de tres o cuatro días parece que estamos de vacaciones: Te acostumbras al lugar y encuentras todo sin tener que pensarlo”.

### **Acondicionamiento físico**

Incluso una carrera VLN normal de cuatro horas es un reto físico para la fuerza de cada integrante en el equipo. Por esta razón, la rutina de acondicionamiento de las chicas no cambia mucho antes del evento de 24 horas: los deportes de fuerza y resistencia, además de una dieta saludable también son fundamentales para las mecánicas. Ellas tienen que ser rápidas durante la parada en pits y a veces deben llevar cargas pesadas.

“Aumento un poco mi programa usual antes de la carrera”, afirma Ronja Assmann, una de las tres conductoras. “Suelo correr una hora cada dos días, en junio será una hora y media a dos horas al día”. Unos días antes de la carrera también cambiará sus alimentos: varias comidas más pequeñas al día y muchos carbohidratos. “En otras palabras: Más colación en la dieta”.

### **Preparación para las eventualidades técnicas**

Incluso en un auto tan confiable y probado en muchas batallas como el Golf GTI TCR, una conducción de 24 horas es una carga extrema. “No puedes hacer que un motor o un neumático

Contacto con medios:

Volkswagen México

Mauricio Gálvez / Ingrid Serrano

[mauricio.galvez@vw.com.mx](mailto:mauricio.galvez@vw.com.mx)

[sara.serrano@vw.com.mx](mailto:sara.serrano@vw.com.mx)

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

[www.twitter.com/Volkswagen\\_MX](https://www.twitter.com/Volkswagen_MX)

[www.youtube.com/VolkswagenMx](https://www.youtube.com/VolkswagenMx)

[www.plus.google.com/+VolkswagenMexico](https://www.plus.google.com/+VolkswagenMexico)



Volkswagen

---

• presse • news • prensa • tisk • imprensa • prasa • stampa • pers • 新闻 •

---

sea más durable de lo que ya es", comenta Ellen Lehmann, gerente del equipo. "Todos los incidentes son posibles; puede haber un accidente en la pista frente a ti y terminas conduciendo sobre los escombros del choque. O te pueden golpear". Los daños que no se tendrían que reparar en carreras más cortas de pronto se convierten en un problema para los mecánicos en el maratón de Nürburgring.

"Debemos tener muchas más partes de repuesto a la mano", afirma la ingeniero Corinna Schäfer. "En una carrera ordinaria difícilmente se necesitan partes de desgaste potencial tales como los ejes de transmisión o elementos del chasis, pero en las carreras de 24 horas son absolutamente necesarias, en varias versiones. Incluso los frenos se deben sustituir probablemente en el segundo tercio de la carrera. "También algo importante es: gran cantidad de cinta adhesiva. Por ejemplo, si la defensa se suelta y hay que sujetarla".

El GTI TCR del equipo "Girls Only" ha estado en un pabellón en Hargarten, Saarland, desde principios de junio y se verificará de nuevo ahí con paz y en calma. "Conocer tan bien un auto no sólo tiene la ventaja de ver los problemas inmediatamente en una emergencia", afirma Corinna Schäfer. "También es más fácil decidir las pequeñas cosas que no son problemas reales".

### ¿Qué se necesita en el pit?

El equipo "Girls Only" vivirá durante 24 horas en los pits, algo similar a un departamento compartido. Sin embargo, la concentración debe ser lo más alta posible en todo momento para no arriesgarte a tener cualquier error. Por supuesto, las reglas no son demasiado estrictas, se permiten smartphones y pequeñas caminatas en los alrededores, si registras tu salida apropiadamente. Durante el tiempo en que el auto está fuera en el circuito Nordschleife, el equipo se puede sentar un rato, escuchar música y acudir al lounge para una comida. Lo único importante es que todo el equipo debe estar preparado en todo momento para realizar muchas cosas rápidamente cuando el auto llega a los pits.

El código de vestimenta obligatorio: junto a los overoles, ropa interior de carreras a prueba de incendios. Las conductoras contarán con una secadora de casco para refrescar el motor para la siguiente sección. "Los documentos y planes para el auto también estarán disponibles en los pits, aunque tenemos la mayor parte de ellos en la cabeza", comenta la mecánica Chiara

#### Contacto con medios:

Volkswagen México

Mauricio Gálvez / Ingrid Serrano

[mauricio.galvez@vw.com.mx](mailto:mauricio.galvez@vw.com.mx)

[sara.serrano@vw.com.mx](mailto:sara.serrano@vw.com.mx)

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

[www.twitter.com/Volkswagen\\_MX](https://www.twitter.com/Volkswagen_MX)

[www.youtube.com/VolkswagenMx](https://www.youtube.com/VolkswagenMx)

[www.plus.google.com/+VolkswagenMexico](https://www.plus.google.com/+VolkswagenMexico)



Volkswagen

---

• presse • news • prensa • tisk • imprensa • prasa • stampa • pers • 新闻 •

---

Messina, “por si deseas verificar rápidamente, en medio del caos, qué herramientas necesitas para algún trabajo detallado. También es importante: tener iluminación en el casco para el trabajo nocturno.

### ¿Cómo mantenerse despiertas?

“Quizás te puedes retirar y dormir un poco entre tramos”, sugirió el esposo de Ellen Lehmann. “Ahí es cuando yo repliqué: Si mi auto está ahí afuera, ¡no puedo dormir! ¡Eso sería mucho más difícil que mantenerme despierta!”

En otras palabras, la mayor parte de las 20 chicas esperan literalmente estar activas las 24 horas, simplemente debido a que estarán llenas de adrenalina. Uno de los camiones se organizará como dormitorio, pero principalmente como un lugar para respirar un poco más tranquilas, un lugar donde no te llamarán constantemente. Sin embargo, las tres pilotos son la excepción. “Es importante para nosotros tener al menos un poco de paz y tranquilidad”, afirma Ronja Assmann. “Cuando estoy segura de que el siguiente turno no es el mío, quiero ir al hotel y dormir una hora. Además de esto, el agua y las bebidas energéticas te ayudan a mantenerte despierta durante la noche; quizá realizas un pequeño sprint a través de los pits. “Todas hemos llegado a un acuerdo: Las que se queden dormidas serán expulsadas”, bromea Corinna Schäfer. “La amenaza debe ser suficiente”.

### El objetivo

En principio, todas coinciden en el objetivo que aplica al equipo: desean terminar la carrera. “Eso es lo que implica ser un equipo de primera”, afirma Ellen, la Directora del Equipo. “No tienen motores mágicos que duren más que los nuestros. Visto de ese modo, todos comienzan con los mismos requisitos”.

¿Para una posición respetable dentro de la clase sería suficiente terminar a media tabla o algo más? “¡Tanto mejor! Para nosotros, lo principal es otra victoria”, dice Ronja Assmann, que es la única participante en el equipo que ya tuvo experiencia en carreras de 24 horas en 2015 y 2017.

#### Contacto con medios:

Volkswagen México

Mauricio Gálvez / Ingrid Serrano

[mauricio.galvez@vw.com.mx](mailto:mauricio.galvez@vw.com.mx)

[sara.serrano@vw.com.mx](mailto:sara.serrano@vw.com.mx)

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

[www.twitter.com/Volkswagen\\_MX](https://www.twitter.com/Volkswagen_MX)

[www.youtube.com/VolkswagenMx](https://www.youtube.com/VolkswagenMx)

[www.plus.google.com/+VolkswagenMexico](https://www.plus.google.com/+VolkswagenMexico)