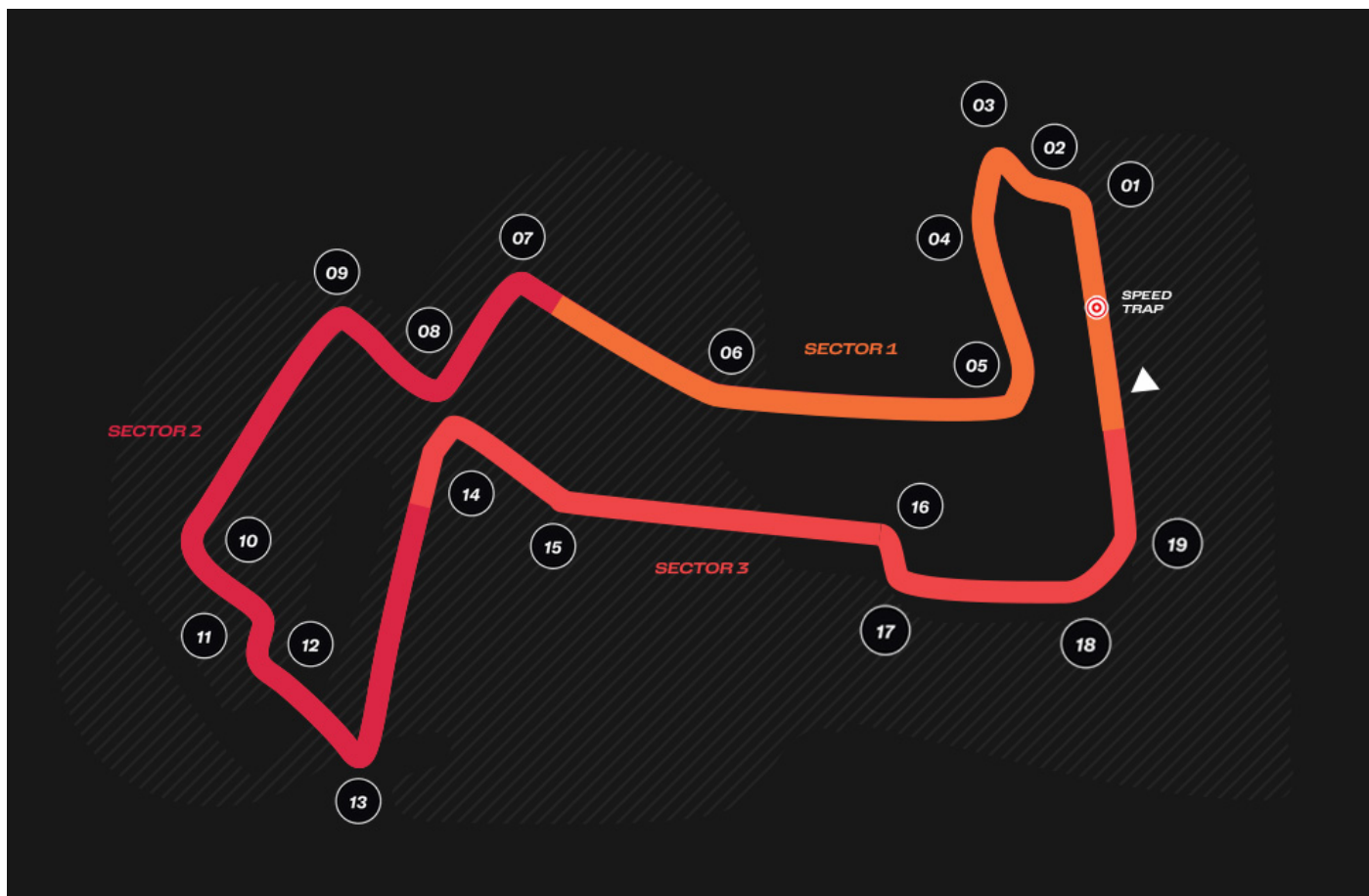




# Gran Premio di Singapore

MARINA BAY CIRCUIT



Maranello, 13 settembre 2023 – La Formula 1 ha lasciato l'Europa per fare rotta sull'Asia, dove andranno in scena le prossime tre gare. Prima di raggiungere il Qatar a inizio ottobre, infatti, nelle due settimane a venire si correrà in estremo oriente, per la precisione a Singapore e in Giappone. Il circuito di Marina Bay, nella città stato confinante con la Malesia, è ormai un classico moderno del campionato. Ha infatti debuttato nel 2008 – quando è diventato il primo evento disputato interamente in notturna – ed è sempre stato presente in calendario fuorché nel biennio 2020-2021 a causa della pandemia.

**Layout più veloce.** Il circuito di Singapore ha quasi sempre regalato gare avvincenti, ma sul suo tortuoso layout superare è sempre stato molto difficile e il ricorso alla Safety Car fa sì che a volte non si riesca a completare nemmeno il numero di tornate previsto prima dello scadere del limite delle due ore. C'era infatti praticamente un unico punto in cui era possibile tentare l'attacco, alla fine del primo settore in fondo al rettilineo. Quest'anno però gli organizzatori hanno deciso di introdurre un cambiamento radicale modificando tutta la zona che va dalla curva da 16 alla 19, che sono state eliminate, per creare un tratto

rettilineo in più sul quale dovrebbe essere possibile sorpassare. Con la modifica, la lunghezza del circuito è scesa 4.940 metri e quindi ci sarà un giro in più da percorrere – 62 anziché 61 – ma il tempo sul giro dovrebbe abbassarsi di 12-15 secondi rendendo meno probabile la conclusione anticipata della corsa.

**Freni e raffreddamento.** Nonostante il cambiamento introdotto, quello di Singapore resta un circuito da alto carico aerodinamico, sul quale la vettura viene messa sotto pressione per tutto quel che riguarda il raffreddamento delle componenti, a cominciare dal motore endotermico, benché esso venga sfruttato al massimo solo per poco più del 50% del giro. Anche l'impianto frenante è molto sollecitato se è vero che è chiamato in causa per quasi venti secondi ad ogni passaggio. Si parte alle 20 locali di domenica, le 14 CET.

## Video: un giro del circuito di Marina Bay con Carlos



“

*Torniamo in pista su un circuito completamente diverso da Monza: la pista di Marina Bay richiede infatti grande carico aerodinamico, una vettura particolarmente efficace in trazione e ben bilanciata per permettere ai piloti di avere la giusta confidenza tra i muretti.*

*Trattandosi di un tracciato cittadino, il pilota a Singapore può fare una differenza ancora maggiore: abbiamo preparato al meglio la gara al simulatore e metteremo in condizione Carlos e Charles di girare il più possibile, cercando di massimizzare il potenziale della SF-23.*

*Veniamo da una gara di Monza esaltante, vogliamo continuare questo trend positivo e raccogliere un buon bottino di punti anche a Singapore.*

## Ferrari Stats

---

**GP disputati** 1066

**Stagioni in F1** 74

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

**Vittorie** 242 (22,70%)

**Pole position** 245 (22,98%)

**Giri più veloci** 259 (24,30%)

**Podi totali** 802 (25,08%)

## Ferrari Stats GP di Singapore

---

**GP disputati** 13

**Debutto** 2008 (F. Massa 13°; K. Räikkönen 15°)

**Vittorie** 3 (23,08%)

**Pole position** 6 (46,15%)

**Giri più veloci** 2 (15,38%)

**Podi totali** 10 (25,64%)

## Tre domande a...

---

### **FRED FERNANDO, RESPONSABILE SANITARIO**

**1. Quella di Singapore è una delle gare climaticamente più impegnative. Com'è questa trasferta dal punto di vista della squadra?**

Le condizioni climatiche a Singapore durante il mese di settembre sono abbastanza estreme dato che troviamo livelli di umidità molto elevati e piogge frequenti. Le temperature diurne possono variare dai 27°C ai 31°C, mentre il tasso di umidità può superare l'80%. Ferrari pone sempre al centro la salute della persona attraverso il programma Formula Benessere, che comprende controlli clinici annuali con la promozione dei corretti stili di vita e la prescrizione dell'esercizio fisico, dunque siamo convinti che tutti membri della squadra sapranno far fronte senza problemi a queste condizioni estreme.

**2. Gli orari del team a Singapore sono del tutto anomali, mentre poi in Giappone avremo un weekend più convenzionale. Come avete suggerito alla squadra di gestirsi per fare in modo che non le prestazioni non ne risentano?**

Singapore è una gara anomala, dove dati gli orari serali in pista si tende a mantenere tempistiche quasi europee, ma poi andremo in Giappone, dove si tornerà a correre con orari diurni più convenzionali e il fuso orario si farà sentire ancora di più. Noi consigliamo di adattare gradualmente il sonno nei giorni precedenti il viaggio, spostando l'ora di coricarsi e dei pasti più vicino a quella del fuso orario del paese di destinazione. È necessario poi bere molta acqua, perché la disidratazione può peggiorare gli effetti del jetlag, mentre sono decisamente sconsigliati alcolici e caffeina perché possono disturbare il sonno. Un altro sistema che suggeriamo sono i brevi riposi (power nap) di circa 20-30 minuti, che possono fornire una rapida carica di energia in caso di bisogno. È invece da evitare l'uso di smartphone, TV o altre fonti luminose nell'ora precedente al sonno perché la luce bianca può sopprimere la produzione della melatonina. Per far fronte alle condizioni ambientali il consiglio rimane quella di mantenere un adeguato apporto idro-salino e di consumare pasti leggeri, e in questo senso il catering in pista ha concordato con noi un menù mirato.

### **3. Quali sono le problematiche più frequenti che vi trovate a dover gestire come medici della squadra a Singapore?**

Le richieste cliniche più frequenti sono le solite, quelle di natura muscolo-scheletrica (es. contratture, lombalgie, cervicalgie), che in questa gara possono aumentare a causa della potente aria condizionata cui spesso la squadra è esposta dopo aver sudato molto. Legate alla stessa ragione ci sono le problematiche delle vie respiratorie (raffreddori e sindromi influenzali), mentre quelle del sistema digerente (gastroenterite, stipsi) e disturbi del ritmo sonno-veglia sono acuiti dal lungo viaggio, dalle condizioni ambientali e dagli alimenti consumati fuori dalla pista, che possono rivelarsi igienicamente non idonei. Per questo motivo ad ogni Gran Premio al seguito della Scuderia sono sempre presenti un medico e un fisioterapista.

#### **Profilo**

**Fred Fernando**

**Nazionalità: italiana**

**Nato il: 30/9/60**

**A: Roma (Lazio)**

## **Gran Premio di Singapore: numeri e curiosità**

---

**1. Le medaglie d'oro olimpiche vinte da Singapore.** Si tratta di un Paese nel quale gli abitanti sono particolarmente impegnati nello sport: circa il 60% delle persone under 50 ne pratica uno. Ciononostante, dato il limitato numero di abitanti, i successi internazionali sono ridotti. L'unica medaglia d'oro è stata **vinta ai Giochi di Rio dal nuotatore Joseph Schooling nei 100 metri farfalla. Altre quattro le medaglie olimpiche conquistate:** due argenti – nel tennistavolo e nel sollevamento pesi – e due bronzi

(entrambi nel tennistavolo).

**6.** Le versioni del tracciato di Marina Bay in appena 14 edizioni del Gran Premio di Singapore. La prima, nel 2008, si corse su un tracciato di 5.067 metri, che si allungò a 5.073 l'anno seguente. Nel 2013 venne rimossa la chicane Sling e la lunghezza scese a 5.065. Misure invariate nel 2015 anche se vennero riprofilate le curve 11 e 13, mentre con le piccole modifiche apportate alla 16 e alla 17 nel 2018 il circuito scese a 5.063 metri. Quest'anno viene introdotto il cambiamento più importante: spariscono le curve dalla 16 alla 19 e il tratto diventa completamente rettilineo facendo scendere la lunghezza sotto i 5 km, e precisamente a 4.940 metri.

**17.** La posizione del piatto nazionale di Singapore, il chili crab, nella classifica della guida turistica Lonely Planet dedicata alle venti ricette più buone al mondo. Questa pietanza è assai complessa da preparare ed è ideale per chi ama il piccante e il sapore dei crostacei. Vi basti sapere che tra gli ingredienti abbiamo, oltre al granchio stesso, scalogno, zenzero, aglio e peperoncino, brodo di pesce, concentrato di pomodoro, salsa al peperoncino, sale, zucchero, amido di mais, uovo, cipollotto e prezzemolo cinese. Tanti auguri se pensate di poter riprodurre il piatto a casa vostra....

**30.** Le vittorie in gare di serie automobilistiche internazionali del pilota più importante di Singapore. Si tratta di **Mok Weng Sun**, tre volte campione del GT Asia e vincitore di una gara nel World Endurance Championship, a Silverstone nel 2017, con la **Ferrari 488 GTE** del team **Clearwater Racing**.

**152.** La lunghezza in metri della piscina dello sky deck del Marina Bay Sands, la piscina sopraelevata più lunga del mondo, nonché la più grande piscina a sfioro su un tetto. Offre viste quasi infinite della città dal 57° piano, ovviamente è esclusiva, aperta solo agli ospiti dell'hotel, e per accedervi è necessaria la chiave di una camera.



RICHARD MILLE



Bitdefender



HCL Software

HARMAN  
AUTOMOTIVE

Palantir



ZCG



VISTAJET

ECOPOL



GIORGIO ARMANI

MAHLE



SKF

NGK  
SPARK PLUGS



Riva

FRECCIAROSSA

ManpowerGroup



IVECO

Garrett  
ADVANCING MOTION



Sabert

FOLLOW US



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