

#STAYHOME - questa linea guida si applica anche ai piloti ufficiali #bmw.

Invece di competere nei vari campionati, stanno attualmente trascorrendo il loro tempo a casa, ma non stanno certo seduti con le mani in mano, anche nella pausa obbligatoria i piloti #bmw hanno l'agenda piena. Si va dall'allenamento fisico alle gare virtuali con il simulatore, dal tempo da trascorrere con la famiglia alla ricerca di hobby vecchi e nuovi.

Tenersi in forma nei preparativi pre-stagionali.

I piloti ufficiali #bmw stanno usando il tempo a disposizione per tenersi in forma, in modo da essere pronti per le prime gare. Il due volte campione del DTM Marco Wittmann (GER), ad esempio, invita regolarmente i suoi fan a prendere parte alle sessioni di allenamento a casa tramite i suoi canali social. "Al momento sto davvero facendo un sacco di esercizio - che si tratti di allenamento di resistenza, forza, coordinazione o allenamento mentale", conferma Wittmann. Per Lucas Auer (AUT), nuovo arrivo nella squadra #bmw DTM, lo #sport è il suo focus principale come lo è per quasi tutti. "Faccio due sessioni al giorno. Ti mantiene in forma e ti senti bene. Ho un tapis roulant, una cyclette e un attrezzo per le braccia per il mio allenamento di resistenza qui a casa a Kufstein. Inoltre sto facendo tutti gli esercizi specifici per il collo, il core e altri esercizi di cui ho bisogno per mantenermi in forma."

I piloti vengono supportati con il loro allenamento a casa da Formula Medicine e ricevono piani di esercizi appositamente ideati. Ad esempio, il #bmw Motorsport Junior Dan Harper (GBR), che è attualmente a casa con la sua famiglia nell'Irlanda del Nord. "Mi sto allenando dalle quattro alle cinque volte a settimana utilizzando un piano di allenamento che mi è stato inviato da Formula Medicine."

Bruno Spengler (CAN), che sta gareggiando con il #bmw Team RLL nel campionato IMSA WeatherTech SportsCar, sta persino usando il suo allenamento a casa per gareggiare: "Sto andando in bicicletta a casa e posso farlo con gli amici usando Swift. Ci sfidiamo l'uno contro l'altro nelle gare online. Queste gare online sono davvero difficili, ma sono così divertenti. " Poi c'è l'allenamento di forza che Spengler fa nella piccola palestra che, come molti altri piloti della #bmw, ha installato a casa.

Scritto da Administrator

Mercoledì 08 Aprile 2020 16:39 -

---

Anche il pilota della #bmw DTM Sheldon van der Linde (RSA) ha installato la sua attrezzatura da allenamento a casa in Sudafrica. "Ora sono più in forma di quanto non sia mai stato e mi sento ancora meglio preparato per la stagione rispetto agli anni precedenti. La pausa mi consente di utilizzare il tempo per lavorare costantemente sulla mia forma fisica e concentrarmi su di essa", ha dichiarato van der Linde - come molti dei suoi colleghi #bmw.

Sim #racing: prepararsi alla vita reale, in modo virtuale.

Esiste una disciplina che sta occupando molto tempo di quasi tutti i piloti #bmw: sim #racing, che è uno dei pilastri delle attività del #bmw Group Motorsport. "Attualmente sta vivendo un boom incredibile nella situazione attuale", ha confermato Martin Tomczyk (GER), pilota ufficiale #bmw nelle corse GT. "Oggi quasi tutti i piloti professionisti hanno un simulatore a casa e chiunque non ne abbia ancora uno probabilmente ne acquisterà uno nelle prossime settimane. Le simulazioni sono di altissimo livello ora, le serie di gare organizzate dai vari promotori sono fantastiche e sono incredibilmente popolari. Oggi tutto è così realistico che senti davvero la motivazione come pilota e sei entusiasta quando vinci. Anche il lavoro di set-up, la disciplina, la concentrazione e il lavoro di squadra sono fattori decisivi. "

Il sim #racing non solo mantiene i piloti in "modalità gara", ma li tiene anche in contatto con i fan. "Nonostante l'interruzione, possiamo ancora organizzare uno spettacolo che i fan possono seguire dal vivo. È davvero fantastico, ci sono diversi live streaming durante le gare e tutti si divertono molto. Penso anche che sia fantastico che la #bmw sia così coinvolta nelle corse virtuali", ha affermato Spengler. Nick Catsburg (NED) concorda: "È fantastico per tutti noi nella community delle corse, per noi come piloti e per i fan". Tomczyk, Spengler, Catsburg, van der Linde e Philipp Eng (AUT) sono i "veterani" delle gare sim. Anche i colleghi della #bmw come Timo Glock (GER), Connor De Phillippi (USA) e Auer sono stati coinvolti e hanno acquistato un simulatore.

Tempo per la famiglia.

Un aspetto positivo della situazione attuale per molti dei piloti #bmw è che ora sono in grado di trascorrere molto tempo con le loro famiglie e lo stanno facendo in tutto il mondo. Il pilota GT Augusto Farfus (BRA), ad esempio, è con sua moglie e i suoi figli in Brasile. "È fantastico che io sia con la mia famiglia. Questo non è successo negli ultimi 20 anni della mia vita. Sfortunatamente, è a causa di qualcosa che non è affatto piacevole, ma almeno riesco a passare molto più tempo del solito vicino ai miei genitori e alla mia famiglia. " Anche Van der

Scritto da Administrator

Mercoledì 08 Aprile 2020 16:39 -

---

Linde trascorre più tempo possibile con i suoi genitori in Sudafrica: "Di solito vivo in Germania durante la stagione. L'ultima volta che ho trascorso così tanto tempo con loro è stato tre anni fa, quindi è bello, nonostante l'attuale crisi globale."

L'esperto di GT Catsburg al momento si sta godendo il tempo che sta trascorrendo con la sua bambina, che ha appena festeggiato il suo primo compleanno. "È davvero bello passare più tempo con lei ed essere lì per sperimentare come scopre e apprende ogni sorta di cose. Sta imparando così rapidamente al momento, e ad essere onesti, è fantastico essere qui per questo."

Il pilota #bmw del DTM Glock ha un sorriso sul volto mentre spiega che come uomo di famiglia a volte può essere "una sfida intrattenere i bambini tutto il giorno", ma ha anche testimoniato "È bello passare molto tempo con la mia famiglia ora. Anche i bambini si stanno divertendo. È ovviamente un po' strano per loro perché sanno che di solito sono molto via, ma sono felici che io sia qui al momento." Tomczyk, che come Glock ha due figli, ha aggiunto: "Al momento è un periodo molto intenso con la famiglia. Puoi sentire che anche i bambini stanno affrontando bene la situazione e che l'intera relazione familiare viene rafforzata e si rinsalda".

Con tutta la gioia che la vita familiare molto più intensa sta portando il pilota della #bmw i Andretti Motorsport Alexander Sims (GBR) con i suoi tre figli, ha sottolineato: "Alla luce della situazione globale eccezionale, è strano avere così tanta gioia con il famiglia, ma ad essere sinceri è esattamente ciò di cui ho bisogno in questo momento difficile."

Nuovo ruolo: piloti da corsa come insegnanti di scuola a casa.

Quei piloti #bmw che hanno bambini in età scolare devono ricoprire anche un altro ruolo in questo momento - come lo sono innumerevoli altri genitori in tutto il mondo attualmente. I bambini ora hanno fatto scuola a casa. "Ciò significa che mamma e papà devono assumere il ruolo di insegnante per ora. Prendi le lezioni dall'insegnante e passi due ore al mattino con i bambini per insegnare loro. Dopotutto, non sarà possibile recuperare il tempo in seguito, motivo per cui è necessaria la scuola a casa. È davvero interessante ", ha detto Tomczyk, e ha aggiunto con una risata "ma richiede anche molta energia dal genitore per fare la scuola".

La scuola a casa è anche una parte consolidata della routine quotidiana nella famiglia Farfus in

Scritto da Administrator

Mercoledì 08 Aprile 2020 16:39 -

---

Brasile al momento. La figlia di Farfus va a scuola a Monaco; ora lui la sta aiutando a studiare. "Ci sono molti compiti da fare, in inglese e in francese, e questa è una vera sfida. È in quarta elementare e sta imparando cose come matematica, geografia e storia. È bello essere molto più coinvolto nell'apprendimento scolastico di mia figlia adesso, ma ci vuole molto tempo. Ci alziamo alle 6 all'ora brasiliana ogni mattina e poi passiamo almeno tre ore a fare lezioni. Quindi all'ora di pranzo facciamo un'altra sessione di lezioni perché stiamo cercando di rimanere al pari con gli argomenti."

Hobby vecchi e nuovi.

Oltre all'allenamento fisico, alle gare di simulazione, alla vita familiare e all'istruzione a casa, i piloti #bmw stanno anche usando la pausa attuale per fare le cose quotidiane. "Ad esempio, fare giardinaggio o spazzare il vialetto: tutte le cose che di solito fai di corsa quando sei a casa", ha spiegato Wittmann. Catsburg ha anche trascorso molto tempo nel suo giardino nelle ultime settimane: "Non sono davvero il più grande fan del giardinaggio, ma al momento mi sembra di passare così tanto tempo nel giardino che non è mai stato così bello come ora", ha detto. Sims sta anche trascorrendo molto tempo in giardino con i suoi figli e ha usato il tempo per costruire una casetta da giardino.

I piloti #bmw ora hanno anche l'opportunità di coltivare vecchi e nuovi hobby. Ad esempio, Farfus sta combinando la sua passione per l'aeromodellismo con il tempo in famiglia in Brasile. "In Europa, non ci provo spesso perché non ho molto tempo lì e non ci sono molti campi a Monaco. Qui in Brasile abbiamo un campo vuoto a cui non va nessun altro. Porto i miei figli con me in modo che possano stare nella natura e all'aria aperta, pur rimanendo isolati, il che è estremamente importante in questi giorni, e posso volare i miei aeroplani. Anche mio figlio li adora; è un grande appassionato di aeroplani."

Glock ha scoperto un nuovo hobby: sta facendo un corso di cucina online. "Avevo intenzione di farlo già da un po'. Ora ci sono finalmente riuscito", ha detto Glock. "È molto divertente, ma è una grande sfida e un territorio inesplorato per me, ma sta funzionando abbastanza bene." Anche Spengler trascorre anche più tempo del solito in cucina e cucina con sua moglie, ma ha ammesso "Dato che mia moglie è molto più brava di me, è più come se la aiutassi."

De Phillippi ha preso una direzione completamente diversa. Mentre aspetta di tornare alla serie IMSA e al Nordschleife, studia le borse e nei mercati finanziari. "In questo periodo ho sviluppato un grande interesse al riguardo. Ho letto molto su azioni, obbligazioni ed ETF per sapere come

Scritto da Administrator

Mercoledì 08 Aprile 2020 16:39 -

---

funzionano insieme, quindi è una specie di nuovo hobby per me. Devi leggere molto e ci sono molti aspetti complicati, ma sono davvero interessato a tutto ciò che riguarda i numeri".

Anche Sims, pilota di Formula E, sta facendo la sua parte per il bene comune e sta supportando il Servizio Sanitario Nazionale in Gran Bretagna. "Il mio ingegnere di pista ha avuto l'idea di chiedere alle persone e ai team coinvolti negli #sport motoristici l'equipaggiamento di protezione di cui disponevano, raccogliendolo e poi donandolo agli ospedali", ha riferito Sims. "Principalmente abbiamo raccolto guanti, da tutti i tipi di squadre, mascherine, occhiali, panni per la pulizia, prodotti per la pulizia e tute protettive. È stata una grande idea che il mio ingegnere ha avuto e sono grato di poter fare la mia parte e fare qualcosa per aiutare in questo momento difficile. Non c'è molto altro che puoi fare per aiutare in questo momento - oltre a rimanere a casa e prevenire la diffusione della malattia".