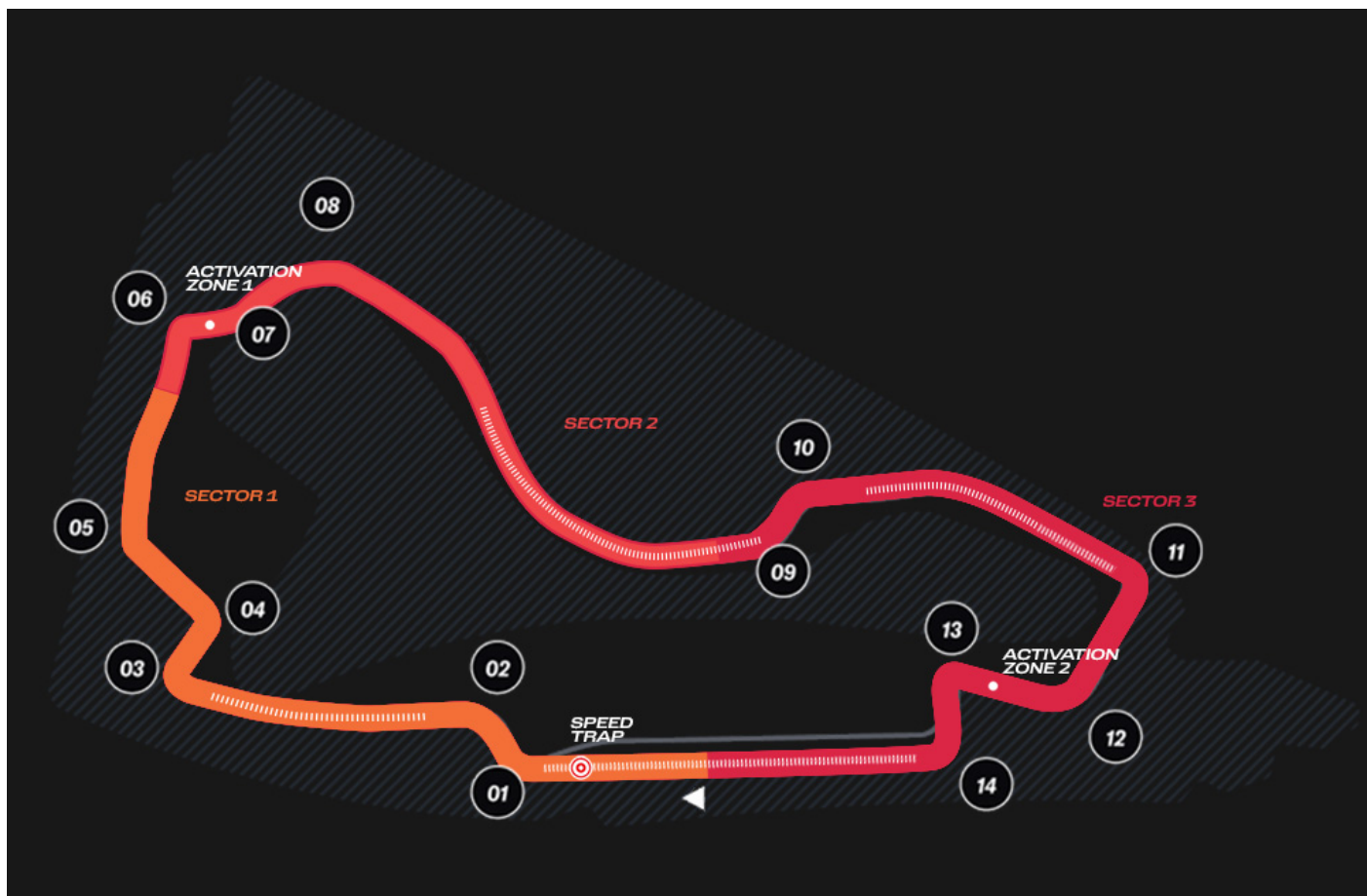




# Gran Premio d'Australia

ALBERT PARK CIRCUIT



Maranello, 29 marzo 2023 – Come lo scorso anno, il Mondiale di Formula 1 disputa la sua terza tappa stagionale in Australia, sul circuito di Albert Park, a Melbourne.



## Programma

---

### Venerdì 31 marzo

**FP1:** 12.30 locali - 3.30 CET

**FP2:** 16 locali - 7 CET

### Sabato 1 aprile

**FP3:** 12.30 locali - 3.30 CET

**Qualifiche:** 16 locali - 7 CET

### Domenica 2 aprile

**Gara:** 15 locali - 7 CET

## Tre domande a...

---

**ANDREA FERRARI, PERFORMANCE COACH CHARLES LECLERC**

**1.** Si affronta la trasferta più lunga della stagione: come ci si organizza per fare in modo di minimizzare le conseguenze del lungo viaggio e di organizzare al meglio l'adattamento del pilota al fuso orario?

"La gestione del jetlag è una delle difficoltà maggiori per un pilota. Il calendario di Formula 1 tocca quattro continenti e di conseguenza molti sono i fusi orari da gestire. La riduzione dei tempi del sonno (si parla di privazione se scende sotto le cinque ore) e il peggioramento della sua qualità, possono incidere in

maniera significativa sulla prestazione dell'atleta condizionando l'apprendimento, la memoria, la percezione del dolore, l'infiammazione di determinate zone del corpo e lo stato immunitario. Sicuramente il fuso orario dell'Australia è uno dei più difficili da gestire, con ben nove ore in più rispetto a quello italiano. La cosa più importante è programmare al meglio le ore di sonno durante i voli, definire quando dormire e quando invece è meglio rimanere svegli per minimizzare le conseguenze del jetlag una volta atterrati. Prepariamo il viaggio nei minimi dettagli".

## **2. A livello di alimentazione ci sono accorgimenti particolari? C'è una dieta anche in volo? Come si gestiscono i pasti una volta arrivati a destinazione?**

"Anche per quanto riguarda l'alimentazione e l'idratazione viene pianificato tutto in vista del volo. Studiamo attentamente quali sono i momenti migliori per mangiare a bordo – che spesso non coincidono con quelli in cui le compagnie aeree propongono il pasto – e ovviamente curiamo in maniera minuziosa anche gli alimenti che devono essere assunti. Il pasto può anche essere funzionale al sonno, per cui è meglio prediligere cibi leggeri e poco speziati.".

## **3. Parliamo di te: come è il tuo ruolo? Quali sono le cose che ti piacciono di più? Quale invece l'aspetto più pesante?**

"Mi occupo in generale delle prestazioni fisiche di Charles e, oltre a pianificare il suo allenamento fitness, coordino fisioterapisti, nutrizionisti, biologi, fisiologi e medici specialisti, che si occupano anche di garantire il suo livello di prestazione e il suo benessere generale. Con un calendario di gare particolarmente fitto, una parte impegnativa di questo ruolo è assicurarsi che tutte queste persone siano perfettamente allineate e in grado di prendere decisioni basate sulle ultime variazioni del programma. Mi piace molto il mio lavoro perché sento di dare un contributo significativo alla costruzione della sua prestazione. È quello per cui ho studiato e mi sforzo costantemente di ampliare le mie conoscenze, dedicando a questo gran parte dell'anno".

**Andrea Ferrari**

**Nazionalità: Italiana**

**Nato il 28/5/1979**

**Città: Viareggio (Lucca)**

*Clicca qui per scaricare immagini di Andrea Ferrari*

<https://we.tl/t-QFFsYdohKB>

## **Ferrari Stats**

---

**GP disputati** 1054

**Stagioni in F1** 74

**Debutto** Monaco 1950 (A. Ascari 2°; R. Sommer 4°; L. Villoresi rit.)

**Vittorie** 242 (22,96%)

**Pole position** 242 (22,96%)

**Giri più veloci** 259 (24,57%)

**Podi totali** 798 (25,24%)

## Ferrari Stats GP d'Australia

---

**GP disputati** 36

**Debutto** 1985 (S. Johansson 5°; M. Alboreto rit.)

**Vittorie** 10 (27,78%)

**Pole position** 7 (19,44%)

**Giri più veloci** 10 (27,78%)

**Podi totali** 26 (24,07%)

## Gran Premio d'Australia: numeri e curiosità

---

**4. Le edizioni del Gran Premio d'Australia disputate a Melbourne in cui c'è stato un unico leader della corsa.** L'ultimo caso è stato quello di **Charles lo scorso anno**, quando il monegasco ottenne anche il suo primo “**grand chelem**”, ovvero vittoria, pole position e giro veloce comandando dal primo all'ultimo giro. In precedenza a essere capaci di un'impresa simile erano stati **Nico Rosberg** (2014), **Jenson Button** (2009) e **Michael Schumacher** (2004). Tenendo conto anche delle edizioni disputate ad **Adelaide** hanno comandato dall'inizio alla fine anche **Ayrton Senna** nel 1991 – in una gara che tuttavia durò solo 14 giri a causa della pioggia battente – e **Gerhard Berger** con la **Ferrari F1-87**.

**6. Melbourne è la capitale mondiale delle volpi.** Nella regione urbana della città, secondo gli ultimi dati dello stato di Victoria (2020), **ci sono sei volpi per ogni chilometro quadrato**. Nonostante questi numeri, vederne una è ancora relativamente difficile perché sono animali estremamente diffidenti, prudenti e nottambuli.

**46,4. La temperatura più alta mai toccata a Melbourne nella storia.** È stata registrata durante l'ondata di caldo record verificatasi tra la fine di gennaio e l'inizio di **febbraio del 2009**. La temperatura più alta registrata in assoluto fu di 48,8° a Hopetoun, nell'entroterra dello stato del Victoria. A lungo l'Australia è stata la zona sopra la quale si è trovato il tristemente celebre “buco nell'ozono”, che si è finalmente richiuso nel corso del 2021.

**1835. L'anno di fondazione della città di Melbourne.** Il villaggio era stato chiamato **Batmania**, non perché i primi colonizzatori avessero una smodata passione per l'uomo pipistrello di Gotham City – peraltro inventato nel 1939 – ma in onore di **John Batman**, l'esploratore che stabilì che quel luogo sulle rive del fiume Yarra, nella sacra terra degli aborigeni Wurundjeri, sarebbe stato adatto alla costruzione di una città. Alla fine il centro abitato prese il nome dal primo ministro britannico dell'epoca: Lord William Lamb, visconte di Melbourne..

**1970.** L'anno in cui lo Stato di Victoria rese obbligatorie le cinture di sicurezza per i sedili anteriori delle automobili. Furono inventate a metà del XIX secolo dall'aviatore inglese **George Cayley**. Al 1885 risale il primo brevetto usato nell'industria automobilistica, da parte del newyorkese **Edward J. Claghorn**. La prima automobile ad essere progettata con cinture di sicurezza di serie fu la Tucker Torpedo del 1948. Subito dopo lo stato di Victoria fu la Cecoslovacchia a rendere obbligatorio il dispositivo, sempre nel 1970. Due anni più tardi apriva in Italia la **Sabelt**, fondata da **Piero e Giorgio Marsiaj**, che è Technical Partner delle cinture di sicurezza della Scuderia Ferrari in Formula 1..



FOLLOW US



versione [online](#)

Questa è una email generata automaticamente, non è possibile rispondere.

Motor Sport Press Office

email: [press.office@ferrari.com](mailto:press.office@ferrari.com)

telefono: +39 0536.949450

fax: +39 0536.949049

[formula1.ferrari.com](http://formula1.ferrari.com)

---

Copyright 2023 - Tutti i diritti sono riservati