



Comunicat de presă
Ambasador al mărcii BMW

Alessandro Zanardi la Jocurile Paralimpice de la Rio de Janeiro: a început numărătoarea inversă

București/München. Pregătirile pentru Rio de Janeiro (Brazilia) se desfășoară la o turație maximă pentru Alessandro Zanardi (Italia). Între 7 și 18 septembrie, ambasadorul mărcii BMW va participa pentru a doua oară la Jocurile Paralimpice*. În 2012, la ediția de la Londra a Jocurilor Paralimpice, el a câștigat două medalii de aur la paraciclism, în probele de contratimp și fond pe șosea, un succes pe care dorește să-l repete în acest an și la Rio de Janeiro. Într-un interviu, Zanardi vorbește despre pregătirile sale, abordarea lui pentru a doua participare la Jocurile Paralimpice și așteptările sale pentru Rio de Janeiro.

Alessandro, cum decurg pregătirile pentru Rio?

Alessandro Zanardi: Sunt mulțumit unde mă aflu în acest moment. Planul era să fiu într-o formă decentă la acest moment al anului - și apoi să fiu în formă cea mai bună în septembrie. Categorie, sunt încurajat de rezultatele de până acum. În mai am avut o etapă de Cupa Mondială în Belgia, unde am obținut două victorii în cursa pe șosea și cu coechipierii în proba de ștafetă și am încheiat pe locul secund la contratimp. Acest eveniment a fost important pentru că a fost singura ocazie unde am putut să-mi verific nivelul împotriva principalilor adversari.

Sunt anumite puncte unde te concentrezi în pregătiri?

Zanardi: Câte puțin din fiecare. Nu este ușor, pentru că știu că-mi pot clădi aceeași condiție fizică pe care am avut-o în trecut, dar, în comparație cu precedenta mea la Jocurile Paralimpice, sunt mai puțin flexibil. Este mai greu să recuperez atunci când exagerez. Așa că trebuie să acord mai multă atenție detaliilor mici și să nu forțez în pregătirea zilnică. Pe de altă parte, sunt mai experimentat decât atunci și, chiar dacă am o zi nereușită când nu mă simt la maximum, știu că pot face o pauză după care să regăsesc condiția pe care am avut-o. De asemenea, știu că atunci când trag din greu trebuie să aștept un timp până când obțin beneficiile muncii depuse, pentru că corpul reacționează mai lent. Așa că, în concluzie, știu că am o bază foarte bună și un bun punct de pornire pentru dezvoltarea condiției fizice. Pe de altă parte, știu că nu pot învinge adversarii doar prin forță și rezistență. Așa că trebuie să acord o anumită atenție nutriției și tuturor aspectelor tehnice în dezvoltarea handcycle pentru a fi, sper, o armă decentă pentru mine în obținerea unui rezultat bun.



Data 30 iunie 2016

Titlu Alessandro Zanardi la Jocurile Paralimpice* de la Rio de Janeiro: a început numărătoarea inversă

Pagina 2

Este o abordare diferită ținând cont că ești la a doua ediție a Jocurilor Paralimpice și ai patru ani în plus de experiență?

Zanardi: La finalul zilei, cel mai important lucru este să te distrezi. Dacă forțezi prea mult și tot ceea ce faci este legat de ideea de a obține cel mai bun rezultat posibil, este foarte dificil să performezi bine. Desigur, acum la orizont este Rio de Janeiro, dar nu mă grăbesc să ajung acolo, pentru că îmi place ceea ce fac în fiecare zi, pregătirea, grija pentru echipament, atenția pentru corpul meu când stau la masă pentru cină, încercarea de a avea grijă de toate aspectele posibile. Și, cu privire la aspectul strategic în ziua cursei, aș vrea să spun că sunt un sportiv mai bun decât eram în trecut. Acum am făcut mult paraciclism, nu mai sunt un novice, îmi știu adversarii și știu exact pe cine să respect cel mai mult și cum să încerc să-i înving. Știu că am făcut-o de multe ori și sper că o fac încă o dată.

Cât timp petreci pe săptămână pentru antrenament și pregătire?

Zanardi: la acest moment al anului, antrenamentul obișnuit este de șase zile pe săptămână, cu două-trei ore de pregătire de fiecare dată când mă antrenez. Apoi iau o pauză, ceea ce nu înseamnă că nu voi mai face ciclism, dar va fi un exercițiu mai relaxat pentru a menține memoria mișcării mușchilor. Dar voi încerca să pierd un pic din condiție pentru a realiza una mai bună pentru septembrie. La finalul lui iulie, începutul lui august va fi perioada cea mai fierbinte a anului pentru mine. Nu doar pentru că este vară, ci și pentru că trebuie să trag foarte tare.

Cine face parte din echipa care te ajută în pregătire?

Zanardi: Îl am pe Francesco, antrenorul meu, care urmărește mereu tot ceea ce fac. Zilnic vorbim la telefon și știe exact ce fac, pentru că, de fiecare dată când mă pregătesc, descarc în computer sesiunea de pregătire și el poate vedea cât de bine sau de rău am executat programul pe care mi l-a dat în acea zi. Apoi am echipa de paraciclism a Italiei, din care fac parte, cu care voi petrece mult timp înainte de Jocurile Paralimpice și cu care voi fi în stagiile de pregătire. Apoi, din fericire, pe parcurs primesc susținere tehnică și ajutor tehnic de la numeroși prieteni și parteneri, care mă ajută să-mi îmbunătățesc handcycle și mă susțin - pe mine, un om care se apropie de 50 de ani și încearcă să concureze la maximum - din punct de vedere fizic. Apoi, primesc diferite idei și din discuțiile cu inginerii BMW, care sunt prieteni dragi ai mei. Toate aceste lucruri însumate pot face o diferență mică, dar crucială pentru că, la finalul zilei, uneori poți câștiga, alte ori poți pierde pentru o secundă.



Data 30 iunie 2016
Titlu Alessandro Zanardi la Jocurile Paralimpice* de la Rio de Janeiro: a început numărătoarea inversă
Pagina 3

Ce știi despre caracteristicile traseelor?

Zanardi: Din ceea ce am văzut pe hărți și ce am auzit de la oamenii care au fost în Brazilia, știu că traseul pe care vom concura și la fond, și la contratimp este unul plat, pentru că merge de-a lungul litoralului în sudul Rio de Janeiro. Așa că aerodinamica va fi foarte importantă și am lucrat mult în acest scop, încercând diferite poziții și multe altele. Caracteristica traseului va influența modul în care vor decurge cursele. Nu foarte mult pentru contratimp, cât mai ales pentru cursa de fond. Va fi o croazieră, o cursă foarte tactică, după care cel mai probabil va urma un sprint pe ultimii 300 de metri.

Ai două medalii paralimpice de aur. Obiectivul tău este să repeți acel succes sau preferi să aștepti și să vezi ce se întâmplă la Rio?

Zanardi: Cred cu tărie că tehnic vorbind este posibil să câștig medaliile de aur la contratimp și la fond pe șosea. Dar știu și că fiecare zi este mai dificilă, nu doar să îmbunătățesc, ci și să mențin performanța pe care am furnizat-o ieri. Pentru că am aproape 50 de ani și pot vedea că, în comparație cu anul trecut, este oarecum mai dificil să recuperez. Dar spunând acest lucru, știu că din punct de vedere tehnic, dacă am făcut totul corect, pot performa la același nivel ca anul trecut. Iar acum un an, cu acel nivel de performanță, am obținut aurul și la contratimp, și la fond pe șosea în cadrul Campionatelor Mondiale. Așa că da, cred că este posibil. Desigur, este posibil și ca un sportiv tânăr să vină cu o performanță uimitoare la contratimp, ceea ce îl face imbatabil. Dar cred că pot repeta ceva ce am făcut în trecut, iar acest lucru să fie suficient pentru a câștiga din nou medaliile de aur la contratimp și fond.

Despre Alessandro Zanardi

Data nașterii: 23 octombrie 1966
Locul nașterii: Bologna (Italia)
Stare civilă: căsătorit cu Daniela, un fiu: Niccolo

Principalele succese ca paraatlet

- 2015 Campionatul Mondial de paraciclism: trei medalii de aur,
Triatlon pe distanță lungă în Hawaii, 9h40:37
- 2014 Campionatul Mondial de paraciclism: două medalii de aur,
Triatlon pe distanță lungă în Hawaii, 9h47:14



Data 30 iunie 2016
Titlu Alessandro Zanardi la Jocurile Paralimpice* de la Rio de Janeiro: a început numărătoarea inversă
Pagina 4

2013 Campionatul Mondial de paraciclism: trei medalii de aur

2012 Jocurile Paralimpice de la Londra: două medalii de aur, o medalie de argint

Carieră în motorsport

2015 Cursa de 24 de ore de la Spa-Francorchamps,
cu Timo Glock și Bruno Spengler, cu BMW Z4 GT3

2014 Blancpain Sprint Series, cu BMW Z4 GT3

2005-2009 Campionatul Mondial de turisme (WTCC), cu BMW (patru victorii)

2004 Campionatul European de turisme (ETCC), cu BMW

2003 Revenire ca pilot de curse cu BMW
în Campionatul European de turisme (ETCC)

2001 Campionatul CART, accident sever la 15 septembrie la Lausitzring,
își pierde ambele picioare

1999 Formula 1

1997-1998 CART World Series (de două ori campion)

1996 IndyCar World Series

1991-1994 Formula 1

Handcycle

Material: toate părțile structurale sunt realizate din fibră de carbon

Masă: aprox. 9 kg, în funcție de tipul jantelor (mai ușoare, cu spițe, sau mai grele, tip disc, pentru aerodinamică îmbunătățită)

Jante: trei jante Campagnolo - una în față și două în spate. Toate cele trei jante au diametrul de 26 de țoli.



Data 30 iunie 2016
Titlu Alessandro Zanardi la Jocurile Paralimpice* de la Rio de Janeiro: a început numărătoarea inversă
Pagina 5

Număr de viteze: 20

Viteză maximă: aprox. 60 km/h pe linie dreaptă

Turație maximă a pârghiilor: până la 100 rpm în sprint

Zanardi însuși a dezvoltat acest handcycle. El a conceput elementele principale ale bicicletei, a testat și a modificat, de exemplu, forma și poziția scaunului, poziția pârghiilor, precum și poziția roților. Pe baza acestora, el a lucrat împreună cu partenerul Dallara la optimizarea masei și a aerodinamicii. Componentele din fibră de carbon sunt produse de Dallara.

***Notă:**

BMW nu este sponsor sau partener al ediției 2016 a Jocurilor Paralimpice de la Rio de Janeiro.

Pentru informații suplimentare, vă rugăm contactați:

BMW Group România

Alexandru Șeremet

Tel.: +40-726-266-224

E-mail: alexandru.seremet@bmwgroup.com

BMW Group

Datorită celor trei mărci ale sale - BMW, MINI și Rolls-Royce -, BMW Group este liderul mondial al constructorilor premium de automobile și motociclete și oferă servicii financiare și de mobilitate premium. În calitate de companie ce operează la nivel global, BMW Group dispune de 31 de facilități de producție și asamblare în 14 țări și are o rețea de vânzări în peste 140 de țări.

În 2015, BMW Group a vândut, la nivel mondial, aproximativ 2,247 milioane de automobile și aproape 137.000 motociclete. Profitul brut pentru anul fiscal 2015 a fost de aproximativ 9,22 miliarde de euro, iar veniturile au fost de 92,18 miliarde de euro. La 31 decembrie 2015, BMW Group dispunea de o forță de muncă de 122.244 de angajați.



Data 30 iunie 2016
Titlu Alessandro Zanardi la Jocurile Paralimpice* de la Rio de Janeiro: a început numărătoarea inversă
Pagina 6

Dintotdeauna, succesul BMW Group s-a bazat pe gândirea pe termen lung și pe acțiunea responsabilă. Astfel, compania a pus bazele unei dezvoltări durabile în plan ecologic și social prin lanțul de valori, responsabilitatea vastă a produselor și un angajament clar pentru conservarea resurselor ca parte integrantă a strategiei sale.

www.bmwgroup.com; www.bmw.ro

Facebook: <http://www.facebook.com/BMW.Romania>

Twitter: <http://twitter.com/BMWRO>

YouTube: <http://www.youtube.com/bmwgroupromania>

Site-uri de presă:

www.presa.bmw.ro

www.presa.mini.ro

www.press.bmwgroup.com

www.press.bmwgroup-sport.com