

Cuore Rampante

@ MAGAZINE UFFICIALE DELLA
SCUDERIA FERRARI CLUB SAN MARTINO DI BAREGGIO

NUMERO 43 NOVEMBRE - DICEMBRE 2017

Start - Ferrari sotto il livello del mare

Nulla a che fare con 007 nel film 'La spia che mi amava' (1977) e la sua Lotus Esprit anfibia; in questo caso parliamo della nostra gita nel Polesine, un angolo incantato del nostro Bel Paese che spazia dalle Dolomiti alle Saline di Trapani. Ci siamo ritrovati a viaggiare con le nostre Rosse di Maranello circondati da alti e massicci argini che ci separavano da montagne di acqua; paesaggio suggestivo e la mente che vagava nel pensare al trauma che ha vissuto questo territorio negli anni cinquanta. Onore agli abitanti che sono riusciti a riportarlo alla bellezza e prosperità attuale; del resto si sa che il popolo veneto, così come gli italiani di una volta, non è restio di fronte al sacrificio ed al duro lavoro. Proprio ad Adria sorge l'Internation Raceway; non potevamo non fare tappa qui per una suggestiva passeggiata in pista, al tramonto, quando oltre venti Ferrari hanno assaporato da vicino il profumo della pista. Insieme a noi alcuni amici di SFC Abano Terme, capitanati dal presidente Giuseppe Fidanzia, che hanno condiviso poi con noi momenti di ilare convivialità durante la cena del sabato sera presso l'Ostello Amolara, splendido ristorante che trova luogo proprio all'interno di una storica idrovora. Ad allietare la serata, grazie ai suoi racconti, anche Franco Munari; già collaudatore presso Ferrari Spa ed istruttore di guida sportiva per Ferrari Challenge e Maserati Trofeo, Munari collabora con vari concessionari di vetture Ferrari e Maserati in "eventi/incentive" in qualità di pilota ed istruttore ed è responsabile di vari Corsi di Guida Sicura e Istruttore presso l'Autodromo di Franciacorta. Chissà che non organizzeremo qualche cosa con lui nel 2018? ...Sicuramente a molti di voi l'idea piacerà... Bello il ricordo della passeggiata in auto della domenica, anche se sotto una pioggia battente che ha reso ancora più umida l'avventura, lungo il delta del Po alla foce di Porto Tolle, dove il fiume abbraccia il mare, e dove si trova la Sacca di Scardovari, luogo di allevamento di prelibate cozze e vongole, che abbiamo potuto assaporare durante l'ottimo pranzo gustato in allegra compagnia. Durante il week end cicerone d'eccezione è stato il nostro tesserato Luigino, natio del luogo e fortemente legato alla sua terra. Quando la compagnia è allegra il divertimento è assicurato durante un week end un po' lontano da casa ma per cui vale la pena

dire: io c'ero. È così, per esempio, per i nostri tesserati svizzeri che condividono sempre volentieri con noi questa abbinata motori cultura e buon cibo. Alla prossima avventura!

Placido Ruggeri
Giusy Costantino



dal 1984 passione e non solo

SOMMARIO:

Start:	0
Editoriale	2
Member	2
Vintage	3
Pitlane	4
Ferrari Universe	5
Racing food	6
Photo finish	7





Giusy Costantino, caporedattore rosa per una rivista rosso Scuderia!



Gianluca Zebri, appassionato fotografo, esperto di FI, veloce kartista.



Flavio Paina, un esperto del mondo del Cavallino Rampante che fa invidia alle maggiori testate



Mauro Modena, amante del vintage, da lui tante perle e novità

Fine anno tempo di bilanci? Si potrebbe dire di sì... il fatto è che non ce ne siamo neppure accorti di come questo 2017 sia volato. È stato un anno di cambiamenti nella vita di taluni, un anno di stabilità in quella di altri, un anno di lavoro, un anno di emozioni, un anno di paure, un anno di passione, un anno di riscossa, un anno di amore ...Scegliete voi quello che più vi si addice. Quello che posso dirvi io è che per il nostro sodalizio è stato un anno grandioso! Un anno equamente diviso tra due presidenti, i primi sei mesi con Luca gli altri sei con me... ma sempre seguendo lo stesso filone di ininterrotta continuità grazie alla fiducia che tutti voi avete riposto nel nostro sodalizio. Se vogliamo rifarci alle pagelle di Luca nel suo Pit Lane, senza falsa modestia ci diamo 10. Un dieci che va ad ognuno di noi tesserati, perché è ognuno di noi che fa di questa squadra una bellissima squadra. Sono stati mesi di fervida attività, sempre condivisa, frutto di scelte fatte sentendo il parere di tutti, accogliendo idee che ci sono giunte davvero numerosissime, all'insegna del #liveyourferrari passion tra gite e allegre chiacchierate davanti ad un buon piatto, tra incontri in sede ed emozioni in pista. E tanto bolle ancora in pentola, tant'è che se andate sul nostro sito www.sfcbareggio.it potete leggere un *coming soon* di qualcosa che già ci attende nel 2018. Un abbozzo di programma che deriva da vostre idee, da idee di tutti noi...che svilupperemo ed amplieremo già in occasione del nostro pranzo sociale 2018 previsto per fine gennaio. E intanto, mentre ci apprestiamo a gustare un buon panettone, come dice Giulia nel suo pezzo, meglio se fatto con lievito madre, assaporiamo il profumo vintage di ciò che ci propone Milano Autoclassica, come ci consiglia Mauro e vi parliamo di un tesserato altrettanto "vintage", il nostro simpatico Augusto, a cui Flavio fa spesso visita. Il nostro sangue è "corsaiolo" quindi come possiamo non parlarvi di pista? Dall'Adria International Raceway al Mugello, senza trascurare il nostro Tempio della Velocità, le emozioni non mancano mai. Potete leggere dell'adrenalina di Mirco in occasione delle Finali Mondiali e sempre in tema di Challenge ecco cimentarsi una nuova penna scrivente, Giorgio, da poco nostro tesserato e subito attivo collaboratore. Complimenti, bravissimo! La copertina di questo numero se l'è aggiudicata Placido, con una piccola aggiunta del mio zampino, non fosse altro perché ha dovuto riscrivere il pezzo due volte...dato che la prima versione è andata perduta ...!!!!!!

Con stima affetto e simpatia da me e da tutta la redazione di Cuore Rampante TANTISSIMI CARI AUGURI DI BUONE FESTE a voi che leggete e a tutti coloro a cui volete bene. A "rileggerci" nel 2018...

Giusy Costantino

Member — AUGUSTO BERSANETTI

Fra i Tesserati del nostro sodalizio c'è chi non sempre può venire a trovarci, ma nonostante questo ci è vicino. Fra questi c'è Augusto Bersanetti, ferrarista dal 1967 quando alla 1000 km di Monza si innamora della 312 F1. Nato il 25 aprile del '37 a Pontinia è un collezionista di modelli in scala nonché tesserato di lunghissima data. Ci fa tantissimi complimenti e invia un abbraccio grande a tutta la Scuderia! Grazie Augusto!



Flavio Paina



Via San Domenico 12
2010 Bareggio Mi
tel. 02.90360011

info@artigraficherossanigo.it

Le tue stampe realizzate con cura e precisione. Qualità e puntualità dei lavori eseguiti.

Vintage — NON DIMENTICHIAMOCI LO STILE

Innegabile che con l'amministrazione spesso controversa di Marchionne, lo storico brand di via Abetone a Maranello abbia potuto godere di un'ulteriore sacralità, sfornando modelli stellari tali da ricoprire fasce di mercato createsi in precedenza grazie ad altre case. Non dimentichiamoci però delle storiche linee mantenute in tutti questi anni, come una tradizione tramandata di generazione in generazione. Dalla Dino 246 alla 488; dalla 275 fino alla F12. Dalla 250 Gt California spyder SWB alla Portofino: tratti distintivi perpetrati nel tempo mediante semplici richiami, forma della linea di cintura e curvature della carrozzeria. Ferrari è prima di tutto tradizione, piaccia o meno. Persino un azzardo come la FF può benissimo ricollegarsi ad una particolarissima Daytona costruita su ordinazione dal Sultano del Brunei. Ma cosa accadrebbe se veramente si volesse ricoprire la fascia di mercato dei suv? Quale sarebbe la reazione dei puristi italiani, considerando che la cugina Maserati Levante si è inserita prepotentemente in questa categoria tanto osannata, ma nel contempo chiacchierata? Soprattutto, la domanda che ricorre frequentemente nei salotti motoristici: l'acquirente italiano quanto oggi verrebbe preso in considerazione in termini di gradimento? Non è un segreto, i fatti parlano chiaro, Ferrari ed alcuni suoi modelli di nicchia sono orientati verso i mercati esteri, laddove ancora esiste un concreto potere di spesa, ma gusti totalmente differenti. Francamente non vedrei proprio una vera rivoluzione in un suv Ferrari; una linea, un concetto ed uno stile tutto inedito con tutto ciò che questo comporta, solamente per contrastare brand come Porsche, Lamborghini e Bentley. Giusto perché all'estero la cultura dell'auto mastodontica di nicchia è favorita rispetto all'Italia. Le tradizioni non andrebbero trascurate, e le stirpi devono continuare inalterate nel loro lignaggio. D'altronde Ferrari è Ferrari, e poco importa se va controtendenza. Dio non voglia diventasse una merce sacrificale, in balia di una piccola parte di un collettivo estero popolare dall'alto potere di spesa. Il Drake avrebbe senz'altro qualcosa da ridire.

Mauro Modena

Vintage — In attesa di Milano Autoclassica

Per una volta in queste pagine voglio parlare in prima persona. Una riflessione buttata nel bianco luminescente dei fogli che la tecnologia contemporanea mette a disposizione a noi, poveri pubblicitari, per esprimere opinioni personali. Da milanese non posso fare a meno di aver notato una propensione al vintage, o spesso ancora, all'old timer automobilistico. Soprattutto nelle vie del centro e del mondanissimo "Quadrilatero della moda," dove in mezzo a nuovissime super e hypercar circolano discretamente sempre più auto dall'interesse storico non meno appariscenti delle loro discendenti. L'aumento esponenziale di questo fenomeno ho avuto modo di percepirlo da tre anni or sono. Sempre in periodo pre natalizio, e sempre in prossimità della celebratissima "Milano Autoclassica retrò," la manifestazione di scambio auto e materiale young e old time, nei padiglioni di Rho Fiera. A tale proposito mi sale crudelmente il crimine in tutti i miei vasi sanguigni: qualcuno ha avuto modo di consultare i listini dati da Ruoteclassiche in questo periodo? Ogni sacrosanto anno i valori nominali magicamente hanno un'impennata. Non solo, quest'anno la storica rivista ha modificato il listino già tre mesi fa, il che significa una conseguente (il)lecita impennata dei prezzi di mercato; e in fiera più mai, dove privati senza scrupoli non esitano ad inventarseli in base al loro bisogno monetario. Rialzi da casinò, checché se ne dica, senza alcuna logica. Brand il cui valore si aggirava a cinque - diecimila Euro tre anni fa, oggi li vediamo riproposti a quindici - diciotto mila. In Fiera sono pronto a scommettere che alcuni proprietari "Affaristi" ne chiederanno venticinque. Sempre è stato così, soprattutto con Ferrari, perché diciamo, l'innalzamento dei prezzi di due - tre anni fa, è stata come alcuni ambienti paventavano una voluminosa bolla di sapone. Una bolla che è scoppiata proprio l'anno scorso, ma in rialzo oggi. Esempi? La F355 prima serie, la Mondial T, il mercato delle 208 - 308, la 348: insomma un andamento tripolare delle otto cilindri, mentre le 12 hanno solo avuto un lieve abbassamento. Altre marche poi non parliamone, soprattutto tedesche. Non si può chiedere 75 mila Euro per una Mondial ed altrettanti per una 208 aspirata. Non si possono chiedere oltre un centinaio di mila Euro per una 355 o per una 348 GTS. Senza nulla togliere a questi modelli, tra l'altro fra i miei preferiti; ma questo è business portato alla massima potenza. Se poi cerco di far ragionare gli espositori mi prendo anche dell'"incompetente troppo giovane per capire di cosa si sta parlando." Tutto questo fino all'anno scorso, ma adesso? Considerato l'abbassamento di tali modelli, in teoria sarebbero da comprare. Una F355 con settantacinque mila, se giri bene, la trovi in buone condizioni, una 348 sui quarantacinque: ma sono curioso di analizzare le proposte di qualche espositore criminale in merito a quanto voglia approfittarsi del sogno di un appassionato. Perché parlandoci chiaro, qui non si tratta nemmeno più di business, ma forse di avidità.

Mauro Modena



Via Roma, 24
20010 Bareggio (MI)
tel. 02 9013238
autobaroni@libero.it

*Dal 1936 al vostro fianco
col nuovo e con l'usato*

Gran Sasso Car
Via Gran Sasso, 49/51
20010 Bareggio (MI)

tel. 0290360751

ldavide@gransassocar.com

*Oltre alla vendita e ad una
accurata assistenza, noleg-
gio auto d'epoca con
conducente per cerimonie*

Pitlane — Tempo di pagelle...

Cari soci lettori siamo giunti alle pagelle di fine stagione e mi limito alle zone alte della classifica per non annoiarvi:

Lewis Hamilton: Voto 9+ Non è un dieci pieno in quanto durante la stagione ha mostrato delle performance sottotono vedi Montecarlo e Russia. Sebastian Vettel: Voto 8 Nonostante avesse tra le mani la miglior monoposto, Ferrari ha dimostrato durante l'anno di avere i nervi a fior di pelle ma sicuramente nel 2018 avrà delle solide basi da cui partire. Valtteri Bottas: Voto 7 Buona seconda guida ma sicuramente guidando l'astronave Mercedes non riesce ad agguantare il secondo posto tra i Piloti e questo non è piaciuto a Toto Wolf. Kimi Raikkonen: Voto 7 Stesse considerazioni espresse per Bottas salvo che Kimi in qualche occasione che contava si è un po' perso via. Daniel Ricciardo: Voto 8 Per il suo sorriso meriterebbe 20, per la sua capacità di staccare tardi 10 e lode, per la sua stagione vale un 8 a causa di numerosi problemi accorsi alla sua monoposto, il Pilota è pronto per giocarsi un mondiale e la grinta non gli manca. Max Verstappen: Voto 8 Al contrario di Daniel, Max ha una simpatia pari a quella espressa da una pallina da golf, il ragazzo ha talento ma dovrebbe

lontanarsi dal Padre Jos ed iniziare ad usare la sua testa, diciamo che il 2018 sarà l'anno della stabilizzazione emotiva. Sergio Perez: Voto 8 E' Sempre un combattente e quest'anno si è trovato un compagno di squadra coriaceo ed ha tirato fuori le unghie esagerando un po' a Spa ma nel complesso Gran Stagione il 2017. Esteban Ocon: Voto 9 Il Miglior Giovane della stagione, il Ragazzo ha Talento Cristallino e meriterebbe per il 2018 una monoposto di primo livello. Una Menzione per Fernando Alonso: Voto 10 per il suo senso dell'umorismo nei Team Radio durante tutta la stagione almeno ci ha fatto morire dalle risate con le sue analisi delle prestazioni motoristiche della sua monoposto.

Mercedes: Voto 10- Monoposto complessivamente superlativa considerando il progetto basato sul passo lungo quindi i risultati di Montecarlo ed Ungheria sono comprensibili, la squadra è risultata compatta nei momenti cruciali della stagione quindi Titolo Meritato. Ferrari: Voto 10 Il 10 è giustificato per dallo sforzo dimostrato nella realizzazione e lo sviluppo del pacchetto Telaio-Power Unit in quanto rispetto al 2016 vi è stato un cambio di

mentalità totale e la Mercedes è risultata essere molto più vicina in tante occasione quindi Forza Ferrari in ottica 2018. Red Bull Racing Tag Heuer: Voto 8 Il Genio di Adrian Newey quest'anno poco ha potuto di fronte ad una Power Unit non all'altezza di Mercedes e Ferrari, telaisticamente la Monoposto è stata positiva comunque ma Chris Horner ha avuto il suo bel da fare nel gestire Max durante l'anno. Force India Mercedes: Voto 9 Considerando le basi economiche da cui partiva per il Team vale il detto "Poca Spesa, Tanta Resa" ed alla fine ha portato a casa un Gran Risultato, quarto posto in campionato e buone basi per un 2018 interessante. Concludo col Nostro Unico Motto "Forza Ferrari Sempre" e come amava dire Enzo Ferrari "Se lo puoi Sognare, lo puoi fare" e partendo da questa base possiamo esporci nel credere in un 2018 dipinto di rosso ed a Maranello facciano spazio per nuove e numerose bandiere. Nota Bene: i giudizi qui riportati sono espressi dal sottoscritto ed il Club non è imputabile se non sono di vostro gradimento.

Luca Zebri

Pitlane — Challeng...issimo

Come certamente la maggior parte di voi sa, il Ferrari Challenge Trofeo Pirelli è un campionato monomarca creato nel 1993 dalla casa automobilistica Ferrari. La principale caratteristica che "unisce" due delle più prestigiose Industrie Italiane è che tutte le autovetture sono equipaggiate con i pneumatici "rigorosamente" Pirelli. Il trofeo si divide in tre serie distinte su base geografica: la Serie Europa (tra cui l'Italia), la Serie Nord America e la Serie Asia-Pacific. Tutti i singoli trofei prevedono una categoria (denominata Coppa Shell) riservata ai debuttanti. Dal 1993 ad oggi si sono susseguite, nell'ordine: 348 Challenge (1993-1996), F355 Challenge (1996-2001), 360 Challenge (2000-2006), Ferrari F430 Challenge (2006-2011), 458 Challenge (2011-2013), 458 Challenge EVO (2014-2017), 488 Challenge (2017-). Fino ad arrivare all'attualissima Ferrari 488 Challenge e per quest'anno anche alla Ferrari 458 Challenge EVO. Tra i circuiti più famosi dei tre continenti citiamo Monza, Mugello, Silverstone, Laguna Seca, Montreal, Austin, Abu Dhabi, Shanghai, Fuji and Sepang. Il Ferrari Challenge fa parte del pacchetto Corse clienti Ferrari e si divide nei seguenti trofei: Trofeo Pirelli e Pirelli AM, Trofeo Shell, riservato ai piloti dilettanti, tra cui segnaliamo da quest'anno le sub categorie: gentlemen cup e ladies cup, Trofeo Coppa Team. Nota da sottolineare, sabato 7 e domenica 8 ottobre si sono disputate ad Imola le finali Europee che hanno visto trionfare sul podio al 3° posto, per la prima volta, un pilota donna, la straordinaria Fabienne Wohlwend del Lichtenstein. Questo è sempre più segno del cambiamento rosa nel mondo dei motori; ricordiamo a tutti che il 2017 ha visto anche il primo Presidente donna nel nostro sodalizio. Per chi volesse approfondire il tema in autonomia consigliamo i seguenti link: <http://races.ferrari.com/en/corse-clienti/> <http://races.ferrari.com/it/finalimondiali2017/la-finale/>

Foto di sfondo by Luca Zebri

Giorgio Giussani

Ferrari Universe — Mugello: Finali Mondialissime targate 70

Alle 00:01 di venerdì 27 ottobre scattava ufficialmente il week-end delle Finali Mondiali 2017, week-end che insieme alla Notte Rossa e al G.P. di Monza, creano il “trittico del vero ferrarista”. Avevo già scritto un articolo, in cui raccontavo tutto per filo e per segno, ma dopo averlo letto varie volte sentivo che mancava qualcosa, mancavano le emozioni vissute. Sembrava più una lista della spesa, abbiamo fatto questo, abbiamo fatto quello e così, dopo averlo buttato nel cestino, ho ricominciato da capo. Le emozioni sono state tante, capitanate dalla passione dei volontari, che hanno creato lo scenario per l' e sibizione della Scuderia Ferrari di domenica, la grande festa che ha portato sul rettilineo dell' autodromo del Mugello 3 F60, 2 488gte che corrono nel w.e.c., le vetture XX program, le F1 dei proprietari e le vetture dei campionati Ferrari challenge, quello Asiatico e del Pacifico, quello del Nord America e quello Europeo che fa tappa anche a Monza e Imola. In testa a tutti la 125s, prima vettura prodotta nel 1947 da Ferrari. Affascinante è stato anche il corteo storico che ha preceduto lo show, mentre ha tenuto tutti col naso all'insù il lancio dei carabinieri paracadutisti a chiusura dello show. Da lasciare estasiati, come un bimbo in un negozio di giocattoli, la struttura installata nel paddock, dove si trovava tutta la produzione più recente di Ferrari; dietro invece sembrava “il paradiso del goloso”, partendo dalla 125s, passando per la 312 B, la spazzaneve, le vetture di Villeneuve, le F1 dagli anni 90 fino ad oggi, dove era padrona della scena la meravigliosa SF70H, le vetture della storia del “Ferrari Challenge”, in compagnia di altri modelli da pista e la nuova FXX-K evo, “economico” gioiello da 4 milioni di euro, riservato a pochissimi, che potranno portare in pista la belva. Immagino l'emozione della bimba del mio amico Stefano quando si è vista consegnare i pattini con casco e protezioni Ferrari acquistati dal suo papà al Ferrari Store nella struttura dietro al “Paradiso del goloso”. Competizione e gare le abbiamo trovate alla pista di kart “mugellino” dove i piloti della Ferri Driver Academy, guidata dal nostro presidente Massimo Rivola e che ha sfornato campioni come Antonio Giovinazzi, oggi 3 pilota Ferrari, e Charles Leclerc, campione della F2.

Per due giorni i piloti della FDA hanno seguito sessioni di allenamento assistiti da Tony Kart, partner tecnico della FDA.

Una grande sfida molto combattuta l' abbiamo avuta anche domenica pomeriggio con la gara di kart tra le SFC, vinta dal team di Jesi. Competizione c'è stata anche nella gara dello striscione vinta da SFC Reggio Calabria; anche il nostro club ha partecipato e grazie ai suoi 84 voti, ha ricevuto un modellino e un bel attestato di partecipazione. Il podio del Mugello ha visto molte altre premiazioni, ma quella che mi ha più colpito è stata quella del SFC che veniva da più lontano. 3 classificato Silverstone, e dici e il primo chissà da dove arriverà, 2 classificato Toronto e, rullo di tamburi, primo classificato SFC Cina che con i suoi 9000 km ha surclassato tutti...*pongi, pongi, popopo, ti piace vincere facile*. Veramente divertente è stata la cena di apertura organizzata “da Baffo” a cui da 80 presenti previsti siamo finiti in 103, tanto che stavamo per iniziare lavori di soppalcatura del locale per soddisfare tutte le richieste. Alla fine la cena è iniziata, con una mole tale di cibo da far sembrare il cuoco dei giganti delle 12 fatiche di Asterix un dilettante. A proposito delle competizioni ovviamente ci sono state tutte le gare conclusive del “Ferrari Challenge”. Stupore c'è stato quando, a chi è restato in autodromo per seguire il g.p. del Messico, è stata comunicata la possibilità di assistere al g.p., che tra l' altro ha consegnato il titolo mondiale a Lewis Hamilton, dall' hospitality Ferrari all' ultimo piano della tribuna centrale, luogo a cui è solitamente possibile accedere solo con un pass mega vip, e lì tra una flûte di Veuve Clicquot e una serie di prelibatezze, hanno degnamente chiuso la 3 giorni guardando appunto il g.p. del Messico. Mentre gli altri gozzovigliavano, io e Stefano, affrontavamo le curve delle strade del Mugello per arrivare a Roncobilaccio e prendere l' autostrada a causa di un “leggero traffico” al casello di Barberino del Mugello. Un “ah.... Però” se lo è preso la strada per raggiungere il B&B, che poteva tranquillamente ospitare il passaggio della Dakar 2018, e un altro “ah.... però” è andato al ristorante del B&B la Chiusuraccia, dove abbiamo dormito, per la cena da “wow” del sabato sera. Alla fine di tutto è stato pesante, stancante, tra l' altro il mio dente del giudizio ha smesso di fare giudizio e mi sta facendo pagare con gli interessi i bagordi del week-end, ma è uno di quei week-end da tramandare di padre in figlio, perché tutte le emozioni incamerate, ci vorrà un po' a dimenticarle, e il ricordo di tante persone contente e felici, ripaga le fatiche del week-end. Così dopo qualche giorno mi ritrovo già in attesa di sapere il luogo delle prossime finali mondiali, quelle del 2018, che purtroppo seguendo una tradizione degli ultimi anni immagino saranno all' estero, ma come si dice “mai dire mai” quindi attendiamo sviluppi sperando che la lieta novella arrivi presto.

Mirco Minghelli



Racing food — Come avete affrontato il cambio di stagione?

Giulia Moscatelli,
una ventata
di Croazia meneghina
ma sempre ferrarista
nella nostra rivista!

Sta per arrivare quel freddo in cui sentiamo più voglia di cibi dolci e calorici. Lo richiede il naturale istinto di sopravvivenza... Era necessario 5000 anni fa non rischiare di rimanere senza scorte di grasso. Ciò è rimasto nei nostri geni, ma siamo nel 2017 e non abbiamo più bisogno di tutte queste calorie. Ritorniamo, quindi, a parlare dei nostri "amici" zuccheri. Non demonizziamoli a prescindere! Essi sono fondamentali per la nostra sopravvivenza, ci forniscono energia e fanno funzionare il nostro cervello. Come spesso accade però è la dose che fa il veleno. In questo caso è anche molto importante conoscere quali sono gli zuccheri di cui possiamo abbondare e quali diminuire. Già perché lo zucchero ha tante forme che vanno ben al di là del comune saccarosio. Lo troviamo anche nelle verdure, nella carne e nei legumi... l'avreste mai detto?

Dobbiamo evitare il più possibile i carboidrati raffinati soprattutto pasta, dolci, prodotti da forno in generale pane con farina 00, riso brillato ecc. Perché? Eh no, non si tratta solo della formazione di qualche rotolino sulla pancia... Il nostro organismo non tollera le cose raffinate: se ne abusiamo le conseguenze possono essere anche gravi come la possibile insorgenza di diabete, problemi cardiovascolari ecc. Come fare? Semplice, mangiare cereali integrali, ce ne sono un'infinità. E sono buonissimi, basta avere un po' di inventiva e condirli bene! Integrale vuol dire intero e, quindi, ricco in tutti i suoi nutrienti.

I cereali integrali sono carboidrati complessi ovvero zuccheri a lento rilascio di energia. Come abbiamo già detto, sono questi i cibi consumati da chi pratica sport di endurance. L'energia deve durare a lungo. Di certo noi abbiamo bisogno di un apporto meno calorico di un pilota, ma la qualità di ciò che mangiamo è importantissima.

Giulia Moscatelli

Racing food — E' tempo di energia e concentrazione

In circuiti come quello di Singapore ed altri circuiti cittadini, si può vedere la tecnica del pilota, in gergo, il pilota con il pelo. Basta poco, una disattenzione, e sei a muro, la concentrazione è al massimo. In questo caso l'alimentazione è importante, durante una gara un pilota di Formula 1 arriva a perdere 2-3 litri di liquido, fattore che può far calare la concentrazione, pensate, anche del 40%! Oltre ai minerali, alle proteine ed ai carboidrati per la massa muscolare, nella dieta del pilota va affrontato l'aspetto disidratazione, con diete personalizzate. Il giorno della gara, la mattina che precede la bandiera a scacchi è un momento speciale per i piloti: la tensione è altissima e non si può rischiare in alcun modo di appesantire la digestione con alimenti sbagliati. Ci riferiamo a cose grasse, molto caloriche o alimenti processati. Una cattiva digestione per ogni individuo può dipendere da diversi fattori tra i quali anche l'ansia e la tensione. Poi magari per una persona può essere indigesto anche un alimento come la mela che generalmente fa bene. Ognuno di noi è diverso anche sotto questo aspetto. Perciò è importante anche sapersi ascoltare e capire cosa tollera il nostro corpo e cosa no. Se vi rendete conto che quando mangiate un alimento considerato super sano vi rimane pesante, vuol dire che vi disturba, quindi, provate ad evitarlo. I piloti sono più facilitati perché hanno chi studia la loro alimentazione, chi si ricorda quale alimento andava bene e quale no e soprattutto sta attento alla combinazione degli stessi. Questo argomento è fondamentale per una corretta digestione e assimilazione dei nutrienti. Sarà affrontato casualmente dopo le vacanze natalizie! Buon panettone a tutti e ...preferitelo con lievito madre spendendo un po' di più in salute! G.M.

Photo finish — Un week-end in pista

Sabato 30 settembre, dopo aver smontato mezza casa perché mio zio si era materializzato a Milano per imbiancare casa proprio in quel week-end, siamo partiti alla volta dell'Adria International Raceway per partecipare alla manifestazione "In pista con un sorriso", a cui il nostro amico Alessandro Pasini ci aveva invitato. Ovviamente sulla strada non poteva mancare il classico ingorgo, che ci ha fatto deviare il percorso, ma alla fine i nostri eroi hanno raggiunto l'obiettivo. Il circuito di Adria, che ospita anche gare a livello europeo, si presenta bene, con una bella pista di kart e pit-bike, un circuito con un rettilineo non troppo lungo, ma ricco di tornanti e curve lente e un bel paddock coperto, cosa non da poco visto che avrebbe potuto piovere. Li incontriamo Alessandro, team manager della Pasini Corse e Marco Farina, un suo grande amico. A loro si sono aggiunti Elisa, Enrico, William detto il Conte delle Morane, Alessandro e Alberto. La sera il Conte delle Morane, col suo bel furgone Ford Tourneo a 8 posti, ci ha portato in un ristorante alla foce del Po per una cena a base di pesce in compagnia di amici. Dopo aver dormito in un bellissimo B&B, che aveva solo il piccolo problema del letto su un soppalco con una scala talmente ripida da poter essere usata dai pompieri al posto della classica pertica, siamo ritornati in autodromo per l'inizio della manifestazione. Alessandro con la sua Clio Williams, che ha partecipato all'europeo nel '92, e Marco con la sua Ritmo 130 TC Abarth preparata per i rally, hanno fatto divertire in pista persone affette da disabilità. Con loro anche alcune Delta integrali con colorazione replica di auto che hanno corso i rally, una bellissima 458 Italia nera, una Nissan Gt-r veramente mostruosa, un numero spropositato di Subaru Impreza e Mitsubishi Lancer Evo un po' di tutti i colori, con degli alettoni talmente grandi da poter essere utilizzati per far cuocere la carne alla piastra. A tutto il gruppo si è aggiunta anche una giuletta dei carabinieri, e anche loro si sono lanciati in pista a sirene spiegate con a bordo i ragazzi. Alla fine della giornata siamo rientrati a Milano stanchi e sderenati ma comunque felici per aver partecipato alla manifestazione. Dimenticavo, io e Laura abbiamo fatto un giro con la Clio di Ale e Laura uno anche con la Ritmo di Marco, che mentre era in pista è stato sverniciato da due Lancia Delta che gli hanno staccato gli adesivi dalle fiancate. Menzione anche per il prototipo realizzato a mano partendo da una 500 degli anni '60, a cui di originale è restato ben poco, trasformato in una bomba da pista dotata di motore di Honda 1200, carrozzeria in vetroresina e struttura tubolare di rinforzo.

Mirco Minghelli

Scuderia Ferrari Club San Martino di Bareggio

Via Novara, 4 - 20010 Bareggio (MI)

C.F. 90002260157

website: www.sfcbareggio.ite-mail: presidente@scuderiaferrariclubbareggio.ite-mail: direttore sportivo@scuderiaferrariclubbareggio.it

Presidente: Giusy Costantino

Direttore Sportivo: Luca Zebri

Capo Redattore: Giusy Costantino

Addetti Stampa: Flavio Paina

Mauro Modena

Giulia Moscatelli

Giusy Costantino

Luca Zebri

Collaboratori: Placido Ruggeri

Mirco Minghelli

Giorgio Giussani

Impaginazione e grafica: Giusy Costantino

Luca Zebri

Scuderia Ferrari Club San Martino di Bareggio ringrazia i

principali sostenitori



Scuderia Ferrari Club San Martino di Bareggio is a member of:



Scuderia FerrariClub S.c.a.r.l.

c/o Ferrari S.p.A.

Via Abetone Inferiore, 4

41053 Maranello (MO) - Italy

La Redazione ringrazia tutti i soci membri del sodalizio
che leggendo Cuore Rampante lo fanno vivere...

OMP Pista Ronco Scrivia — Anno 2015



#LIVEYOURFERRARIPASSION