

Comunicato stampa N. 081/16

San Donato Milanese, 28 giugno 2016

L'ambasciatore del marchio BMW

**Alessandro Zanardi ai Giochi Paralimpici* di Rio de Janeiro:
il conto alla rovescia è già iniziato**

Monaco (DE), 28 giugno 2016. I preparativi per Rio de Janeiro (BR) sono in pieno svolgimento per Alessandro Zanardi (IT). Dal 7 al 18 settembre, l'ambasciatore del marchio BMW parteciperà per la seconda volta ai Giochi Paralimpici*. Già nel 2012, egli vinse due medaglie d'oro nella prova a cronometro e nella gara su strada del paracicismo ai Giochi di Londra, un successo che egli punta a ripetere quest'anno a Rio de Janeiro. In un'intervista, Zanardi parla dei suoi preparativi, del suo approccio ai suoi secondi Giochi Paralimpici e delle sue aspettative per Rio.

Alessandro, come procedono i preparativi per Rio?

Alessandro Zanardi: "Sono contento della mia attuale condizione. Il programma prevede una forma discreta in questo momento dell'anno e una forma migliore a settembre. I risultati finora ottenuti e i numeri sono certamente un incoraggiamento. A maggio abbiamo partecipato ad un evento per la Coppa del Mondo in Belgio, dove ho ottenuto due vittorie nella corsa su strada e con i miei compagni di squadra nella staffetta. Oltre al secondo posto nella prova a cronometro. Questo evento era abbastanza importante, dal momento che rappresentava l'unica occasione nella quale potevo misurarmi con gli altri partecipanti".

Ci sono delle aree sulle quali ti concentri durante i tuoi preparativi?

Zanardi: "Un po' di tutto. Non è facile. So di poter raggiungere la stessa condizione fisica che ho avuto in passato; ma rispetto alla mia partecipazione precedente ai Giochi Paralimpici, sono meno flessibile. E' più difficile recuperare se ho esagerato. Quindi devo prestare più attenzione ai piccoli dettagli e non eccedere nel mio programma di allenamento. D'altronde, ho più esperienza di prima e quindi, anche se ho avuto una brutta giornata e non mi sento al cento per cento, so che il momento passerà e che, dopo un po' di riposo, troverò la stessa condizione di prima. Quando lavori davvero tanto, devi aspettare un po' prima di poter sfruttare i vantaggi di tale lavoro perché il corpo umano è piuttosto lento a reagire. Così, tutto sommato, so di avere un'ottima base ed un buon punto di partenza per sviluppare la mia forma fisica. Dall'altra parte, so di non poter battere tutti gli altri partecipanti con la sola forza e resistenza. Allora devo anche prestare molta attenzione all'alimentazione e a tutti gli aspetti tecnici nello sviluppo della mia 'handcycle' per farla diventare un'arma valida per un buon risultato".

**C'è un approccio diverso, poiché questi saranno i tuoi secondi Giochi
Paralimpici e avrai quattro anni di esperienza in più?**

Zanardi: "Alla fine della giornata, l'aspetto più importante è divertirsi. Se spingi troppo e tutto ciò che fai ha soltanto lo scopo di portare a casa i migliori risultati, sarà molto, ma molto difficile ottenere una buona prestazione. Certo, il mio obiettivo per ora è Rio de Janeiro; ma non ho fretta di arrivarci; perché mi diverto a fare ciò che sto facendo ogni giorno, cioè l'allenamento, la cura del mio equipaggiamento, la cura del mio corpo quando

Società
BMW Italia S.p.A.Società del
BMW GroupSede
Via della Unione
Europea, 1
I-20097 San Donato
Milanese (MI)Telefono
02-51610111Telefax
02-51610222Internet
www.bmw.it
www.mini.itCapitale sociale
5.000.000 di Euro i.v.R.E.A.
MI 1403223N. Reg. Impr.
MI 187982/1998Codice fiscale
01934110154Partita IVA
IT 12532500159

mi metto a tavola, facendo attenzione a ogni aspetto possibile. Per quanto riguarda l'aspetto strategico per il giorno della gara, direi che sono un'atleta migliore di quanto fossi prima. Ormai ho fatto tantissime gare paraciclistiche. Non sono più un novellino e conosco i miei avversari; quindi so esattamente chi rispettare di più e come provare a batterli. So di averlo fatto molte volte e spero di poterlo ripetere”.

Quanto tempo dedichi nella settimana all'allenamento e alla preparazione?

Zanardi: “In questo momento dell'anno mi alleno sei giorni la settimana, nell'ordine di due-tre ore ogni volta. Faccio poi una pausa, che non significa che smetto di pedalare; ma faccio un esercizio più rilassato per mantenere la memoria dei movimenti ai miei muscoli. Ma dovrò anche cercare di rallentare il ritmo di preparazione per costruire poi una forma migliore per settembre. La fine di luglio e l'inizio di agosto rappresenteranno per me il momento clou dell'anno – non soltanto perché è estate, ma perché dovrò lavorare veramente duro”.

Chi del tuo team ti aiuta nella preparazione?

Zanardi: “C'è Francesco, il mio allenatore, che mi segue sempre qualsiasi cosa faccia. Parliamo al telefono quotidianamente ed egli sa esattamente cosa sto facendo, perché ogni volta che mi alleno scarico i dati del mio lavoro sul computer ed egli può vedere esattamente se ho eseguito bene o male il lavoro che mi aveva assegnato per quel giorno. E poi ho il team paraciclistico italiano, di cui faccio parte, con il quale passerò molto tempo prima dei Paralimpici e con il quale parteciperò agli allenamenti. E poi, come sapete, fortunatamente posso raccogliere lungo la strada aiuti tecnici e l'appoggio tecnico da diversi amici e partner: aiuti che riguardano il miglioramento del mio mezzo e che servono anche a sostenermi – dato che ormai ho quasi cinquant'anni e cerco di gareggiare al meglio delle mie possibilità per quanto riguarda l'aspetto fisico. Mi arrivano anche parecchie idee durante le conversazioni con gli ingegneri di BMW, che sono miei cari amici. Tutte queste cose sommate insieme possono fare una piccola ma cruciale differenza, perché in fin dei conti si può vincere o perdere per un secondo”.

Cosa sai delle caratteristiche dei percorsi?

Zanardi: “Da quello che ho visto sulle mappe e sentito dire da persone che erano state in Brasile, so che tutto il percorso sul quale gareggeremo, sia per la gara su strada che per quella a cronometro, è completamente in piano, perché si svolge lungo la costa a sud di Rio de Janeiro. Quindi l'aspetto aerodinamico sarà molto importante e da questo punto di vista ho fatto un grande lavoro, provando diverse posizioni e così via. Le caratteristiche del percorso influenzeranno lo svolgimento delle gare – non tanto quella a cronometro, quanto quella su strada. Questa sarà costituita da un giro a velocità di crociera, da una gara molto tattica e poi, probabilmente, da un deciso sprint negli ultimi 300 metri”.

Hai due medaglie d'oro paralimpiche. Il tuo obiettivo è quello di ripetere quei successi o preferisci aspettare e vedere cosa succede a Rio?

Zanardi: “Credo veramente che, tecnicamente parlando, sia possibile vincere l'oro in entrambe le prove. Ma so anche che ogni giorno è sempre più duro, non soltanto per migliorarsi, ma per mantenere le prestazioni di cui ero capace il giorno prima. Questo perché ho quasi cinquant'anni e vedo che, rispetto allo scorso anno, in qualche modo è più difficile recuperare. Ma, detto ciò, so che, tecnicamente parlando, se faccio tutto in maniera corretta, potrò offrire prestazioni allo stesso livello dell'anno precedente. L'anno scorso, gareggiando a quel livello ho vinto l'oro sia nella prova a cronometro sia in quella su strada ai Campionati del Mondo. Quindi sì, credo sia possibile. Naturalmente, è anche possibile che un'atleta giovane, spingendo con le sue mani, riesca ad ottenere un'incredibile prestazione nella prova a cronometro e questo lo rende imbattibile. Ma

devo credere che, se posso ripetere qualcosa che ho già fatto in passato, questo possa essere abbastanza per vincere di nuovo l'oro in entrambe le prove.

Fatti e cifre

Dati su Alessandro Zanardi

Data di nascita: 23 ottobre 1966

Luogo di nascita: Bologna (IT)

Stato civile: sposato con Daniela, un figlio (Niccolò)

Pietre miliari

Principali successi come paratleta

2015 Para-Cycling World Championships: 3 medaglie d'oro. Triathlon sulla lunga distanza alle Hawaii in 9:40:37 ore.

2014 Para-Cycling World Championships: 2 medaglie d'oro. Triathlon sulla lunga distanza alle Hawaii in 9:47:14 ore.

2013 Para-Cycling World Championships: 3 medaglie d'oro.

2012 Paralympic Games London: 2 medaglie d'oro, 1 medaglia d'argento.

Carriera nelle corse automobilistiche

2015 24 Ore Spa-Francorchamps con Timo Glock e Bruno Spengler a bordo della BMW Z4 GT3.

2014 Blancpain Sprint Series a bordo della BMW Z4 GT3.

2005-2009 FIA World Touring Car Championship WTCC con BMW (quattro vittorie).

2004 FIA European Touring Car Championship ETCC con BMW.

2003 Ritorno come pilota con BMW nel FIA Campionato Europeo Turismo ETCC.

2001 CART Championship, incidente gravissimo il 15 settembre a Lausitzring, nel quale perse entrambe le gambe.

1999 Formula Uno.

1997-1998 CART World Series (2 volte campione).

1996 IndyCar World Series

Handcycle

Materiale: tutte le parti strutturali sono realizzate in fibra di carbonio.

Peso: circa 9 kg, a seconda del tipo di ruote (ruote più leggere con raggi o ruote più pesanti con disco per migliorare l'aerodinamica).

Ruote: tre ruote Campagnolo – una davanti e due dietro. Tutte e tre le ruote hanno un diametro di 26 pollici.

Rapporti al cambio: 20

Velocità massima: circa 60 km/h sul rettilineo in piano.

Numero massimo di giri dei pedali a mano: fino a 100 giri/min. nelle accelerazioni.

Zanardi ha sviluppato da solo la sua "handcycle". Ha progettato elementi chiave del mezzo e ha provato e modificato, per esempio, la forma e la posizione della sella, la posizione delle maniglie, nonché la posizione delle ruote. In base a tutto ciò, ha lavorato insieme con il partner Dallara per ottimizzare il peso e l'aerodinamica. Le parti in fibra di carbonio sono realizzate da Dallara.

*Nota:

BMW non è sponsor o partner nei Giochi Paralimpici 2016 a Rio de Janeiro.

Per ulteriori informazioni:

Roberto Olivi
Direttore Relazioni Istituzionali e Comunicazione
Telefono: 02/51610.294
E-mail: roberto.olivi@bmw.it

Alessandro Toffanin
BMW Group Italia
Product Communication Specialist
Telefono: 02/51610.308
E-mail: alessandro.toffanin@bmw.it

Il BMW Group

Con i suoi tre marchi BMW, MINI e Rolls-Royce, il BMW Group è il costruttore leader mondiale di auto e moto premium ed offre anche servizi finanziari e di mobilità premium. Come azienda globale, il BMW Group gestisce 31 stabilimenti di produzione e montaggio in 14 paesi ed ha una rete di vendita globale in oltre 140 paesi.

Nel 2015, il BMW Group ha venduto circa 2,247 milioni di automobili e 137.000 motocicli nel mondo. L'utile al lordo delle imposte per l'esercizio 2015 è stato di 9,22 miliardi di Euro con ricavi pari a circa 92,18 miliardi di euro. Al 31 dicembre 2015, il BMW Group contava 122.244 dipendenti.

Il successo del BMW Group si fonda da sempre su una visione sul lungo periodo e su un'azione responsabile. Perciò, come parte integrante della propria strategia, l'azienda ha istituito la sostenibilità ecologica e sociale in tutta la catena di valore, la responsabilità globale del prodotto e un chiaro impegno a preservare le risorse.

www.bmwgroup.com
Facebook: <http://www.facebook.com/BMWGroup>
Twitter: <http://twitter.com/BMWGroup>
YouTube: <http://www.youtube.com/BMWGroupview>
Google+: <http://googleplus.bmwgroup.com>