

METEOROLOGIA	TODAY	H6	H12	H18	H24	TOMORROW	H6	H12	H18	H24	
Tempo											
Vento	7	10	9	12		14	16	7	6		
Mare											
H. Onda	0.5	0.5	0.7	0.8		1.1	1.3	0.9	1.0		
Temp. Superficie	16°	17°	18°	17°		15°	17°	18°	15°		

**ALLA BASE**

## Il segreto è cambiare

È stato allenatore personale di atleti in Sud Africa, nonché Fitness Trainer della South African Rugby Union e del South African Netball Team. Ha allenato la squadra sudafricana dei Boland Cavaliers Rugby e il Rovigo Rugby Club in Italia. Nel ruolo di atleta ha ricevuto riconoscimenti nel tiro al piattello, atletica, motocross e rugby. Vernon Neville, dello Zimbabwe, è alla sua seconda esperienza in Coppa America con Luna Rossa ed ha il difficile e importante compito di preparare atleticamente gli uomini di Luna Rossa. Non solo, cura anche l'alimentazione. "Nel nuovo formato, una regata di Coppa America dura in media da 1 ora a un'ora e mezza,

secondo le condizioni meteorologiche. Durante tutta la durata della regata - spiega - la frequenza cardiaca dei membri dell'equipaggio impegnati in manovre e regolazioni delle vele varia tra il 70% e il 100% del massimale. Gli sforzi fisici cui un equipaggio di Coppa America è sottoposto sono molto elevati. Sono indispensabili non solo forza, velocità, potenza ma anche resistenza e notevole capacità di recupero rapido. Ciascuna posizione a bordo corrisponde ad un ruolo specifico per il quale si hanno requisiti differenti. Ai fini dell'allenamento fisico dell'equipaggio si possono distinguere quattro gruppi principali di lavoro, ciascuno dei quali comprende ruoli simili tra loro: prua, trimmer, grinder e pozzetto.

L'enfasi dell'allenamento per ciascuno di questi gruppi varia leggermente, tuttavia determinati gesti in barca, quali ad esempio il grinding, girare le manovelle sulle colonnine dei coffee grinder che muovono i winch o verricelli, vengono svolti da quasi tutti i membri dell'equipaggio". Ma qual è il punto di forza dell'allenamento fisico dell'equipaggio di Luna Rossa? "La varietà è la chiave per poter svolgere un buon programma di allenamento fisico per la Coppa America. Allenarsi in palestra o all'aperto giorno dopo giorno per 3 anni consecutivi può essere molto monotono e si rischia facilmente di perdere la motivazione. Al culmine della preparazione, l'equipaggio è impegnato in 10 sedute di allenamento a settimana. In palestra

alle 8 di mattina e poi ancora nel pomeriggio, dopo una faticosa giornata trascorsa in mare, per altre 4 sedute supplementari. Si cerca di variare al massimo l'allenamento utilizzando diversi tipi di esercizi: dal rugby, al netball, al calcio". In questi giorni di poco vento, l'allenamento ha richiesto uno sforzo in più, specie a livello mentale: "Dal punto di vista fisico, non sono affatto preoccupato. La mattina svolgiamo una piccola sessione di allenamento in palestra e il pomeriggio una sessione più pesante. E' più difficile gestire i ragazzi a livello mentale. Per mantenerli mentalmente carichi, in questi giorni abbiamo svolto lavori che mantengono alto lo spirito competitivo. Abbiamo anche giocato a calcio".

www.meteoem.it



ALLA BASE  
VERNON NEVILLE



LUNA ROSSA  
IL FILM DELLA REGATA CON CHINA TEAM

www.lunarossachallenge.com

# LUNA ROSSA

IL GIORNALE DELLA COPPA n. 14 30 APR 07

## The long road

LUNA ROSSA, CHE IERI HA CORSO LA SUA DUECENTESIMA REGATA, HA SCONFITTO I CINESI NEL PRIMO MATCH DEL RR2. OGGI LUNA ROSSA SFIDA VICTORY CHALLENGE



Victory, by a nose...

## Results 29 April

LV CUP RR2	EMIRATES TEAM NEW ZEALAND	BMW ORACLE RACING	LUNA ROSSA CHALLENGE	DESAFIO ESPAÑOL 2007	MASCALZONE LATINO CAPITALIA TEAM	VICTORY CHALLENGE	TEAM SHOSHOLLOZA	AREVA CHALLENGE	+ 39 CHALLENGE	UNITED INTERNET TEAM GERMANY	CHINA TEAM	POINTS RR2	POINTS FROM RR1 INCLUDING BONUS POINTS	TOTAL LVC POINTS	LVC RANKING
EMIRATES TEAM NEW ZEALAND													18	18	3
BMW ORACLE RACING										2		2	21	23	1
LUNA ROSSA CHALLENGE											2	2	19	21	2
DESAFIO ESPAÑOL 2007													17	17	4
MASCALZONE LATINO CAPITALIA TEAM													14	14	6
VICTORY CHALLENGE							2					2	14	16	5
TEAM SHOSHOLLOZA						0						0	12	12	7
AREVA CHALLENGE													9	9	8
+ 39 CHALLENGE													6	6	9
UNITED INTERNET TEAM GERMANY		0										0	3	3	10
CHINA TEAM			0									0	1	1	11

Each challenger races each of the others once this round. Two points per win.

LUNA ROSSA, IL GIORNALE DELLA COPPA, DIRETTORE EDITORIALE MITCHELL, CONGINA@HOTMAIL.COM, DIRETTORE RESPONSABILE LUCA ORLANDI, REDAZIONE FRANCESCO METI, SUPPL. TOP YACHT ISCR. REG. TRIB. MI N. 432 DEL 30/05/05 PANAMA EDITORE SPA, SEDE LEGALE VIA QUARANTA 52, MILANO - ITALIA, © COPYRIGHT GOTHAM SRL, RINTEDIMMENTO LORENS, VALENZIA - D.L. N. 2024-2007

VALENCIA

## Rispettare mare e acqua

**Vela ma non solo. Il miglior passatempo dei velisti qui a Valencia resta lo sport. Anche al di fuori degli allenamenti o della Base.**

C'è chi gioca a pallacanestro, come alla base di Alinghi dove c'è un campo da basket



SHOSHOLAZA TRIMMER DAVID RAE WITH A BAT

quasi regolamentare con tanto di logo di Alinghi disegnato al centro del campo, oppure ci sono i sudafricani di Shosholoza, che si cimentano in partite di cricket. Gli uomini di Luna Rossa, invece, si dilettano con il tennis e il kite-surf oppure si fanno coccolare con trattamenti rilassanti come massaggi e saune. A italiani e anglosassoni non dispiace anche girare per il centro della città, specie

per i quartieri Colon, Carmen e per il Mercato Centrale. Tutti gli altri preferiscono zone più "ordinate", forse un po' più anonime, e sicuramente con meno storia e cultura, come Avenida de Francia, circondata da stradoni e grandi centri commerciali, con vista sul vecchio letto del fiume Turia. Quanto ai locali e i ristoranti dove andare, la Lambruscheria sembra diventata una specie di "Little Italy" valenciana. Soprattutto prima che iniziassero le regate, ci si poteva spesso incontrare Francesco de Angelis e compagni. Ma anche le pizzerie e il ristorante giapponese sono spesso frequentati dall'equipaggio di Luna Rossa; per mangiare la paella si va al mare, a sud di Valencia, in un posto che si chiama Arrosteria, alle dune. È qui che alcuni del team hanno passato il giorno di Pasqua. Ora però, che il gioco si fa duro e che le regate sono nel pieno del loro svolgimento, il tempo libero dell'equipaggio della Luna è praticamente assente. Le famiglie poi, per poter stare con i loro compagni, in questi giorni di regate, ma anche chi è arrivato tre anni fa a Valencia, hanno

"rallentato" o a in alcuni casi abbandonato o interrotto, i rispettivi mestieri. Ma le specifiche professionalità sono state messe al servizio di nuove iniziative. Un esempio? "Agua Olimpia", associazione delle compagne di De Mari, McKee, Sirena e Spithill, che ha l'obiettivo di sensibilizzare i più giovani nei confronti del rispetto dell'ambiente, in particolare, mare e acqua. Una bella iniziativa che, terminata la Coppa America, resterà in eredità alla città di Valencia e sarà sviluppata da gente del posto. Ma non solo. Le mogli e fidanzate dei team member si organizzano anche in lezioni di ginnastica tenute dalla moglie di coach Vernon Neville. E sempre con le compagne dei ragazzi dei team di Coppa America, tornei di tennis, basket, nuoto e volley. Tantomeno mancano attività e iniziative legate ai bambini, che in questi tre anni valenciani, nelle varie basi sono nati a decine. Da non perdere la newsletter che Bridget Barker, moglie di Dean, skipper di Team New Zealand, sin dall'inizio dell'avventura valenciana, invia a tutti i membri dei team, famiglie comprese, con i consigli per come vivere bene a Valencia.

## PHOTO in ACM

**3** ■  
i fotografi impegnati ogni giorno di regata

**12** ■  
ore in media di lavoro ogni giorno di regata

**67.000** ■  
numero di foto in archivio dal Act 1

**1.200** ■  
numero di foto scattate ogni giorno di regata

**8** ■  
scatti al secondo per passaggio di boa

**600** ■  
lunghezza focale usata

## PHOTO



VISTO ALLA BASE

Marcello Lippi



“Ora capisco cosa provano i nostri tifosi di calcio quando vengono a trovarci a Coverciano, nei ritiri, durante gli allenamenti. Capisco perché restano con la bocca aperta e gli occhi spalancati. In visita alla base di Luna Rossa ho provato le stesse emozioni e sensazioni. E' stato un grande onore per me poter venire qui, visitare la base, salire sulla barca e conoscere e parlare con tutto l'equipaggio. Devo ringraziare Luna Rossa Challenge che mi ha fatto questa cortesia. E' stata una bellissima soddisfazione”.

Marcello Lippi

REGATA RR2

**Ieri il vento non ha consentito tutte le regate previste • disputati solo i match del campo "Romeo" • Luna Rossa cede la partenza alla barca cinese, poi si presenta alla prima boa con un vantaggio di 17" • al cancello China Team è costretta ad abbandonare lo spi e ogni possibilità di rimonta • Luna vince con un delta di due minuti e 57"**

FLIGHT 1



MIXED ZONE

Teams

**Mark Sadler**  
skipper  
Team Shosholoza

It is so disappointing, you can't imagine. To have a second spinnaker pole on board would be too heavy so what can we do? We didn't make any mistakes at all during the race but we had some strange manoeuvres. It was all going so well, we were fast and good. And once again we had a material problem. When it happened I thought 'oh no, not again!' We have to keep going of course, but this is really hard to digest.

**Michael Hestbaek**  
strategist  
United Internet  
Team Germany

We were looking good on the first cross which gave us hope. However on the downwind leg our opponent just went away on a wind shift. We don't know the reasons for that. But we are looking ahead and are motivated for our next races. In this second Round Robin we changed something on the boat underneath the water, but I don't want to go deeper into more details.

**Thierry Barot**  
grinder  
China Team

We had an interesting and good start. Then unfortunately we had a problem with the spinnaker and we needed time to react. We are still a very young team. We started to work three years ago, but many of the guys arrived less than one year ago. For us, in this America's Cup it's important to learn and get new experience. During the Round Robin 1 we learnt a lot and we reached a good level. Since we started we knew it would be tough.

**Keats Keely**  
mid-bow  
Victory Challenge

We've been lucky yesterday against Shosholoza. We took advantage of that and capitalized. It was bad for Shosholoza as they made a great effort, they are a really good team, but unfortunately for them we won. It was a tricky day and there were not great sailing conditions. For us it was a real challenge. We knew that with Shosholoza it would have been hard. For us it's important to learn and we learnt a lot in the last few days. We are really happy with the boat, but every race is a different race.

**Paolo Bassani**  
prodriere  
Luna Rossa Challenge

Alla partenza siamo andati a destra ma noi volevamo la sinistra. Un piccolo salto di vento ci ha fatto perdere 15 secondi. Abbiamo così avuto una bolina impegnativa ma dopo la prima boa siamo andati bene. Abbiamo ancora nove regate, è presto per parlare di semifinali. I punti in palio sono tanti, nulla è garantito. Ora tutti conoscono un po' meglio gli avversari, il problema sarà il vento. Se il vento aumenterà anche a 15 nodi, dopo aver gareggiato in queste condizioni, ci sembrerà vento forte. E' lì che si vedranno i team più allenati.

**Peter Isler**  
navigator  
BMW Oracle

United Internet Team Germany pushed us hard on the first windward leg. They did a nice job of playing the puffs behind us and keeping the pressure on. It was great to have some new faces on the boat. The crew rotation was good. It was nice to give the guys who did most of the racing in Round One a bit of a rest, but also to give the others some racing time. We have a deep racing squad and it is tough for some of the guys to sit on shore and watch us go out and race.