



# REGATA DELLA ACCADEMIA NAVALE



YACHT CLUB LIVORNO



## **RAN 630: intervista al vincitore del 2023, Guido Baroni, skipper di Lunatika.**

Livorno, 16 maggio 2024

Mancano 8 giorni al via della settima edizione della RAN 630, la regata d'altura più lunga del Mediterraneo, organizzata dallo Yacht Club Livorno in collaborazione con l'Accademia Navale e la Sezione Velica Marina Militare di Livorno "Riccardo Gorla". Un evento emozionante che vedrà barche provenienti da tutta Italia sfidarsi in un percorso di 630 miglia che da Livorno toccherà Porto Cervo, i Faraglioni di Capri per poi fare ritorno al punto di partenza.

Abbiamo avuto il piacere di incontrare Guido Baroni, armatore e skipper di Lunatika, vincitore assoluto e double handed dell'edizione 2023 della RAN 630 assieme ad Alessandro Miglietti.

**Nell'edizione precedente le condizioni meteorologiche si sono dimostrate piuttosto complesse. Tuttavia, osservandovi dall'esterno, avevate il pieno controllo della barca. Qual è stato il vostro approccio preparatorio a fronte di tali condizioni?**

GB: In generale, una solida preparazione e un adeguato livello di allenamento prima della partenza sono fondamentali. Il fatto di aver partecipato alla Roma x2 poco prima, ci ha resi molto affiatati. Anche se non avevamo mai affrontato condizioni simili in passato, la barca era stata testata e collaudata, eravamo

fiduciosi perché tutto era in ordine. Ci siamo concentrati su una corretta invelatura, sistemando tutto ciò che poteva essere sistemato e, quando siamo partiti, è stato stimolante constatare quanto la barca andasse bene. Arrivare davanti a Porto Vecchio, in Corsica, è stato complicato a causa delle forti raffiche di vento. Tuttavia, il passaggio davanti alle Bocche di Bonifacio, dove il vento soffia costantemente dalla stessa direzione, è stato meno impegnativo, offrendoci un'emozionante cavalcata. La barca era in ottime condizioni, il che ci ha permesso di evitare rotture durante la navigazione.

**Per quanto riguarda la vostra preparazione fisica, immagino abbiate dedicato molto tempo alla palestra. Ma avete anche adottato qualche dieta specifica durante questo periodo?**

GB: Abbiamo concentrato la nostra preparazione principalmente sull'allenamento aerobico, come la corsa, inoltre con il mio socio abbiamo praticato arrampicata, che ci ha permesso di sviluppare una buona muscolatura anche nella parte superiore del corpo. Tuttavia, il principale problema in una regata così lunga è la fatica, che richiede una costante attenzione fin dall'inizio.

**State tornando per difendere la vittoria ottenuta l'anno scorso. È evidente che questa regata sarà estremamente competitiva. Avete apportato delle modifiche alla vostra strategia o alla vostra preparazione in vista di questa sfida?**

GB: No, abbiamo mantenuto invariato il nostro piano velico che era stato concepito per regate in oceano che avevamo programmato, sebbene per il momento siano state sospese. Continuiamo quindi a utilizzare i gennaker, pur sapendo di sacrificare alcuni punti di rating. Quest'anno ci aspettiamo una concorrenza estremamente agguerrita, questa regata sta diventando sempre più popolare.

**Quali motivazioni vi hanno spinti a decidere di partecipare nuovamente?**

GB: Abbiamo deciso di tornare principalmente per difendere il titolo conquistato nel 2023. Inoltre, l'organizzazione della regata è eccellente e il percorso è semplicemente mozzafiato e molto vario, con le sue diverse zone climatiche e dunque meteorologiche. Partire da Livorno e navigare fino alle Bocche di Bonifacio, attraversare il Mar Tirreno in direzione di Capri e poi costeggiare fino a Livorno ci offre un'esperienza unica.

**Come avete deciso, tu e Alessandro Miglietti, di partecipare insieme alle regate d'altura in doppio?**

GB: Io ho iniziato ad andare in barca con il Laser, ma in modo amatoriale. D'altra parte, Alessandro ha partecipato fin da giovane a regate d'altura in double handed. Il nostro incontro è avvenuto per caso durante la pianificazione di un progetto di circumnavigazione del globo a tappe in equipaggio. Ci siamo trovati bene e quando ho deciso di acquistare Lunatika, ho naturalmente scelto lui come mio socio. Questo anche perché entrambi preferiamo le regate in doppio. Nonostante siano estremamente impegnative, crediamo che il successo sia strettamente legato alla sintonia tra i membri dell'equipaggio e la barca.

**Dopo la RAN 630, avete in programma di partecipare ad altre regate quest'anno?**

GB: Certamente, arriveremo alla RAN 630 subito dopo la Roma x2 e abbiamo già confermato la nostra partecipazione alla 151 Miglia Trofeo Cetilar. Sto valutando l'opportunità di aggiungere un'altra regata del circuito di altura, come la Tre Golfi Sailing Week a Napoli. In generale, aprile e maggio sono mesi cruciali e densi di eventi per le regate nel Mediterraneo.

### **Qual è stato il tuo percorso per avvicinarti alle regate d'altura?**

GB: Dopo diversi anni dedicati all'arrampicata e all'alpinismo, ho deciso di tornare al mondo della vela. Tuttavia, questa volta sono dovuto ripartire da zero, imparando le basi a bordo di barche cabinate. Ho iniziato con lezioni al lago con un istruttore, per poi passare al mare partecipando a crociere e corsi d'altura con la scuola di vela Orza Minore. Successivamente, ho avuto l'opportunità di fare esperienza in vela oceanica attraversando l'Atlantico, per poi allungarmi fino alle Isole Galapagos e alle Marchesi prima di raggiungere l'Australia. Questa straordinaria avventura mi ha insegnato l'importanza della preparazione e della manutenzione della barca per garantire standard elevati di sicurezza per tutti a bordo. Al ritorno, ho deciso di cercare una mia barca, così è arrivata Lunatika. Da quel momento, abbiamo iniziato questa meravigliosa esperienza insieme.

### **Come definiresti la Regata dell'Accademia Navale conosciuta come RAN 630?**

GB: Come accennavo, la RAN 630 rappresenta una regata straordinaria che permette di attraversare interamente il Mar Tirreno, considerato il cuore del Mar Mediterraneo. Durante la navigazione si passa accanto all'Arcipelago Toscano, alla Corsica e alla Sardegna, per poi giungere a Capri e costeggiare il litorale laziale e toscano. È davvero un'esperienza straordinaria, resa ancora più memorabile dall'impeccabile organizzazione che ci ha davvero coccolato.

### **Hai in programma anche la Rolex Middle Sea Race in doppio?**

GB: Abbiamo già partecipato alla Middle Sea Race nel 2023, ma in equipaggio. È una regata particolare, e sebbene le condizioni fossero perfette per Lunatika, a bordo non siamo riusciti a creare l'atmosfera giusta, compromettendo le nostre performance. Era la mia prima volta alla Middle Sea Race e avevo scelto di farla in equipaggio per coinvolgere tutti coloro che avevano seguito la barca a vari livelli. Tuttavia, vorremmo rifarla in coppia. Il problema principale è che Malta è davvero molto distante e raggiungerla è estremamente impegnativo. Lunatika è rientrata nel suo porto di Varazze a metà novembre dopo mesi trascorsi tra regate e trasferimenti.

Gli yacht iscritti alla RAN 630 sono 19, coloro che fossero interessati a una partecipazione last minute possono contattare la segreteria alla seguente email: [regate@ycl.it](mailto:regate@ycl.it)

Il bando di regata è disponibile al seguente link: <https://ran630.it/bando-di-regata/>

RAN 630 - Communications

Giuliano Luzzatto

[giuliano.luzzatto@gmail.com](mailto:giuliano.luzzatto@gmail.com)

+39 3485966160

