

METEOR	TODAY	H6	H12	H18	H24	TOMORROW	H6	H12	H18	H24
Tempo										
Vento		2	7	5	6		10	12	12	10
Mare										
H. Onda		0.5	0.3	0.3	0.4		0.6	0.8	1.0	0.9
Temp. Superficie		17°	17°	17°	16°		16°	16°	16°	16°

DIET

Achieving High Performance



While great emphasis is placed on technology, the human side of the America's Cup teams is just as vital and members of the sailing team, like any high-performance athletes, require a high level of fitness and strength.

"We have a very structured nutrition programme developed by highly qualified specialists" said Craig Monk, Sailing Team Manager of BMW Oracle Racing. Its requirements are customised for different roles. In Valencia's heat, it is particularly important to keep hydration levels up. The grinders, for example, can burn up 5000 calories in a day's racing and will consume up to 6 litres of fluids in that time. "Every morning as the yacht is prepared for racing, we carry down cartons of water and sports drinks and slot the bottles into holders at the bases of the grinding pedestals and the various

stations around the boat". At the base of Luna Rossa the diet consists of four well-balanced, high-carbohydrate meals per day (pasta, a vital nutritional item), high-energy content snacks are also available. Large quantities of water are also consumed. Big breakfasts, all together, at the team self-service cafeteria are fundamental. Breakfast is a very important event of the day for the team, since they must take on enough energy to withstand six or seven hours of sun, wind and water. There are two chefs at the Luna Rossa base; an Italian one and a Spanish one; the Luna Rossa

team's nutrition is carefully monitored and the diet is typically Mediterranean. The Paella is the most important plate for Desafio Espanol 2007. "Paella is our main meal - Carlo Castellano, grinder of Desafio said, but in general our nutrition is rich in fruits, milk, yogurt, and there is a lot of water. We usually have a rich breakfast and once a week in the morning we also have omelette, ham and meat. On board we also eat pasta and beans. We have energetic snacks, especially for grinders who need more energy. In the evening each of us have a light dinner at home".



DIET  
A STRUCTURED NUTRITION PROGRAMME



LUNA ROSSA  
OGGI LUNA ROSSA INCONTRA AREVA CHALLENGE E +39 CHALLENGE



GABRIELE QUADRANTI, "PINZA"  
RESPONSABILE DEL PIANO DI COPERTA

LUNA ROSSA  
IL GIORNALE DELLA COPPA n.9 25 APR 07

Think Positive

DUE SCONFITTE PER LUNA ROSSA, LA PRIMA A SORPRESA CON SHOSHOLAZA COMPLICE IL POCO VENTO, POI DI MISURA CON BMW ORACLE RACING



The elephant in the room...

Results 24 April

LV CUP RR1 16th/22nd April	EMIRATES TEAM NEW ZEALAND	BMW ORACLE RACING	LUNA ROSSA CHALLENGE	DESAFIO ESPAÑOL 2007	MASCALZONE LATINO CAPITALIA TEAM	VICTORY CHALLENGE	TEAM SHOSHOLAZA	AREVA CHALLENGE	+ 39 CHALLENGE	UNITED INTERNET TEAM GERMANY	CHINA TEAM	POINTS RRT	LUC RANKING BONUS POINTS	TOTAL LVC POINTS	LUC RANKING
EMIRATES TEAM NEW ZEALAND				2	0			2	2			6	4	10	2
BMW ORACLE RACING			2			2	2			2	2	10	3	13	1
LUNA ROSSA CHALLENGE		0				2	0			2	2	6	3	9	3
DESAFIO ESPAÑOL 2007	0				2			0	2			4	3	7	7
MASCALZONE LATINO CAPITALIA TEAM	2			0				2	2			6	2	8	4
VICTORY CHALLENGE		0	0				2			2	2	6	2	8	4
TEAM SHOSHOLAZA		0	2			0				2	2	6	2	8	4
AREVA CHALLENGE	0			2	0				2			4	1	5	8
+ 39 CHALLENGE	0			0	0			0				0	2*	2	10
UNITED INTERNET TEAM GERMANY		0	0			0	0				2	2	1	3	9
CHINA TEAM		0	0			0	0			0		0	1	1	11

Each challenger races each of the others once this round. Two points per win. \* Awarded Redress



# Quando inventarono il diciottesimo uomo



NELSON PIQUET 18° UOMO SU LUNA ROSSA

E va bene. Parliamo pure del diciottesimo uomo che vediamo a bordo. Per la verità più che uomini adesso sono di moda le donne. L'ho già scritto, il femminismo stravince. Ci faranno fuori dovunque. Presto anche al timone di una barca da Coppa America. Una premessa, ma per la verità, mi copio: l'ho già scritto nel mio libro *Coppa America - La vera storia*, che è allegato al Giornale della Vela di questo mese. Allora, bisogna tornare a quando tra i protagonisti c'era un personaggio il cui nome era famoso non tanto per le sue imprese veliche, ma per aver inventato "l'usa e getta", avendo

comperato dall'ingegnere ungherese Biro il brevetto della penna a sfera costruita in metallo, che produce in volgare plastica e che, una volta consumata, si butta via. Inizialmente l'aveva chiamata "machine a ecrire", ma poi Bic aveva portato avanti il suo nome corto e facile e senza nazionalità. Bic era barone e per tutti, quindi era il Barone Marcel Bic, un personaggio che sembrava inventato anche per le sue bizzarrie. Era francese di origine italiana, non era nato nobile, nato nel 1904 a Torino da una famiglia di Valtournance. Diventa Barone comperando un castello in Valle

d'Aosta al quale era compreso per il compratore (allora si poteva) il titolo: compri il castello e ti prendi il titolo. Perché Bic si avvicina alla vela? Perché ha capito il valore promozionale di questo sport, soprattutto il valore aggiunto offerto dai praticanti che appartengono alle classi più danarose. Una Bic, pur essendo in plastica, è un oggetto cult appena arriva sul mercato. La vela è l'ideale. Il Barone, a regatare, comincia per lavoro ma finisce con l'appassionarsi e si mette in testa di vincere la America's Cup. Sponderà un sacco di soldi, ma non la vincerà mai. Si era nella stagione dei 12 metri e lui, ne comperò, alcune, altre le fece costruire, finanziò i migliori architetti. Ma aveva un difetto, pretendeva molto spesso di andare al timone. Siamo nel 1970 e Bic ne inventa un'altra, per primo al mondo fa tingere i suoi spinnaker, tagliati grandissimi, in colori sgargianti, spezzando la tradizione del bianco latte. Nell'ultima prova delle selezioni per la scelta del challenger, decide di mettersi personalmente al timone: berretto da capitano di lungo corso con visiera bianca e blu e una cordellina

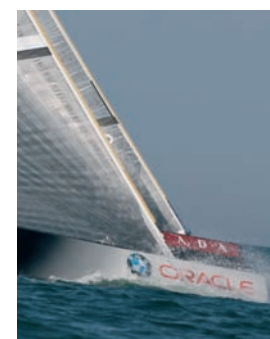
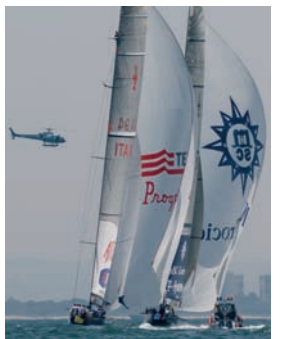
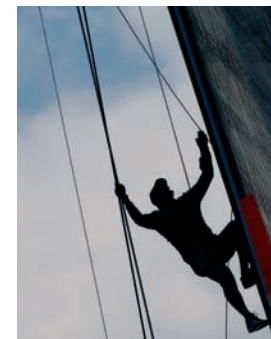
dorata e lui tutto vestito di bianco. Al suo fianco c'è il grande Eric Tabarly. E' un giorno di nebbia, regata contro l'australiano Gretel. Si perde, non arriva al traguardo ed è eliminato. Sembra voglia chiudere con la vela invece eccolo ordinare all'architetto André Mauric un nuovo France che però, già in allenamento va più piano del precedente che Bic aveva abbandonato in America. Lo fa riarmare e aggiornare, lo presenta per le selezioni. A volerle disputare c'è anche una barca, Australia, che ha disatteso la regola che vuole l'equipaggio composto da gente della stessa nazionalità. Cosa ci fa dunque a bordo un americano della California? Bic fa fuoco e fiamme e per risolvere il problema il defender accetta che a bordo ci sia un ospite anche straniero purché non faccia niente. Bic, ormai sessantaseienne, sceglie, come ospite, se stesso. E così viene approvato l'imbarco di un dodicesimo uomo. Da allora la regola è mutata soltanto per adeguarsi al differente numero degli equipaggi. Inizialmente veniva chiamata quella del "peso morto". Oggi quella dell'ospite di riguardo. Marketing alla Bic...

## PHOTO



# Il quarto e quinto flight

Ieri nel flight 4, Luna Rossa ha ceduto il passo a Shosholoza con uno svantaggio, all'arrivo, di circa 36 secondi • nel secondo match di giornata, BMW Oracle ha sconfitto Luna Rossa per soli 6 secondi • un duello formidabile, alla pari, con le due imbarcazioni divise da una sola lunghezza, una regata rimasta aperta sino al taglio dell'arrivo



### ALLA BASE

## In coperta

Chissà se Ligabue conosceva "Pinza", Gabriele Quadranti, quando ha scritto "una vita da mediano"? Una canzone che si adatta bene al responsabile del piano di coperta di Luna Rossa Challenger: bozzelli, stopper e carrelli, la cui perfetta funzionalità (anche su continue indicazioni dell'equipaggio), dipendono dal preciso operato di Gabriele. Abbiamo chiesto a Pinza quale sia il meccanismo di cui è più orgoglioso. "Sicuramente mi entusiasma al pensiero del movimento delle crocette di un Jumper degli ACC. Questa variazione dell'angolo delle crocette del Jumper, posizione A-B, viene controllata idraulicamente dal pozzetto. Questo tecnicismo, permette un preciso controllo della flessione della penna dell'albero e della forma della testa della randa. Sì, mi piace l'idea che anche noi dello shore team, non siamo utili solo a terra ma che il nostro lavoro abbia anche un importante riscontro sulla velocità della barca!"



NELLA FIGURA LE CROCETTE DEI COPPA AMERICA SI MUOVONO DALLA POSIZIONE A ALLA POSIZIONE B PER REGOLARE ALBERO E RANDA

### MIXED ZONE

### Teams

#### Ian Ainslie, Runner, Team Shosholoza

At the end of the race against Luna Rossa we were really happy, the guys did a really good job. In the last few minutes we realised we were going to win, but we all stayed calm. Our boat speed was really good upwind and we are tacking well. Our ability to get to the semi-finals was looking like a long shot but now we are confident.

#### Ian Walker, Tactician, +39 Challenge

It's only our 2nd or 3rd day but our main is not perfect and we are still trying to improve the mast. We made a mistake at the start by misjudging the time to get round a spectator boat and were 18 seconds late off the start. We sailed well but couldn't get back in the race. Mascalzone sailed very fast but we prefer the fresher breezes.

#### Gavin Brady, Tactician, BMW Oracle

Mascalzone and Shosholoza are looking hard to beat and we are really looking forward to the match against Emirates Team New Zealand. Its making for very exciting racing. Larry was able to drive the boat against the Swedes. Against Luna Rossa we are not keen on a tight race so early in the cup, crew work on both boats was pretty tight.

#### Terry Hutchinson, Tactician, Emirates Team New Zealand

We had a clear game plan, we wanted the right and got the right against Desafio Espanol. There was not much in it for boat speed, we were similar upwind but had the edge downwind. We felt like we had control in both our races. Our team are predicting a similar forecast today.

#### Joe Newton, Trimmer, Luna Rossa Challenge

Its great to get some breeze, the second race was really close so it's not a bad day. Oracle's boat is really fast but we are really happy with the way our boat is going. We got very close to the South Africans but they did a good job of gybing away downwind and didn't give us a chance to break them.

#### Jesper Bank, Skipper, United Internet Team Germany

It is a fantastic feeling to achieve the first victory even though it was a must to win this race. It was a lot of fun to sail a yacht that showed to be so superior. The second race was decided at the start, we wanted to start at the left side like we did against China Team but against Victory Challenge this didn't work.