

# COLPI di PEDALE

S. C. AVIS Nokia Siemens Networks ass.ne sportiva dilettantistica - Anno XXV° - Stagione 2010

## CICLOPELLEGRINAGGIO CANTERBURY - ROMA

1948 CHILOMETRI IN 27 TAPPE

CON: GIOVANNI MERIALDO

MAURIZIO RUSCONI

ANTONIO RAVIZZA



### L'INAUGURAZIONE

All'AVIS Provinciale di Milano l'apertura della trentaseiesima stagione

### "SPORT &

**SOLIDARIETÀ"** a Francesca Porcellato, Campionessa Paralimpica

### CLASSIFICHE

Pietro Gentili e Armando Carlesimo  
Campioni Sociali Ex Aequo 2010

Giovanni Giambiasi, Campione Sociale  
nella speciale classifica delle Gran Fondo

Giovanni Barzagli, Campione Lombardo di Regolarità

# sommario

Numero 25 - Stagione 2010



Società Ciclistica  
**AVIS** Nokia  
**Siemens Networks**  
Ass.ne sportiva dilettantistica

HANNO COLLABORATO:

Andrea Andreoni  
Giancarlo Cedri  
Cesare Gavardi  
Antonio Malenchini  
Silvio Melega  
Sergio Valesini  
Luigi Felice Vidali

CONTRIBUTI FOTOGRAFICI:

Archivio Avis  
Andrea Andreoni  
Beppe Castellano  
KD Potos  
Antonio Malenchini  
Mario Pirola  
Maurizio Rusconi  
Angelo Suzzani  
Luigi Felice Vidali  
[www.francescaporcellato.it](http://www.francescaporcellato.it)

ARTICOLI: MEDICINA,  
SPORT, ALIMENTAZIONE:  
La Bicicletta  
Tutto Ciclismo  
[www.francescaporcellato.it](http://www.francescaporcellato.it)

GRAFICA E  
IMPAGINAZIONE:  
Andrea Andreoni

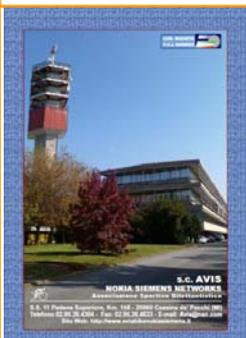
STAMPA:  
T&D Services srl  
Cesano Maderno

IN COPERTINA:

Giovanni Meriardo, Antonio Ravizza e Maurizio Rusconi a Pavia, il giorno 11 giugno, in una delle tappe del ciclopellegrinaggio, Canterbury - Roma.

CONTROCOPERTINA:

La Sede dell'Azienda a Cassina de' Pecchi della Nokia Siemens Networks Italia S.p.A. - Sede del Gruppo Aziendale Avis e Società Ciclistica Avis.



3

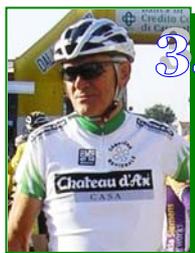


13

a Santiago de Compostela  
lungo il "Cammino del Nord"



18



35



38

3 ...e, 25

## *Echi di una Stagione*

- 11 Immagini della Stagione
- 12 4° Trofeo Avis "Vittorio Formentano"
- 13 Da Irun a Santiago de Compostela
- 14 L'Avis, Bestetti e la passione per la bici!
- 17 Colpi di Pedale
- 18 Il Gruppo Aziendale Donatori Avis NSN
- 20 Raccolte collettive di sangue
- 22 Pranzo Sociale di fine Anno
- 24 BiciReduci all'iscrizione

## *Rassegna Stampa*

- 25 Trofeo Vittorio Formentano - Che incontro!!!
- 26 Da Canterbury al Vaticano. In bici
- 27 Canterbury - Roma nel segno di Avis
- 28 Alla Porcellato il premio Avis

## *Un anno in numeri*

- 29 Campioni Sociali stagione 2010
- 30 Classifica Sociale Cicloturismo
- 31 Classifica Sociale Gran Fondo
- 32 Classifica Sociale MTB e Mediofondo Società
- 33 Classifica Campionato Italiano
- 34 Classifica Trofeo Lombardia
- 35 Classifica Società Gara di Regolarità in Pista
- 36 Presenze individuali ai cicloraduni

## **Sport** *Medicina Alimentazione*

- 37 Tabella riassuntiva - Risultati Società dal 1986
- 38 Francesca Porcellato, la "Rossa Volante"
- 40 Allenarsi con poco tempo
- 42 Lo Sport migliora
- 45 Patate, un "sacco" di bene

## **Sport & Solidarietà**

- 46 Albo d'Oro "Sport e Solidarietà"
- 47 Consigli Direttivi G.Az.le Avis NSN e S.C. Avis



**Colpi di pedale**

**Anno  
2010**

**... e, 25**

**...venticinquesimo anno di vita  
del giornalino  
"Colpi di Pedale"**

**Trentasei le  
Stagioni  
Sportive  
della  
Società  
Ciclistica  
Avis N.S.N.**

di Luigi Felice Vidali

**Ci**

sono anni in cui la nostra attività è intensa e ricca di risultati e ci sono anni in cui oltre a questi si aggiungono importanti ed indimenticabili contenuti. E così è stato per la trentaseiesima stagione.

Ed al messaggio del dono del sangue e della solidarietà, portato sulle strade d'Italia, si è aggiunto quello più ampio e risonante portato, sulle strade d'Europa, da alcuni pellegrini temerari e che ha avuto il più degno riconoscimento nella Santa Sede dove tutto il team è stato ricevuto prima in privato da S.E. il Cardinale Angelo Comastri e poi, nell'Udienza pubblica, da Sua Santità Papa Benedetto XVI.

Un calendario 2010 fitto di raduni e di attività, con le nostre gare sociali, con il Trofeo Lombardia, con il Campionato Italiano Regionale, con la prova di Campionato Italiano Nazionale, con l'accompagnamento in vari tratti (a partire dal territorio Svizzero fino a Roma, quasi senza soluzione di continuità) di Giovanni Merialdo nel raid Canterbury-Roma lungo la via Francigena tracciata da Sigerico e con la partecipazione ad alcune selezionate Gran Fondo sia su strada (tra i colli della Brianza, le montagne bergamasche e le colline spezza gambe dell'Oltrepò Pav-

se e del Piacentino) che sugli sterrati ed i sentieri delle Prealpi lombarde.

Mentre leggerete l'attuale numero di Colpi di pedale, la stagione 2011 sarà già nel vivo, ma vale la pena ricordare ancora i buoni risultati ottenuti nel corso del 2010:

- Il secondo posto al Raduno Nazionale di cicloturismo per Società.
- Il terzo posto al Trofeo Lombardia.
- L'ottavo posto nel Campionato Italiano.
- Il decimo posto nel Campionato Lombardo di Mediofondo per Società.
- Il campione Lombardo di Regolarità individuale.
- Il raid Canterbury-Roma con degna conclusione in Vaticano.
- 21 raduni domenicali ufficiali, 493 presenze dei soci per complessivi 31.985 chilometri percorsi.
- 38 presenze dei soci alle gare di Mediofondo e di Granfondo, per complessivi 3.131 km. percorsi.

Domenica 7 Marzo, finalmente in bici, dopo un inverno rigido e con pochi km nelle gambe: il 2010 è stato l'anno in cui l'Avis Provinciale di Milano avrebbe festeggiato il suo 75° compleanno e proprio per questo la nostra decisione è stata quella di aprire la stagione presso il Centro dell'Avis Provinciale "Vittorio Formentano" a Limbiate.

Ad accogliere i ciclisti con parole di augurio per la stagione sportiva appena iniziata il presidente del Consiglio Provinciale dell'Avis Milanese Cav. Natale Casati che ci ha ringraziati per la scelta del Centro Vittorio Formentano quale meta per l'inaugurazione della stessa, e per l'occasione ha allestito un fornitissimo ed apprezzatissimo ristorante.

Domenica 14 Marzo hanno avuto finalmente inizio le competizioni cicloamatoriali F.C.I. che hanno tenuto impegnata la Società Ciclistica fino ad autunno inoltrato, terminando infatti con l'ultima Gran Fondo della stagione, il 3 ottobre nei pressi del lago di Garda, in una bellissima e tiepida giornata di sole. ▶



*Sopra: alla Sede dell'Avis Provinciale di Limbiate. Da sinistra, Fabio Troi, Luigi Felice Vidali, il presidente Cav. Natale Casati, Ciro Dentici di Avis Milano e Giancarlo Cedri.*



Contrariamente invece al 2 Maggio 2010, in cui si è svolta la 4<sup>a</sup> edizione del “Trofeo Vittorio Formentano - Avis Nokia Siemens”, raduno cicloturistico organizzato dalla nostra Società; pioggia nei giorni precedenti e nuvoloni minacciosi con qualche goccia portata dal vento, non hanno comunque scoraggiato 120 ciclisti che sono poi stati premiati da una pedalata totalmente asciutta e dal solito abbondante ristoro finale che ha preceduto le premiazioni sotto la Torre simbolo della nostra Sede storica di Cassina de’ Pecchi.

Per l’Azienda a fare gli onori di casa l’ing. Cristiano Radaelli membro del Country Management Team della società. Graditissimi ospiti, e simpaticamente impegnatissimi nella consegna delle coppe e dei premi ai vincitori, il Sindaco di Cassina de’ Pecchi On. Claudio D’Amico, il vice presidente del Comitato Regionale Lombardo della F.C.I. avv. Benito Fornaro (che ha partecipato anche in veste di ciclista e sempre nelle prime posizioni della corsa), i Consiglieri Regionali della F.C.I. Angelo Brunetti e Osvaldo Cordini, Gino Scotti presidente della Struttura Amatoriale Lombarda, il dr. Carlo Assi presidente dell’Avis Comunale di Cernusco e Lino Di Spena, membro del gruppo ALL is ONE, ONLUS.



Parte della quota d’iscrizione dei ciclisti partecipanti, integrata da un contributo della nostra società, ha contribuito a sostenere la TASHI - SCHOOL di Kathmandu in Nepal. La donazione, integrata da una ulteriore quota offerta dal Gruppo Aziendale Avis, ha contribuito a realizzare un progetto sanitario all’interno della Scuola, ovvero un Ambulatorio Medico per dare assistenza di primo intervento, per curare e prevenire malattie ed infezioni dei bambini presenti.

In concomitanza con la prima Giornata Nazionale della Bicicletta, domenica 9 maggio, si è tenuto l’annuale appuntamento ciclistico con gli amici della Ass.ne Sportiva IRIDE di San Maurizio al Lambro: un raduno cicloturistico che, percorrendo le strade sulle colline delle province di Pavia e Piacenza, ha portato il gruppo dei partecipanti a Pianello

Val Tidone, in provincia di Piacenza. ▶

*In alto a sinistra: 2 maggio, il ritrovo di partenza del 4° Trofeo Avis Vittorio Formentano. A destra: alcuni momenti della corsa.*

*Al centro: lo stand dell’Associazione “ALL is ONE” Onlus.*

*Sotto a sinistra: l’On. Claudio D’Amico, l’Avv. Benito Fornaro, il presidente Luigi Felice Vidali, l’ing. Cristiano Radaelli di NSN e l’ing. Giancarlo Cedri.*

*A destra: verso Pianello Val Tidone con Angelo Fumagalli alla testa del Gruppo dei ciclisti delle due Società, Avis NSN e IRIDE.*





Dal 24 Maggio al 22 Giugno un nuovo Raid ciclistico per il nostro Giovanni Merialdo: 27 tappe e l'attraversamento di quattro nazioni per complessivi 1948 chilometri.

Dopo il Cammino di Santiago effettuato sia nell'anno 2005 che successivamente nel 2008 con partenza da Roma, quest'anno Giovanni, partendo da Canterbury, è arrivato a Roma ripercorrendo sulla Via Francigena l'itinerario effettuato dall'Arcivescovo Sigerico nell'anno 990.

In quell'anno Sigerico fu consacrato Arcivescovo e si recò a Roma per il ritiro del Pallio.

Tutta la S.C. si è attivata per scortare, in più parti del percorso, Giovanni, che ha avuto come compagni di ventura Antonio Ravizza e Maurizio Rusconi dal territorio prealpino Francese (Besançon) fino a Roma.

Gradita sorpresa, nell'affrontare il valico alpino del Gran San Bernardo, Andrea Andreoni che li ha anche successivamente accompagnati in varie tappe nell'attraversamento dell'accaldata pianura padana.

Un successivo gruppo, con ancora Andrea, Antonio Arlati e Giuseppe Tornielli, ha accompagnato i ciclopellegrini nella storica ed impegnativa ascesa del passo della Cisa, nella ricorrenza della Giornata Mondiale dedicata al Donatore di Sangue, anticipando il gran finale in cui dove tutto il team si sarebbe accodato ai tre ciclopellegrini nelle tre tappe finali da Bolsena fino a Roma. ▶

*In alto a sinistra: Giovanni Merialdo. A destra: il percorso da Canterbury a Roma di 1948 Km. Sotto Antonio Ravizza e Maurizio Rusconi. In basso a sinistra l'arrivo al Passo del Gran S. Bernardo 2473 m. A destra: i tre ciclisti al Passo della Cisa m. 1041, con loro nella foto, Arlati Antonio e Andrea Andreoni.*





Per i ciclisti, lungo il percorso di avvicinamento alla Città, nei pressi della Giustiniana, il felice incontro con il presidente dell'Avis Comunale di Roma Raniero Ranieri che, con il suo scooter, ha fatto da guida al gruppo sino allo Stadio Olimpico, sede della F.C.I.

Qui, l'incontro con Cristina Ercolani in rappresentanza del presidente Renato Di Rocco (assente da Roma per precedenti impegni). Dopo i saluti ed una breve introduzione da me fatta sulle attività sportive e solidali della nostra S.C. e dello specifico evento che ci ha portati a Roma, lo scambio di doni ricordo (ci è stata donata la maglia con firme autografe dei ciclisti della Nazionale Italiana presenti ai mondiali tenutesi a Stoccarda).

Dopo il rinfresco, con il presidente dell'Avis di Roma Raniero Ranieri, Daniela ed Edoardo della Sezione Ciclistica avisina romana i "pellegrini" e la squadra hanno lasciato lo Stadio Olimpico per recarsi in Piazza San Pietro da S.E. il Cardinale Angelo Comastri. ▶



*In alto a sinistra: la partenza dei ciclisti nell'ultima tappa verso Roma.*

*Sotto: l'incontro con il presidente dell'Avis Comunale di Roma, Raniero Ranieri.*

*Sopra a sinistra: alla Sede della F.C.I. lo scambio delle maglie fra il presidente Luigi Felice Vidali e Cristina Ercolani.*

*A Destra: l'arrivo dei ciclisti in Piazza San Pietro.*

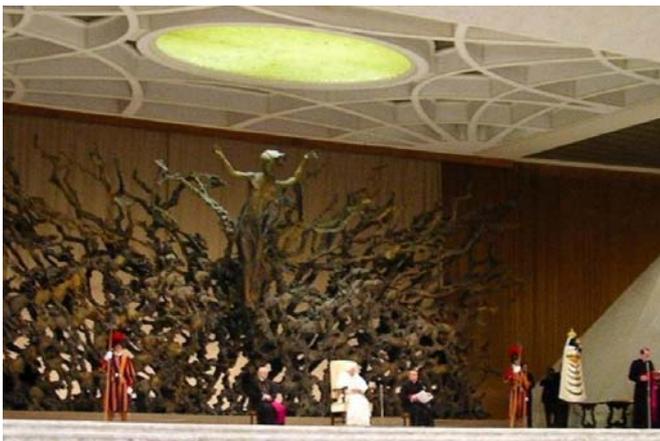
*A fianco: il gruppo dei ciclisti con Cristiano Radaelli, Raniero Ranieri, Edoardo e Daniela della sezione ciclistica Avis di Roma.*





Uno scambio di doni a ricordo dell'incontro ha preceduto la Benedizione che Sua Eminenza il Cardinale ha poi impartito a tutti i presenti.

La firma delle tre "credenziali dei pellegrini" apposta in calce da S.E. il Cardinale Angelo Comastri ha così poi ufficializzato la conclusione del ciclopellegrinaggio. Nel pomeriggio, per tutti i partecipanti, si è tenuta con Suor Agnese della Congregazione delle Missionarie della Divina Rivelazione, la visita Guidata alla Basilica di San Pietro e alle Grotte Vaticane e, nella giornata successiva, la partecipazione all'Udienza Generale del Santo Padre Papa Benedetto XVI nell'Aula Paolo VI in Vaticano: la più degna conclusione di questo evento durato più di un mese. ▶



*In alto: l'arrivo in Vaticano e lo scambio di doni a ricordo della visita. Luigi Vidali e l'ing. Cristiano Radaelli consegnano a S.E. il Cardinale Angelo Comastri la divisa celebrativa e una targa. Sotto: S.E. il Cardinale Angelo Comastri con i "pellegrini" e l'ing. C. Radaelli. A sinistra: con Suor Agnese in visita alle Grotte Vaticane. In basso: i ciclisti all'Udienza Generale nell'Aula Paolo VI.*



Come consuetudine, nel mese di giugno, sabato 12, sulla pista di Muggiò, si è svolta l'annuale prova di Campionato Lombardo di Regolarità individuale su pista dove Giovanni Barzaghi ha conquistato il titolo e la maglia messa in palio dalla F.C.I. Lombarda.

Con la partecipazione all'annuale gita sociale dei Donatori di Sangue, tenutasi dal 26 giugno al 3 luglio in Calabria, si è fatto un felice ritorno al Villaggio di "Le Castella", situato sulla Costa Ionica a 10 km da Isola Capo Rizzuto, già meta in passato di analoghe manifestazioni di gruppo.

Tra le attrezzature sportive messe a disposizione dal villaggio, una gradita sorpresa sono state le bici da spinning che hanno monopolizzato l'attenzione dei nostri atleti in tutti i giorni della loro permanenza al Villaggio.



Un buon allenamento, in vista della imminente classica Medio Fondo del nostro calendario, "la Fabio Casartelli" in programma il 18 luglio ad Albese con Cassano.

Una splendida giornata di sole ha fatto da cornice sulle strade e le colline tra Erba e Como. 1014 i partecipanti che si sono cimentati sui tre percorsi proposti di: 58, 75 e 114 Km. I tre percorsi hanno visto anche i nostri ciclisti cimentarsi nelle asperità proposte, ed il Ghisallo ha lasciato il segno sul sottoscritto che, dopo aver preso il percorso d'avvicinamento a grande andatura, ha pagato sulle prime dure rampe con l'onta del piede a terra; in compenso ho avuto la gradita sorpresa all'arrivo di conoscere la grande Nicole Cooke che ha fatto una "sgambata" sul percorso



In alto a sinistra: Giovanni Barzaghi con la maglia di Campione Lombardo di Regolarità Individuale. Sopra: col presidente Vidali, alcuni dei ciclisti e consiglieri alla partenza della Casartelli.

lungo e sul "muro di Sormano". Un'edizione particolare quella che si è disputata nel 2010, proprio nel giorno della ricorrenza della sua tragica scomparsa, avvenuta il 18 luglio 1995 durante la 15ª tappa del Tour de France (Saint Giron-Cauterets), cadendo nella discesa del Colle di Portet-d'Aspet.



Per onorarne la memoria, tra i partecipanti una ventina di ex corridori compagni di Fabio: tutti portavano una maglia azzurra dedicata a Fabio con la sua immagine ed i cerchi olimpici.

Dopo la pausa estiva il programma è ripreso con la partecipazione al Raduno Nazionale del Campionato Italiano di Cicloturismo per Società, che si è svolto a San Salvo (Chieti) il 5 Settembre e che ha visto la nostra società al 2° posto della classifica finale.

Il percorso ha offerto un interessante e suggestivo paesaggio attraverso le verdi colline abruzzesi, le scogliere del Porto di Vasto, la costa dei trabocchi e l'azzurro mare Adriatico.

L'evento è stato anche l'occasione per cementare l'amicizia con i ciclisti del locale Gruppo Ciclistico BCC della Valle del Trigno e con i ciclisti della locale Sezione Avis di San Salvo che, guidati dal presidente e ciclista Franco



Rongoni, ci hanno accompagnati per una pedalata nella Valle del Trigno.

Una gradita sorpresa durante il Raduno nazionale è stata la presenza in pancia al gruppo dei fratelli Ivano e Luca Pizzi

di Lanciano (CH) Campioni del Mondo di Paraciclismo su strada, specialità Tandem. Mondiali che si sono tenuti dal 17 al 22 agosto 2010 a Baie Comeau, in Canada e dove Fabrizio Macchi per la seconda volta consecutiva ha conquistato il titolo Iridato nella prova a cronometro. ▶



In alto: il presidente della Fondaz. Casartelli, Pier Luigi Marzorati, la Signora Rosa Casartelli e i ciclisti alla partenza della corsa. Sopra: il presidente di Avis S. Salvo, Franco Rongoni e C. Colombini.



Con Maria Grazia Fontaneto, i neo Campioni Sociali 2010, Pietro Gentili e Armando Carlesimo.

Con i due raduni di Domenica 3 ottobre valevoli per le classifiche Sociale, MTB e Granfondo, si è conclusa ufficialmente l'annuale attività ciclistica della nostra Società. 28 i ciclisti che di buon mattino si sono ritrovati presso la sede di Cassina de' Pecchi per dare inizio all'ultima "sgambata" ufficiale della stagione con un giro di una cinquantina di chilometri sulle pianeggianti strade dei Comuni della Martesana, per poi fare ritorno verso la Sede, dopo l'ormai consueta "sosta ristoro" presso l'abitazione di Pietro Gentili neo Campione Sociale, ex aequo con Armando Carlesimo. Tramezzini, pizzette, salumi, prelibatezze e, un brindisi finale, a suggellare una stagione densa di impegni, successi e soddisfazioni. A Pastrengo, sulla collina affacciata sul suggestivo panorama del Lago di Garda, della città di Verona, del fiume Adige e della Valpolicella, all'interno dell'imponente e caratteristica struttura del Forte Austriaco si è tenuto, Domenica 17 ottobre 2010, in concomitanza con la Festa Sociale dei Donatori di Sangue dell'Azienda, il conferimento del Premio "AVIS SPORT e SOLIDARIETÀ" alla Campionessa e neo Commendatore Francesca Porcellato.

Alla cerimonia di premiazione con l'Amministratore Delegato della Nokia Siemens Networks Italia, la dott.sa Maria Elena Cappello, il Capo Gruppo Avis, Fabio Troi, il Vice Presidente dell'AVIS Regionale Veneto, Francesco Joppi; Giuseppe Castellano, Caporedattore del Giornale Avis SOS, responsabile della Stampa Associativa "Dono



& Vita"; Nereo Marchi, Presidente del Collegio dei Sindaci dell'AVIS provinciale di Verona e Lino Di Spenna dell'Associazione "ALL is ONE Onlus". Presenti con i Donatori del gruppo anche alcuni familiari ed i ciclisti della S. C. Avis Nokia Siemens Networks che vanta, fra i propri iscritti, Angelo Fumagalli, il fondatore del Gruppo Aziendale dei Donatori di Sangue.

Francesca Porcellato, che gareggia per la Società "Atletica Insieme New Food" di Bussolengo, e che detiene un vasto palmares di campionati italiani, Europei e Mondiali è stata premiata oltre che per i suoi meriti sportivi, anche per il suo generoso impegno in qualità di Testimonial Volontaria dell'AVIS.

Alle Olimpiadi Invernali in Canada nel 2010 è stata l'unica atleta Italiana a vincere il titolo Olimpico ed anche per questo le è stato conferito, da parte del Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano, l'Onorificenza a Commendatore al merito della Repubblica Italiana.

A conclusione della manifestazione, Lino Di Spenna, di ALL is ONE ONLUS, Associazione che sostiene il progetto "Tashi-School" di Katmandu in Nepal, ha infine ringraziato il Gruppo Avis per l'impegno assunto e volto a sostenere alcuni progetti finalizzati ad interventi sanitari e di istruzione per i bambini orfani e profughi.

Le incerte condizioni meteorologiche sul triangolo Lariano di domenica 14 novembre 2010, non hanno scoraggiato una nutrita partecipazione di ciclisti AVIS NSN alla annuale celebrazione, alla chiesetta del Ghisallo, della Santa Messa in ricordo dei ciclisti scomparsi. ▶



In alto: l'Amministratore Delegato di N.S.N. Italia Maria Elena Cappello con la "Campionessa" Francesca Porcellato (al centro esultante sul traguardo di Vancouver il 21 marzo 2010).

A fianco: Francesca Porcellato ringrazia i donatori per l'assegnazione del Premio Sport e Solidarietà. Sopra: Dino Farinazzo, il Coach e compagno di Francesca, Beppe Castellano, Nereo Marchi e il Vice Presidente dell'AVIS Regionale Veneto, Francesco Joppi.

Per la nostra Società Ciclistica è quasi una tradizione parteciparvi affrontando, a fine stagione, la salita in bicicletta da Erba fino a Magreglio. Quest'anno una ragione particolare ha spinto i nostri soci a presenziare: Domenica 11 luglio, **Pasquale Bestetti**, ciclista appassionato, cofondatore nel 1974 della Ciclistica del gruppo AVIS e per diversi anni alla guida del sodalizio sportivo in qualità di presidente, ci ha lasciato.

A completamento della splendida stagione sportiva 2010 della nostra S. C. AVIS NSN, domenica 12 dicembre 2010, si è tenuta la tradizionale Festa Sociale, ricca di presenze di soci ciclisti, ex iscritti, autorità aziendali di Nokia Siemens Networks Italia, graditi ospiti della Federazione Ciclistica, dell'Avis e dell'Associazione "Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia". L'appuntamento, alle ore 12,30 al ristorante dell'Hotel "Belvedere" di Vaprio d'Adda, situato nella antica corte di una delle storiche ville affiancate alla famosa "Villa Melzi d'Eril".

Coppe, targhe, pergamene e le coloratissime maglie per i vincitori delle classifiche di specialità: color rosa per i due vincitori a pari merito della classifica Strada, **Pietro Gentili** e **Armando Carlesimo**; gialla per quello della classifica delle Gran Fondo, **Giovanni Giambiasi**; a pois rossi per il gran Premio della montagna, assegnata a **Marco Giovanni Arosio**; verde per il vincitore del Campionato Lombardo di regolarità in pista, **Giovanni Barzaghi**.

A premiare i vincitori sono stati chiamati gli ospiti d'onore.

Il dott. **Aldo Poletti** del CMT di Nokia Siemens Networks ha distribuito maglie e targhe per i vincitori della classifica Strada.

L'avvocato **Benito Fornaro**, vice presidente del comitato regionale della FCI e **Roberto Mendini**, hanno premiato il vincitore della classifica Gran Fondo.

Il signor **Gino Scotti** presidente degli Amatori della FCI, colonna insostituibile del cicloturismo lombardo, ha premiato il vincitore della regolarità.

A premiare i nostri atleti anche il sig. **Pompeo Cerone**, consigliere provinciale Avis, che ha recato in omaggio una recente pubblicazione riguardante il 75° dell'AVIS Provinciale. Figura ben conosciuta dal nostro Gruppo Aziendale di donatori perché ormai da sedici anni, alla guida della emoteca mobile, raggiunge la nostra azienda per i prelievi in ditta.

Uno speciale riconoscimento, istituito quest'anno dal consiglio direttivo, ovvero il 1° premio alla carriera, è stato assegnato alla nostra **Aldina Bossi**, prima ciclista iscritta alla società, per anni attivamente partecipe ai raduni, della quale si ricorda in particolare l'exploit alla Cassina - Marcianise, raid a tappe tenutosi nel 1989. A conferirle il premio, **Domenico Lollo**, vicepresidente degli Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia, il quale ci ha poi fatto dono del Crest dell'Associazione.

È stata anche ricordata la partecipazione della nostra S.C. Avis NSN al "Progetto Tashi School", per l'allestimento di un ambulatorio medico nella suddetta scuola a Kathmandu. Assieme al Gruppo Aziendale AVIS abbiamo contribuito, anche con i fondi ricavati dalle iscrizioni al Trofeo Formentano, ad una donazione per l'acquisto di materiale sanitario e per la copertura delle spese riguardanti un medico ed un infermiere per un anno. **Angelo Suzzani** del gruppo aziendale Avis, che ha visitato la scuola recentemente, ha fatto un breve resoconto e letto i ringraziamenti del fondatore della struttura.

Il taglio di una magnifica torta, con tanto di logo della società ciclistica e guarniture ai frutti di bosco, gustata abbinata ad uno spumante italiano fresco al punto giusto, ha concluso in un clima festoso il gradevolissimo incontro.

A valle delle elezioni per il biennio 2011-2012, avvenute durante il pranzo sociale, si è insediato il nuovo Consiglio Direttivo, con un gradito ritorno ed un gradito ingresso: **Dario** e **Giovanni** a cui auguro un buon lavoro. Colgo inoltre l'occasione per ringraziare **Carlo** e **Lucio** per l'ottimo contributo dato al team.

Il 2010 è stato l'anno in cui il nostro sito web è evoluto su una nuova piattaforma ed è diventato più ricco: questo grazie al contributo di **Andrea**.

Il sito ha avuto grandi apprezzamenti ed è tuttora visitato non solo dall'Italia ma da diversi paesi esteri. Troverete nel retro della pagina di copertina tutte le informazioni in merito e gli indirizzi mail per contattarci e fornirci consigli e suggerimenti.

Prima di concludere, vorrei dedicare il numero attuale di Colpi di Pedale a **Pasquale Bestetti** il cui ritratto, per mantenere vivo il ricordo, è ora presente all'interno della chiesetta del Ghisallo dedicata alla Madonna protettrice dei ciclisti, fra i tanti altri di ciclisti e dirigenti che ci hanno lasciato.

Ed ora un buon proseguimento di lettura: vi accorgete che da quest'anno il taglio della rivista prevede un maggiore spazio alle attività AVIS ed alla solidarietà.



*Il dott. Aldo Poletti premia Armando Carlesimo.*



*R. Mendini e B. Fornaro premiano G. Giambiasi.*



*G. Scotti premia G. Barzaghi per la Regolarità.*



*D. Lollo consegna il Premio ad Aldina Bossi.*



*A. Suzzani illustra il Progetto "Tashi School". A destra nella foto, Fabio Troi e Pompeo Cerone.*



*D. Lollo consegna il "Crest" a Carlo Colombini.*



# Echi di una stagione

**4° Trofeo Avis**  
*Vittorio Formentano*

*Da Irun a Santiago  
de Compostela*

*L'Avis, Bestetti e ...  
la passione per la bici!*

*“ Colpi  
di Pedale ”*

*Gruppo Aziendale  
Donatori **AVIS***

*Raccolte Collettive  
di **Sangue***

*Pranzo Sociale  
di **FINE ANNO***

***Bici Reduci**  
all'iscrizione*

**Colpi di pedale**



Sopra: i ciclisti e alcuni famigliari a Bolsena  
Al centro: l'arrivo da Canterbury in Vaticano  
Sotto: alla partenza del rad. Naz. a Vasto

# 4° Trofeo

**Avis** N. S. N.

di Giancarlo Cedri

**Si** è corso domenica 2 maggio 2010 il 4° Trofeo Avis Vittorio Formentano, prova valida per la classifica del Campionato Lombardo e Campionato Italiano Regionale di cicloturismo.

Nonostante il sole non splendesse sui 120 ciclisti delle 15 Società Lombarde iscritte, alle ore 8,30 in perfetto orario sulla tabella di marcia, il gruppo multicolore ha lasciato lo Stabilimento della Nokia Siemens Networks Italia di Cassina de' Pecchi per cimentarsi sulle più belle e impegnative strade della Brianza, lungo un percorso di 71 km.

Vimercate, Canonica, Monticello Brianza, Merate le principali località attraversate dalla carovana dei ciclisti. All'Arrivo, posizionato nel parco interno dello stabilimento aziendale, il consueto e tanto apprezzato "ristoro" offerto ai ciclisti dalla ditta **Pellegrini** e la consegna dei pacchi gara offerti dalla Società Ciclistica organizzatrice AVIS Nokia Siemens Networks.

Quindi la conclusione della manifestazione con il momento più importante ed aspettato: le premiazioni delle Società partecipanti, alla presenza delle Autorità.

Per l'Azienda a fare gli onori di casa l'ing. **Cristiano Radaelli** membro del Country Management Team della società. Graditissimi ospiti e simpaticamente impegnatissimi nella consegna delle coppe e dei premi ai vincitori, il Sindaco di Cassina de' Pecchi On. **Claudio D'Amico**, il vice presidente del Comitato Regionale Lombardo della F.C.I. avv. **Benito Fornaro**, i Consiglieri Regionali della F.C.I. **Angelo Brunetti** e **Osvaldo Cordini**, **Gino Scotti**, presidente della Struttu-



● Trofeo  
● dedicato a  
● "Vittorio Formentano",  
● nell'anno 1927 fondatore dell'Avis.

ra Amatoriale Lombarda, il dr. **Carlo Assi** presidente dell'Avis Comunale di Cernusco e **Lino Di Spena**, membro del gruppo ALL is ONE, Onlus. L'ing. Radaelli ha sottolineato l'importanza per Nokia Siemens Networks dei valori etici ed il supporto della Società a diverse iniziative di volontariato, tra cui quella della associazione ciclistica Avis - Nokia Siemens Networks, composta da lavoratori donatori di sangue.

Il sindaco, On. D'Amico ha voluto con la sua presenza ricordare la vicinanza dell'Amministrazione Comunale alle realtà tecnologicamente avanzate presenti sul territorio, nonché il supporto alle iniziative di volontariato.

#### La Classifica a squadre:

**Prima Classificata: Velo Club Brianza Salmilano** (Trofeo Pellegrini).



**Seconda classificata: Team Brianza Bike** (Trofeo Sport Specialist).

**Terza classificata: G. S. Delicatessa** (Trofeo Formigli & Bicidea).

**Il Trofeo Formentano** è stato assegnato alla **S.C. AVIS Milano**.

A seguire tutte le altre Società: Cicli Leri, Amici del Pedale, Arbi Baby, Avis Milano, V.C. Trezzo, G.C. ATM, V.C. Tortona, Dopolavoro Ferroviario, Cicli Piazza, G.S. Gorgonzola, Pedalare è Bello.

Un premio in fine anche alle sei atlete che hanno preso parte alla gara.

A cornice dell'evento una esposizione dei telai "made-in-Italy" in carbonio e dalle forme avveniristiche dell'artigiano delle due ruote **Formigli** di Firenze, curata da "**Bicidea**" di Brugherio che, con **Pellegrini**, **Formigli** e



**Sport Specialist**, sono stati gli sponsor della manifestazione.

Presente anche uno stand dell'**ALL is ONE, ONLUS** che sostiene il progetto "Tashi-School" di Katmandu in Nepal per i bambini orfani e profughi. A questa Associazione, e per sostenere i suoi progetti sanitari, è stata devoluta una parte delle quote di iscrizione, integrata dai contributi del Gruppo Aziendale AVIS e della Società Ciclistica AVIS - Nokia Siemens Networks.

La prova, si è svolta con l'assistenza della **Croce Bianca** di Cassina de' Pecchi, con il supporto delle moto staffette del Gruppo "**Motostaffette Martesana**" di Pessano con Bornago e con il "furgone scopa" al seguito della corsa, messo a disposizione dalla **Società Ciclistica Avis milanese**.

Giudice di gara designato dalla Federazione Ciclistica Italiana in questa quarta edizione del Trofeo Formentano: **Alessandro Perego**.

Tutti hanno svolto il loro lavoro in modo perfetto, garantendo così la buona riuscita dell'evento. ■



*In alto: l'ing. C. Radaelli premia l'Avis Milano. Al centro: l'ing. Radaelli e l'On. C. D'Amico premiano la 1ª Sq. Classificata. In basso a sinistra: Fornaro, Cordini e Scotti. Sopra: il ristoro.*

# Da Irun a Santiago de Compostela

di Andrea Andreoni

**R**educi dal ciclopellegrinaggio “Canterbury - Roma” portato a termine lo scorso anno (1948 Km. in 27 tappe) e che sicuramente ha lasciato in loro tante emozioni, **Giovanni Merialdo**, **Antonio Ravizza** e **Maurizio Rusconi**, hanno deciso di ripartire per la Spagna per fare ritorno sulla tomba dell’Apostolo Giacomo. Con loro, quest’anno, anche un altro ciclista della nostra Società, **Luigi Motta**.

Sarà questo, per **Giovanni Merialdo**, il **terzo ciclopellegrinaggio** a Santiago de Compostela, dopo aver effettuato il Cammino Francese nel 2005 partendo dalla Sede di Cassina (2333 Km. in 25 tappe) e, nell’anno 2008 dalla Città del Vaticano a Santiago con **Silvana Vettori**, **Antonio**, **Maurizio** e **Carlo Napolitano**, ripercorrendo la via Francigena in 40 tappe per complessivi 2914 chilometri.

La partenza avverrà **Giovedì 26 maggio 2011 da Irun**, cittadina Spagnola in prossimità del confine Francese e transitando sul primitivo “**Cammino del Nord**” si concluderà con il loro arrivo alla Cattedrale di **Santiago de Compostela**, **Giovedì 9 Giugno**.

Un viaggio questo di 1061 chilometri che verrà da loro portato a termine in 13 tappe.

Delle vie che portano a Santiago, il “Cammino del Nord” è stato il primo ad essere praticato dai pellegrini perché le navi provenienti dal Nord Europa attraccavano facilmente nei porti della costa Nord della Spagna.

Nei primi secoli successivi alla scoperta della tomba di San Giacomo, questo percorso si svolgeva per intero in territori controllati dai re e principi cristiani, al riparo quindi dai Mori che occupavano gran parte della Spagna.

Il percorso segue a grandi linee il profilo della costa, con alcune deviazioni verso l’interno, le pianure sono praticamente assenti. Spiagge incantevoli, alte scogliere, natura intatta tra il mare e le montagne nel Nord della Spagna, affacciati sull’Oceano, attraverso Paesi Baschi, Cantabria,



Sopra: la conclusione in Vaticano del ciclopellegrinaggio Canterbury-Roma nel 2010. Da sinistra, il presidente Luigi Felice Vidali, Antonio Ravizza, Giovanni Merialdo, S.E. il Cardinale Angelo Comastri, Maurizio Rusconi, l’ing. Cristiano Radaelli di NSN, Raniero Ranieri presidente dell’Avis di Roma. A destra: il percorso del ciclopellegrinaggio di quest’anno. Da Irun a Santiago, 13 tappe, 1061 chilometri.

- Il ritorno
- a Santiago,
- “lungo la via del Nord”,
- dal 26 maggio al 9 giugno 2011.

Asturie e Galizia per raggiungere infine, sui passi dei pellegrini di un tempo, Santiago de Compostela.

Come i precedenti verrà da loro percorso in bicicletta, con le borse al seguito.

Sulle ripide salite, come pure sui duri e sconnessi sentieri, non mancheranno certamente anche alcuni tratti che sicuramente dovranno percorrere a piedi, affiancando così i pellegrini in marcia su quella primitiva via.

La partenza da Milano per la cittadina spagnola di Irun, Martedì 24 maggio 2011; il loro rientro in Italia, al termine di questa nuova ed esaltante esperienza del Cammino, Domenica 12 giugno 2011. ■



Sopra da sinistra i pellegrini: Antonio Ravizza, Maurizio Rusconi, Giovanni Merialdo e Luigi Motta.



GIORNO	PERCORSO	Km..
Martedì, 24 Maggio	Partenza da Milano per Irun (Spagna)	
Mercoledì, 25 maggio	Preparativi part. del Ciclopellegrinaggio	
Giovedì, 26 Maggio	Irun - S. Guadalupe - S. Sebastian - Orio - Deba	74
Venerdì, 27 Maggio	Deba - Markina - Zenarrutza - Gernika - Lezama	74
Sabato, 28 Maggio	Lezama - Bilbao - Portugalete - Pobena - Laredo	87
Domenica, 29 Maggio	Laredo - Guemes - Santander - Santillana del Mar	80
Martedì, 31 Maggio	Santillana del Mar - Comillas - Serdio - Llanes	77
Mercoledì, 1 Giugno	Llanes - Pineres - La Isla - Sebrayo - Gijon	99
Giovedì, 2 Giugno	Gijon - Aviles - El Pito - Soto de Luina - Cadavedo	91
Venerdì, 3 Giugno	Cadavedo - Luarca - Navia - S. Cosme - Cangas	90
Sabato, 4 Giugno	Cangas - Viveiro - Ortigueira - San Saturnino	97
Lunedì, 6 Giugno	San Saturnino - Neda - Pontedeume - Laracha	83
Martedì, 7 giugno	Laracha - Carballo - Vimianzo - Morancelle	72
Mercoledì, 8 Giugno	Morancelle - Cee - Finisterre - Ezaro	45
Giovedì, 9 Giugno	Ezaro - Muros - Noia - Santiago de Compostela	92
Venerdì, 10 Giugno	Santiago - Messa di ringraziamento in Cattedrale	
Sabato, 11 Giugno	Trasferimento in auto a Irun	
Domenica, 12 Giugno	Rientro a Milano	
<b>Totale N° 13 Tappe, Chilometri</b>		<b>1061</b>

# L'AVIS, il Gruppo Az.le dei Donatori; Bestetti e la passione per la bici!

di Andrea Andreoni

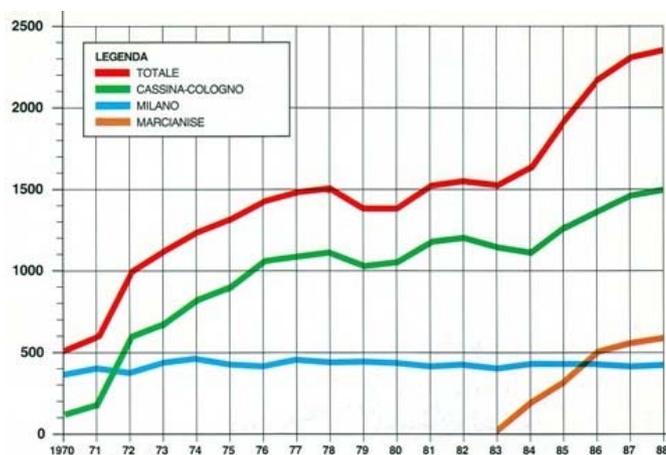
**I**l mio ingresso in Azienda risale ormai al lontano 1970 e, a quel tempo, il ciclismo non era ancora lo sport da me praticato anche se in gioventù, uno dei doni avuti dai miei genitori fu una bici Sport azzurra, ma non da corsa, come quasi tutti i ragazzi della mia età allora desideravano, influenzati dalle cronache che le immagini in bianco e nero della TV diffondevano dei campioni del pedale di quei tempi: Bartali, Coppi, Magni, Malabrocca, Baldini, Nencini, Massignan ecc. Allora, quella bicicletta azzurra, più che nei momenti di svago con gli amici mi era indispensabile per accorciare i tempi di percorrenza che separavano la mia abitazione dalla scuola. Del resto, fino agli inizi degli anni '70, gli unici sport da me abitualmente praticati erano il podismo e l'alpinismo. In quegli anni gran parte del mio tempo libero lo trascorrevo presso la Sezione

Avis di Cologno Monzese dove, in qualità di donatore e membro del consiglio, oltre alla locale attività della Sezione dei Donatori mi occupavo dell'organizzazione del servizio volontario di autoambulanza, uno dei primi in Italia gestiti a quei tempi dall'Avis. L'inizio del mio rapporto di collaborazione con la Società, peraltro, ha anche coinciso con la creazione in quegli anni del Gruppo Aziendale dei Donatori e venne quindi spontaneo mettermi a disposizione dei precursori di quella lodevole iniziativa: Angelo Fumagalli e Guido Bellintani a Cassina e Gaetano Galimberti nello stabilimento di Milano, collaborando con loro alla pubblicizzazione in Fabbrica del dono del sangue. Fu così che dopo qualche tempo mi ritrovai, nella veste di segretario, nel Consiglio Direttivo del Gruppo Aziendale Avis GTE a tutti gli effetti. Obiettivo primario del Gruppo Avis, l'accrescimento del proseli-

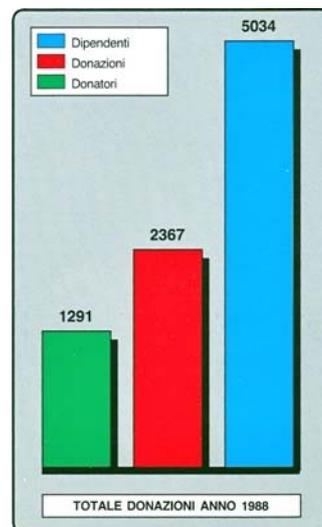


Sopra: la "grinta" di Pasquale Bestetti alla partenza di una delle prime gare sociali a cronometro.

Un'occasione  
in più per parlare  
di AVIS e di Solidarietà.



Sopra: il grafico annuale dei primi anni, dal 1970 al 1988, con il numero delle Donazioni di Sangue in ogni unità produttiva dell'Azienda. Sotto: i donatori, le donazioni e i dipendenti nel 1988



tismo avisino mediante l'organizzazione delle raccolte collettive in Azienda.

Di ciclismo però allora, ancora non se ne parlava. Il problema ci fu posto qualche anno dopo da Pasquale Bestetti, un collega di lavoro e appassionato ciclista come, del resto, una decina di altri lavoratori che avevano in comune la passione per le due ruote.

Pasquale, non trovando soddisfazione alla sua richiesta intesa a costituire un gruppo ciclistico in seno al Cral Aziendale, aveva iniziato a corteggiarci, prima limitandosi a dei velati suggerimenti, poi con sempre più insistenza, sulla bontà dell'iniziativa anche ai fini della stessa propaganda per l'Avis, forte del fatto che fra gli appassionati di quella disciplina, vi erano anche dei donatori.

Da allora, grazie a quel piccolo contributo da noi destinato alla realizzazione della prima divisa AVIS/GTE, ebbe inizio, nel 1975, con l'iscrizione alla F.C.I., l'attività ufficiale della nostra squadra ciclistica. Ad ufficializzare l'evento alla distribuzione della prima divisa agli iscritti, con la presenza dei dirigenti della

Azienda, anche un "grande" del ciclismo di quei tempi, il campione Gianni Motta.

Le prime uscite, i primi raduni domenicali e l'instancabile intraprendenza di Pasquale che, grazie alla sua mobilità all'interno dei reparti dell'Azienda dove, oltre a sollecitare commesse di produzioni ed evidenziarne le relative scadenze, non mancava di "sollecitare" anche nuove iscrizioni al gruppo ciclistico Avis, portarono ben presto nuove e importanti adesioni. ▶



Sopra: la presentazione ufficiale della S.C. AVIS/GTE, al centro della foto, Gianni Motta. Sotto: Gianni Motta, Pasquale Bestetti (al centro) e, il primo presidente Rolando Ceccagno.

E .... , fu così che un bel giorno, all'uscita dalla fabbrica, riuscì a convincere oltre al sottoscritto, anche il capo gruppo Avis Angelo Fumagalli a seguirlo a Cambiago, nell'Officina dei fratelli Paolo e Ernesto Colnago e, da lì ..... alla fine ne uscimmo anche noi dopo aver scelto le nostre prime bici da corsa.

Anche se non ancora ufficialmente iscritti, ormai ci sentivamo già partecipi della squadra ciclistica.

Qualche tempo dopo anche altri consiglieri del gruppo aziendale dei Donatori di Sangue: Adriano Grillo e Angelo Sala, seguirono il nostro esempio.

Da allora, e possiamo ben

dirlo, di strada ne abbiamo percorsa veramente molta e, non solo nella nostra Regione. Grazie al sostegno e al contributo aziendale abbiamo potuto partecipare e confrontarci anche con altre Società durante i cicloraduni a carattere nazionale e, fra le squadre partecipanti, numerose anche quelle delle sezioni avisine delle più importanti Città.

Come poi non ricordare i nostri "Raid" a Marcianise e Roma, con la visita guidata al Palazzo del Quirinale e le due Udienze in Vaticano concesseci da Papa Giovanni Paolo II, nonché i ciclo pellegrinaggi effettuati ultimamente da alcuni nostri Soci.

In tutti questi anni, grazie anche alla passione per la bici trasmessaci da Pasquale e dalle iniziative che ne sono poi scaturite, ho avuto la fortuna di fare la conoscenza anche di alcuni "grandi" del Ciclismo, da: Binda, Malabrocca, Maspes, Moser, Motta, Vigna, Dagnoni, Zanazzi e, con alcuni di loro, anche il ricordo di piacevoli momenti e di indimenticabili pedalate in compagnia.

Molti altri poi sono stati i Campioni del ciclismo e non, avvicinati e premiati con la Benemerita "Sport e Solidarietà", primo fra tutti, Fiorenzo Magni, il "Leone delle Fiandre".

L'elenco completo e le relative motivazioni, nelle pagine finali di questa rivista.

Pasquale Bestetti, che per alcuni anni ha ricoperto anche la carica di presidente, è stato ufficialmente iscritto al sodalizio, come ciclista attivo, sino all'anno 1986.

Da allora, però, non ha mai cessato di essere uno di noi. Come non ricordarlo, nel 1989, trepidante sui tornanti lungo la strada che portava i ciclisti al Passo della Cisa



durante il Raid Cassina/Marcianise?

Di lui scrisse quell'anno sulla nostra rivista l'allora presidente Sergio Valesini « da vero "padre fondatore" che segue sempre la sua creatura anche se diventa grande, ha voluto immortalare le imprese della squadra sulla Cisa con un reportage fotografico memorabile ed apprezzatissimo da attori e comparse ».

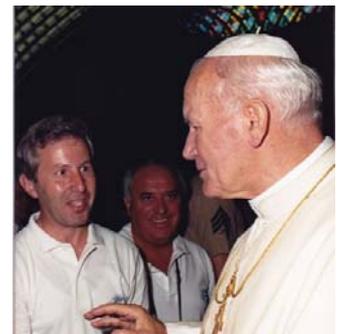
Al termine del suo rapporto di collaborazione con la Società, aveva mantenuto i contatti con buona parte dei "vecchi" compagni di squadra, tenendosi costantemente informato sugli obiettivi e i risultati conseguiti dal gruppo ciclistico Avis. ▶



Sopra: l'Udienza per il 30° Anniversario del Gruppo Avis nel 1999.



Sopra: i primi iscritti alla squadra ciclistica Avis/GTE, con al centro il "Capitano" Pasquale Bestetti.



Sopra: Andrea Andreoni e Angelo Fumagalli con Giovanni Paolo II durante la sosta a Roma del Raid Cassina Marcianise, nel 1989.



Anche a fine giugno mi aveva raggiunto telefonicamente per comunicarmi di aver ricevuto l'annuale rivista "Colpi di Pedale" e, con i ringraziamenti, per congratularsi anche con i ciclisti che avevano appena concluso il ciclopellegrinaggio Canterbury Roma. Diverse le visite che con: Fumagalli, Tornielli e Rosa ero solito fargli, prolungando l'escursione lungo la Martesana fino alla sua abi-

tazione di Treviglio.

In una di queste ultime, lo scorso autunno, interpretando un suo recondito desiderio, gli avevamo fatto dono della nuova maglia sociale.

In quella occasione lo avevamo visto particolarmente felice e commosso nel manifestarci tutta la sua gratitudine.

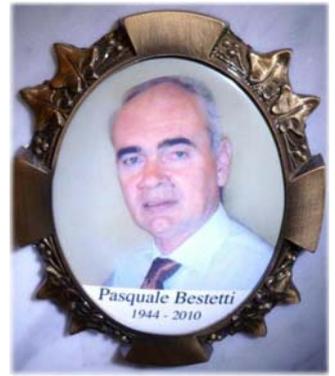
Domenica 11 luglio 2010, Pasquale Bestetti, dopo una lunga malattia, ci ha la-

sciato.

I suoi funerali sono stati celebrati nel pomeriggio di Martedì 13 luglio 2010, nella Chiesa di San Zeno, in Treviglio (BG) e la sua salma ora riposa nel locale cimitero.

Per mantenerne però vivo il ricordo fra quanti hanno avuto la fortuna di conoscerlo, Domenica 14 novembre, presso il Santuario della Madonna del Ghisallo al termine della annuale Santa Messa a suffragio di tutti i Defunti del ciclismo Lombardo, il suo ritratto è stato provvisoriamente posizionato dal Rettore del Santuario don Luigi Farina su una parete, fra le effigi di altri ciclisti e dirigenti defunti, sotto i cimeli votivi: biciclette, gagliardetti e maglie di campioni e società.

Fra i dirigenti della F.C.I. e molti rappresentanti ed atleti delle Squadre Lombarde, erano presenti anche i famigliari di Pasquale: il figlio Paolo e la Signora Pinuccia che, al termine



della annuale commemorazione, si sono poi intrattenuti con noi, saliti fin lassù ai 754 m del Passo, per onorarne la memoria.

L'immagine di Pasquale è stata poi collocata definitivamente nel Santuario, Mercoledì 8 dicembre, Festa dell'Immacolata Concezione, nella ricorrenza dei festeggiamenti del "14° Cycling Champion's Day", giornata nella quale i campioni del ciclismo sono soliti consegnare le maglie conquistate durante l'anno, in segno di devozione e riconoscenza, alla Madonna del Ghisallo, Patrona dei ciclisti.

... Grazie Pasquale! ■



*In alto: alcuni dei ciclisti saliti al Santuario della Madonna del Ghisallo. A destra: la foto a ricordo di Pasquale Bestetti. Sotto a sinistra, da destra: la Signora Pinuccia e il figlio Paolo con l'ing Sergio Valesini, Vincenzo Pollastri e il Consigliere Regionale della F.C.I. Angelo Brunetti.*

*A destra: il Rettore del Santuario, Rev. don Luigi Farina, con Paolo Bestetti davanti alla parete con le immagini a ricordo dei ciclisti scomparsi. In basso, al centro, la foto del papà.*



di Sergio Valesini

**Il** nostro Giornalino è nato alla fine di dicembre dell'anno 1986 (l'anno di Chernobyl).

Come molti neonati era molto piccolo e piuttosto bruttino ma, crescendo sarebbe diventato forte e bello per merito di Vittorio Ziliotto prima e del nostro bravissimo Andrea poi. Bestetti aveva lanciato l'idea di un giornale e Paolo Spanu aveva trovato il nome giusto per la testata "COLPI DI PEDALE" del Gruppo Ciclistico AVIS GTE.

Per difficoltà di bilancio il testo era stato scritto a macchina da una gentile segretaria e solo fotocopie di giornali sportivi documentavano le imprese della squadra mentre la tabella della classifica era compilata a mano. Il PC era allora sconosciuto!

Un misterioso Forattini aveva illustrato il significato del "colpo di pedale". Nella vignetta un braccio muscoloso impugnando una pedivella inaugurava il primo numero assestando un colpo sul casco del Redattore.

Probabilmente lo stesso artista era quello che aveva disegnato la testata del giornalino che ci ha accompagnato poi per tanti anni.

Non ne conosco il nome, ma se qualcuno della vecchia guardia se lo ricorda potremmo trovare il modo di ringraziarlo per il suo importante contributo al successo del giornale.

Nell'ultima delle quattro facciate compariva un articolo firmato da "una delle mogli" dove si descrivevano i retroscena del raduno nazionale a Fasano. Si raccontava, tra l'altro, che le nostre tute blu con lo scudetto circolare GTE ci avevano fatto scambiare per tecnici nucleari incaricati di misurare le radiazioni prodotte dalla centrale di Chernobyl.

Nel 1987 esce il numero 2 del Giornalino con ben 10 facciate e dove cominciano ad apparire le rubriche che continueranno ad essere presenti anche nei numeri successivi.

Ci sono ricordi degli anni precedenti: il resoconto della gara all'Autodromo di Monza del 1978 ed una umoristica

proposta di Regolamento della Società su un manoscritto del 1985.

Compare il bilancio Tecnico delle attività ciclistiche dove, per la prima volta, si indicano i chilometri percorsi in totale dalla squadra come giri della terra.

Finché non avessimo superato i 40000 km della circonferenza all'equatore dovevamo parlare di un giro fatto su un parallelo ad una certa latitudine (31° nel 1987).

Nella pagina semiserie ci sono i Premi virtuali per chi ha ben meritato. Ricordiamone alcuni:

Premio LEON D'ORO al Campione Sociale ORLANDI, Premio MADRE TERESA per l'aiuto ai bisognosi (di spinte) a GENTILI POLLASTRI, SANVITO, PERONI, SALOMONI; Premio STREGA all'unica donna della squadra; Premio DONATELLO per la generosità a BRUNO SORE-SINA.

Il resoconto del raduno di Fasano e della visita alla Ferrari di Maranello è firmato da Virginia ed è accompagnato da un simpatico ritratto del famoso Commendatore Enzo alle prese col giro della terra.

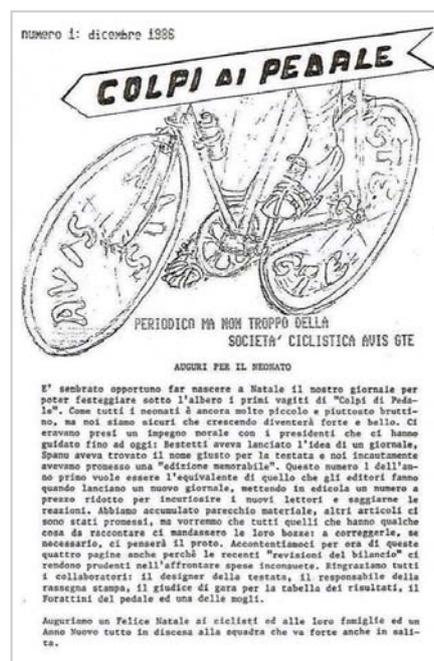
Nel 1988 col n° 3 il giornalino comincia ad assumere un aspetto più gradevole anche per merito di Vittorio Ziliotto, ciclo-scrittore di grandi qualità artistiche e sportive, che firma un articolo in terza pagina, la più importante e colta nei giornali a grande tiratura.

Allo scopo di tenere allenata anche la mente dei ciclisti viene offerta una pagina di giochi... parole incrociate, rebus, indovinelli, sciarade.

Nel resoconto tecnico si annuncia con giustificato orgoglio che la squadra ha completato il giro della terra all'equatore: ben: 40667 km.

In occasione del Natale Virginia ricorda gli autisti dei pullman che ci portano ai raduni nazionali e, la redazione, ringrazia la Direzione del Personale di SIEMENS Telecomunicazioni che ha cominciato ad apprezzare le nostre attività constatando che servono anche a migliorare l'immagine della Società.

Al giornalino è allegato un inserto di



contenuto tecnico-sportivo che vorrebbe risolvere il problema di come affrontare le salite.

Sergio con l'ausilio del Commodore 64, mitico computer economico, aveva preparato delle tabelle da cui era possibile ricavare la velocità che si può mantenere su una salita di determinata pendenza. Basta conoscere peso e potenza erogabile del ciclista!

I ciclisti AVIS non hanno molto apprezzato il pur pregevole lavoro ed hanno poi fatto garbatamente sapere all'autore che per le salite non serve la matematica ma "ghe vòren i garùn".

Il giornalino all'età di tre anni è diventato maggiorenne! ■



In alto: il 1° numero di "Colpi di Pedale" del Dicembre 1986. Sopra: il "past president" Sergio Valesini e la Signora Virginia, al pranzo Sociale di fine stagione a Vaprio d'Adda.

**Chi siamo  
 e quali sono  
 le principali attività  
 del Gruppo Aziendale AVIS**



di Antonio Malenchini

**Il** Gruppo Aziendale Avis Nokia Siemens donatori di sangue nacque nel lontano 1969, sono passati più di 40 anni da allora ed i fondatori del gruppo sono ormai da anni usciti dall'azienda, ma lo spirito che rese grande questo gruppo negli anni passati, ancora oggi, premege tra le nuove leve.

Il Gruppo Aziendale vantava alcune centinaia di soci aderenti, ed oggi dopo le numerose riorganizzazioni succedutesi nell'ultimo decennio, può contare ancora su di un numero consistente di soci donatori effettivi.

A tutt'oggi i donatori attivi all'interno del Gruppo Aziendale AVIS NSN, sono **123** e nel corso del solo anno 2010, hanno effettuato ben **250 donazioni di sangue**.

Come allora anche oggi gli scopi principali del Gruppo sono:

**- Pubblicizzare e trasferire in azienda l'attività promozionale del dono di sangue.**

Sensibilizzare la realtà sociale, in particolare quella Aziendale, per pro-

muovere e favorire l'attività delle donazioni di sangue all'interno della Azienda nello spirito d'amicizia, d'impegno al proselitismo e di solidarietà che hanno permesso in questi anni di raggiungere importanti e significativi risultati.

**- Organizzare con l'ausilio dell'Avis di Milano, raccolte di sangue all'interno dell'azienda.**

Le ultime 2 raccolte straordinarie di Sangue avvenute nella storica sede di Cassina Padana hanno visto il nuovo Consiglio Direttivo, impegnato a sensibilizzare le giovani leve.

Questa azione di sensibilizzazione, ha permesso di far avvicinare alla donazione, ben **8 nuovi donatori**. Di questo, il Consiglio tutto, ne va orgoglioso!

Come già detto, lo sforzo messo in atto nelle ultime 2 raccolte straordinarie di sangue, ha permesso anche di ottenere ottimi risultati, consentendo di raccogliere ad **Ottobre 2010 n° 35 sacche** contando su una lista di ade-



sione di 48 persone e ad **Aprile 2011, n° 36 sacche** contando su una lista di adesione di 57 persone.

Ora la prossima sfida sarà il 20 ottobre 2011.

Entro la fine di quest'anno poi, il Gruppo Aziendale trasferirà la propria sede presso il centro direzionale "Cassina Plaza" a Cassina de' Pecchi, in via Roma, 108.

Sarà l'inizio di una nuova avventura, la storica Sede verrà abbandonata, e dovremo cercare di fare il massimo sforzo possibile, con l'aiuto di tutti (Donatori ed Azienda), per stimolare e coinvolgere il maggior numero possibile delle Aziende presenti nella nuova "ONESITE in Milano" di Cassina de' Pecchi per le future Raccolte straordinarie di sangue.

**- Individuare ad analizzare i diversi "Progetti Umanitari e Sociali" a cui contribuire.**

Da alcuni anni il Gruppo Aziendale Avis e la Società Ciclistica sono impegnati a promuovere, oltre al proselitismo avisino, anche delle iniziative di carattere sociale a favore di alcune Associazioni, sostenendone, di volta in volta, i diversi progetti rivolti in particolare al settore dell'infanzia. ▶

*Sopra: l'Unita Mobile dell'Avis a Cassina. A fianco con il personale medico dell'Avis i consiglieri: Marco Bassani, Danio Mazzetti, Luca Balconi e Marco Bramati.*



Negli anni 2007~2008, con l'adesione alla campagna sociale "Un Mare di Solidarietà" promossa da Giovanni Soldini, il nostro Gruppo si è impegnato nella realizzazione del progetto riguardante un "Laboratorio per la lavorazione del legno - Oné Respe" e il sostegno a quello finalizzato ai "Diritti dell'Infanzia" in Repubblica Dominicana.

Nell'anno 2009, un contributo economico è stato devoluto, sempre a sostegno dell'infanzia, all'Associazione "Aiutare i Bambini Onlus".

Nel 2010 il Gruppo Aziendale AVIS NSN ha deciso di contribuire in concreto ad un nuovo Progetto Sanitario Internazionale. La scelta su cui ci si è orientati, inizia ora a concretizzarsi ed a dare i primi frutti.

La decisione fu quella di contribuire alla realizzazione di un presidio sanitario presso la Tashi School di Kathmandu in Nepal.

Questa struttura, ideata e realizzata da un ispirato Tashi Lama Tibetano, consente di dare istruzione ed alloggio a bambini Nepalesi in assoluta povertà.

Consente loro di crescere ed istruirsi nel loro ambiente senza sradicarli in seguito ad adozioni. L'istituto necessita però di un presidio sanitario permanente, e qui il Gruppo Aziendale AVIS NSN ha indirizzato la propria solidarietà.

Lo scorso anno durante un viaggio in Nepal, Angelo Suzzani (allora consigliere del Gruppo Aziendale AVIS) con alcuni amici e componenti della Associazione ALL IS ONE hanno preso contatto con la **Tashi School**, con un medico ed un'infermiera locali



per formalizzare il contratto teso a salvaguardare la salute dei bambini della scuola.

La realizzazione di quanto sopra e la relativa **inaugurazione ufficiale del presidio medico** è avvenuta **giovedì 18 novembre 2010**.

L'infermiera ora è presente tutti i giorni nella scuola ed il medico una volta alla settimana. Si prendono cura della salute dei bambini in generale, facendo attenzione a quei casi che richiedono un tempestivo intervento.

L'iniziativa è particolarmente meritoria perché offre un sostegno diretto lì dove è più necessario, ad una struttura che oltre a prendersi cura dei bambini sfortunati, li aiuta a crescere ed a svilupparsi nel proprio Paese.

Il contributo economico a sostegno di questo Progetto è stato da noi garantito, oltre che per il corrente anno, anche per tutto il 2012.

Chi volesse partecipare a questa ini-

ziativa è pregato di mettersi in contatto con il Gruppo Aziendale AVIS NSN ([antonio.malenchini@nsn.com](mailto:antonio.malenchini@nsn.com)) oppure potrà contattare direttamente l'Associazione ALL IS ONE Onlus, collegandosi al seguente indirizzo Web: <http://all-is-one.it/home/> ■



Dall'alto: l'edificio che ospita la TASHI SCHOOL. La consegna simbolica del contributo AVIS per questo progetto a Lino Di Spena di All is One Onlus avvenuta il 17/10/2010. Nella foto, Maria Elena Cappello, Fabio Troi e Angelo Suzzani. Il presidio Sanitario col Medico e la nuova Infermiera. A fianco: il ringraziamento dei bimbi

# Raccolte collettive di Sangue

di Andrea Andreoni

**M**ercoledì 13 Aprile, il Gruppo Aziendale Avis Nokia Siemens Networks in collaborazione con l'Avis Milanese ha organizzato una raccolta collettiva di sangue all'interno della Sede di Cassina de Pecchi, che ha permesso di raccogliere 36 sacche di sangue.

La raccolta semestrale dell'Avis sta ormai diventando un appuntamento fisso per tante persone che lavorano nella nostra Azienda e che da tempo con la loro adesione alla raccolta di sangue sul posto di lavoro contribuiscono ad accrescere, divulgando il messaggio di solidarietà anche presso i loro colleghi.

L'impegno e la disponibilità dei neo consiglieri, che hanno efficacemente diffuso l'iniziativa ai colleghi con comunicati e anche per mezzo della posta elettronica, ha permesso di avvicinare ben **57** fra dipendenti della Nokia Siemens Networks, Jabil e Consulenti, già in fila di buon mattino in una splendida e soleggiata giornata primaverile per donare il loro sangue presso l'Unità Mobile dell'Avis Provinciale, posizionata all'interno dello Stabilimento.

Questi i risultati al termine della raccolta che, per tutta la mattinata, ha visto impegnati i medici ed i tecnici dell'Avis:

- **36** i lavoratori che hanno effettuato regolarmente la donazione di sangue.
- **6** lavoratori si sono sottoposti agli esami preventivi di idoneità alla prima donazione.
- **7** lavoratori sono stati sottoposti ad ulteriori esami clinici di controllo.
- **8** i lavoratori che per motivi di salute non hanno potuto partecipare in mattinata alla raccolta.

Ringraziamenti vivissimi, anche a nome di quanti ne verranno a beneficiare, sono stati formulati dal Consiglio Direttivo e dall'Avis Milanese a tutti i lavoratori che hanno aderito e alla Direzione Aziendale che ha autorizzato la raccolta stessa.

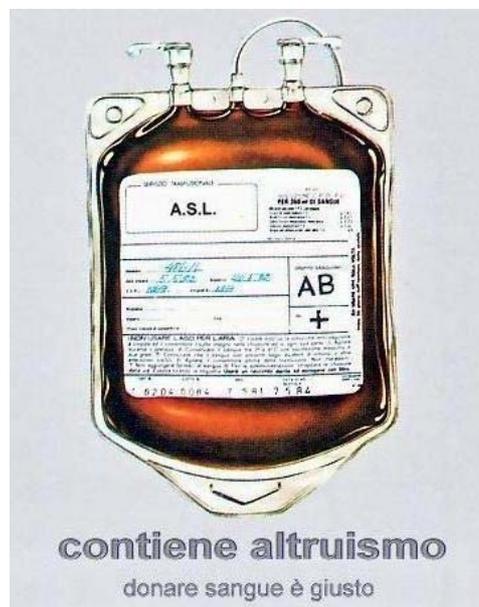
Le raccolte collettive, nei luoghi di lavoro, sono di grande



**Il lavoratore  
che dona Sangue, aiuta  
due volte la Società a vivere.**

aiuto allo sforzo perseguito quotidianamente dall'Avis per soddisfare il fabbisogno di sangue degli Ospedali milanesi.

Appuntamento quindi per tutti ora in autunno, con la prossima raccolta che si terrà: Giovedì 20 Ottobre 2011.



## PERCHÈ DONARE IL SANGUE?

Il sangue è un elemento indispensabile alla vita normale. Inoltre è fondamentale nei servizi di pronto soccorso, nella chirurgia e nella cura di molte malattie.

Il problema è che non è riproducibile in laboratorio.

In caso di bisogno può essere solo donato. Tutti dovremmo farlo, perché tutti abbiamo bisogno di sangue.

## CHI PUÒ DONARE (Le condizioni base per il donatore)

**Età:** compresa tra 18 anni e i 60 anni (per candidarsi a diventare donatori di sangue intero), 65 anni (età massima per proseguire l'attività di donazione per i donatori periodici), con deroghe a giudizio del medico.

**Peso:** più di 50 Kg.

**Pulsazioni:** comprese tra 50/100 battiti/min (anche frequenza inferiore per chi pratica attività sportive).

**Pressione arteriosa:** tra 110 e 180 mm di mercurio (Sistolica o MASSIMA) tra 60 e 100 mm di mercurio (Diastolica o MINIMA).

**Stato di salute:** buono.

## TIPI DI DONAZIONE

Il sangue è composto da diverse sostanze. Dopo gli esami di laboratorio, è possibile stabilire se sei più idoneo alla donazione di sangue intero o solo di alcune sue preziose componenti. Ricorda: ogni tipo di donazione è ugualmente sicuro per te e utile per gli altri.

## Sangue intero

La donazione consiste in un prelievo di sangue che dura dai 5 agli 8 minuti. Se sei maschio potrai donare sangue intero fino a un massimo di quattro volte all'anno, se sei donna, invece, non devi superare le due volte. ▶

## Plasma

Il plasma è la componente liquida del sangue, costituita soprattutto da acqua. In questo caso il tuo sangue viene prelevato, separato dal plasma e poi restituito a te, in un ciclo continuo che dura dai 35 ai 50 minuti. Puoi donare il plasma ogni due settimane.

## Piastrine

La donazione delle piastrine è simile a quella del plasma: il tuo sangue viene prelevato, separato dalle piastrine e quindi reimmesso nel tuo organismo, in un processo ciclico che dura circa un'ora e mezza. Puoi donare piastrine fino a sei volte l'anno.

## DOVE DONARE

Donare è molto più semplice di quello che sembra: ti basta andare presso una sede Avis, o presso il Servizio trasfusionale della tua città o presso l'unità mobile in azienda.

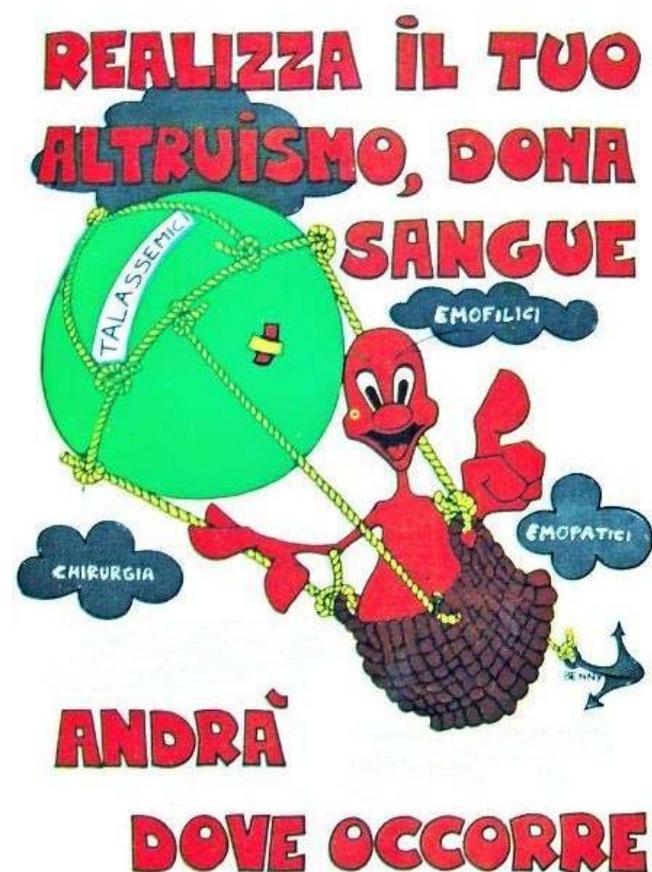
Un medico ti visiterà e ti verrà fatto un piccolo prelievo di sangue per verificare i parametri di idoneità e stabilire a quale tipo di donazione sei più adatto.

Una volta accertata la tua idoneità, potrai effettuare la tua prima donazione.

## La sicurezza

La sicurezza è fondamentale quando si parla di donazione di sangue. Per questo:

- Prima di donare devi compilare il modulo di accettazione e consenso, che ti aiuta a individuare le condizioni di autoesclusione dalla donazione.
- Ogni unità donata viene esaminata in laboratorio e sottoposta ad accertamenti che hanno lo scopo di valutarne l'idoneità alla trasfusione.



• Il sangue donato viene conservato, distribuito e quindi trasfuso secondo regole ben precise, che lo proteggono: ogni singola goccia è molto preziosa.

## Il sangue e le sue funzioni

Il sangue è fondamentale per il nostro organismo, perché esercita alcune funzioni assolutamente indispensabili:

- Respiratoria: scambio di ossigeno e anidride carbonica;
- Nutritiva: porta i nutrienti a tutte le cellule;
- Escretrice: porta i rifiuti agli organi "di smaltimento";
- Termoregolatrice: distribuisce calore;
- Equilibratrice: regola l'equilibrio idrico;
- Difesa: attraverso i globuli bianchi e gli anticorpi;
- Coagulante: per esempio, nel caso di ferite.

## LE COMPONENTI DEL SANGUE

Il 5-7% del nostro volume corporeo è costituito dal sangue dalle sue componenti, che si suddividono in parte corpuscolata e parte liquida.

### Parte corpuscolata

**Globuli rossi** (eritrociti o emazie): trasportano l'ossigeno ai tessuti e presiedono alla regolazione dell'equilibrio acido-basico del sangue.

**Globuli bianchi** (leucociti): difendono l'organismo da sostanze estranee; alcuni servono anche a formare gli anticorpi.

**Piastrine**: sono fondamentali per la coagulazione del sangue.

### Parte liquida

**Plasma**: permette alle cellule sanguigne di circolare, rivestendo quindi una funzione di trasporto.

### Cosa succede al tuo sangue dopo che l'hai donato?

In parte viene esaminato in laboratorio, dove attraverso esami sierovirologici molto sofisticati, ne viene stabilita l'idoneità all'utilizzo: questa fase si chiama "validazione". Il tuo sangue viene sottoposto a un'operazione di centrifugazione (corrisponde alla fase detta di "lavorazione"), che serve a separare i globuli rossi, il plasma e infine i leucociti e le piastrine.

Ogni elemento viene quindi trasferito in un'apposita sacca e poi assegnato.

## ESAMI DI LABORATORIO

Ad ogni donazione vengono praticati su tutti i campioni di sangue prelevati, gli esami che la Legge nazionale prescrive.

L'Avis di Milano, con i suoi laboratori, effettua anche altri accertamenti in aggiunta agli esami obbligatori.

I risultati di questi accertamenti vengono poi inviati ad ogni donatore. ■

*Nella pagina precedente: il personale medico dell'Avis e i consiglieri del Gruppo Aziendale. Al centro il Capo Gruppo Avis, Antonio Malenchini. Il Centro Mobile dell'Avis, lungo 13 metri, largo 2,30 e alto 2,20 ha al suo interno: sala attesa, area visite, sala prelievi (4 poltrone), servizi igienici, emoglobimetro, defibrillatore e bombole d'ossigeno.*



# Pranzo Sociale di Fine anno

di Cesare Gavardi



**D**omenica 12 Dicembre, agghindati come si conviene per una cerimonia importante, mia moglie e il sottoscritto ci presentiamo alle 12.30, forse un quarto d'ora dopo per sistemare l'auto, all'ingresso dell'Hotel Belvedere.

Abbagliato dallo splendore dell'antica corte e dei sontuosi interni, quasi resto sorpreso dalla presenza degli amici consiglieri uscenti del gruppo Avis aziendale che presidiano un efficiente seggio elettorale per il rinnovo del consiglio della nostra ciclistica.

Espletato il dovere di elettore, esprimo un ringraziamento particolare ai membri del seggio, che allo scadere del mandato si trovano nella non invidiabile posizione di essere anche estromessi dal gruppo, non facendo più parte dell'azienda: eppure si sono resi disponibili per un ultimo servizio.

Sollecitato dalla mia amorevole compagna, entro finalmente in sala da pranzo: il colpo d'occhio mi fa immediatamente pregustare una giornata memorabile, per la disposizione armonica dei tavoli, per la vista sull'Adda, per il gioco degli specchi che moltiplica la profondità degli spazi, per il grande schermo in cui ruotano le immagini tra le più belle dell'ultima stagione ciclistica, che rimarrà nei nostri cuori come una delle più piacevoli e meglio organizzate.

Esperienze come l'evento romano per celebrare il Raid dei nostri "pellegrini" con le tappe di avvicinamento, la cerimonia al CONI, l'arrivo di massa in bici dentro le mura vaticane, il saluto con il Card. Comastri e l'udienza con



Hotel Ristorante  
Belvedere, Vaprio d'Adda.



Sua Santità, sono tra le più alte convissute insieme in questi ultimi anni.

E pure il consueto raduno nazionale, quest'anno a Vasto, ci ha rallegrato per la semplicità e la disponibilità reciproca dell'Avis locale a un fraterno incontro celebrato con la gita comune sulle colline prospicienti un mare da cartolina.

A tavola noto subito che ahimé il nostro ritardo era peggiore dell'atteso - abbiamo dovuto trangugiare gli aperitivi di corsa prima che arrivasse l'antipasto - ovvero le numerose portate di antipasto.

Ma eravamo già al passo e le abbiamo gustate con calma e tranquillità discorrendo amabilmente con i compagni di tavolo. Insomma come quei raduni del tipo "pronti e via".

I primi km all'affanno e alla rincorsa, magari con una salita all'inizio, poi preso il ritmo nella pancia del gruppo, tutto fila liscio.

Mi piacerebbe poi commentare ogni portata sull'aspetto organolettico, ma lo spazio è tiranno: mi rimetto al buon cuore del nostro direttore editoriale perché pubblici almeno il menu. ▶



*In alto: scorcio dell'Hotel Belvedere di Vaprio d'Adda. Le Coppe e i Trofei. A fianco: la sala Ristorante. Sopra: Cesare Gavardi.*



Osservo i tavoli e con piacere li vedo completi e allegri. Saluto volentieri Aldo Poletti, che è venuto a rappresentare l'Azienda e che a parole ma soprattutto con lo sguardo conferma di aver apprezzato l'invito e ancor più la ambientazione della giornata e la presentazione delle nostre attività, tra le quali il Premio Sport e Solidarietà, il supporto alla Tashi School, il Raduno di Cassina.

Ritrovo gli amici degli Azzurri di Italia, che rappresentano i campioni dello sport nazionale.

Rivedo quasi tutti i soci di merenda, oh scusate, di pedale, ma non trovo il Presidente. Ero l'unico a non sapere che un lutto familiare lo aveva sorpreso proprio nell'imminenza della giornata che aveva preparato nel dettaglio con grande impegno, insieme al direttivo uscente.

A un certo punto, compiaciuto del pranzo e della compagnia, ancor più perchè la mia metà, esperta rinomata

di alta cucina, appariva molto soddisfatta, mi trovo sbalzato a fare il Presidente dell'Assemblea Annuale, che si svolge fortunatamente senza inconvenienti.

Dopo le premiazioni e il dolce, il commiato, certi di ricominciare come sempre l'anno dopo, sicuri di buone pedalate, ma anche che il mutato quadro aziendale avrebbe comportato un riposizionamento - ovvero una diminuzione - delle attività promozionali in favore dell'accoppiata Avis NSN. Ma mi sentivo già certo che anche l'anno successivo avrebbe avuto uno svolgimento di soddisfazione per tutti i soci.

[nдр: non sapevo ancora che avrei, immeritadamente, assunto cariche sociali; ma adesso so che il programma predisposto collegialmente dal direttivo - per quanto ridotto per i tagli al budget - sarà tale da accontentare i più esigenti e soprattutto che la solidarietà e l'amicizia che c'è tra noi ci aiuterà a viverlo ancora meglio].

PS: uscendo dall'Hotel, ho chiesto informazioni sulle sale per cerimonie e altre iniziative: avevo fatto un pensierino sul cenone di Capodanno, in base al volantino ... poi visto il ... modico prezzo ... sto giocando al Lotto per sperare che nel 2012 ... Conclusione: veramente siamo stati in un ristorante di buon livello. ■



### Menu

*Apertivo di Benvenuto con Spumante,  
Cocktail Analcolico e Stuzzicherie*

*Selezioni di salumi nobili con:  
crudo di Parma, speck del trentino,  
brisaola Valtellinese, salame felino e  
pancetta staccata piacentina,  
insalata di mare calda con patate e verdure,  
polentine calde con lardo e fonduta,  
strudel di sfoglia con verdure,  
cestini di focacce rustiche*

*Risotto alla zucca e pesce persico*

*Maccaroncini con zafferano, verdure e speck*

*Cosciotto di vitello alle erbe  
con verdure dell'orto e patate rosolate*

*Torta della Festa  
Chantilly con frutti di bosco con logo Avis*

*Tazzina Moka  
Selezione di Vini Favarelli  
Brindisi con Spumante Brut e Moscato*



In alto a sinistra: il dott. Aldo Poletti con Fabio Troi e l'Avv. Benito Fornaro. A destra: al tavolo, Cesare Gavardi e Luigi Cambiaghi con le rispettive consorti. A fianco: il Menu della giornata. Sopra Aldina Bossi e Maria Grazia Fontaneto al taglio della torta.

di Silvio Melega

Oggi, 19 febbraio, nelle prime ore pomeridiane, si sono aperte le iscrizioni dei ciclisti veterani e non, per la stagione 2011.

Di fretta attraverso i cancelli ed entro nel parco che circonda lo stabilimento. I segni della primavera sono ancora lontani, pochi i rami fioriti, e nella grande vasca, cuore centrale del giardino, l'acqua è piatta, e dentro la vita è spenta.

Avverto uno spaesamento, non trovo più l'atmosfera in cui riconoscermi, allorquando, con i capelli all'onda e con un progetto in testa, attraversavo questi luoghi in cerca di sguardi.

Mi sento quasi forestiero mentre percorro il marciapiede per raggiungere il corridoio centrale che divide gli uffici dai reparti.

<< Qui ho lavorato trentotto anni! >>, dico piano a me stesso, mentre apro il pesante portone e m'incammino nel grande spazio che, limitato da pareti protette da fredde piastrelle di un giallo limone sbiadito, sembrano rispondere: Embé!, pedala, pedala, pedala, pedala...

Nella saletta del raduno dei cicloamatori si respira aria di festa, le voci dei presenti sono cariche di densa emozione che si espande in piccole gocce.

Trovo gli amici ancora col bavero del giacchettone alzato, pur essendo la sala riscaldata. Normale... è un raduno di ciclisti "anzianotti-sempreverdi", e il freddo dell'inverno ci sta sulle ossa. Divisi in piccoli gruppi sono molto occupati a ciacolare, e vedo che, mentre strizzano l'occhio, con le mani fanno dei gestacci, che qui non posso riferire.

Non li voglio disturbare, sono solo curioso di ascoltare i loro racconti, che immagino di picaresche pedalate; quindi mi avvicino a debita distanza per non fare l'invadente.

<< Allora, sei in forma per la bici? >>. << Ma sì, non c'è male, prendo la mia pastiglia tutti i giorni e la pressione è controllata: devo solo stare attento a pedalare in agilità >>.

<< E te come va? >>.

<< Ma, guarda, adesso il dottore mi ha

detto di sospendere le tre pastiglie al giorno per quella cosa là..., e di ripetere gli esami: ma in bici vado, e come, cerco solo di pedalare in scioltezza... >>.

<< Ohè!, guarda un pò chi si vede!

Cosa ti ha detto il dottore per la...?, puoi ancora rimandare? << Sì, sì!, ma studio quasi sempre di pedalare in piedi, e quando son seduto sto leggermente sostenuto dalla sella: sai che bello sentire l'aria che ti rinfresca...; ma dimmi della tua schiena! >>.

<< Beh!, non posso lamentarmi, ma se non facessi quella punturina di tanto in tanto, addio bici! >>.

<< Senti, hai visto l'amico..., da quando si è fatto i ginocchi al... viaggia a più di novanta pedalate al minuto: è come se avesse il turbo sempre inserito! >>.

<< Guarda, guarda chi c'è là, mi sembra un pò ingrassato, tu cosa dici? >>.

<< Ciao, ma quanto pesi? >>.

<< Non supero i 110 chili, ma appena inizierò a pedalare vedrai! >>.

In un angolo della sala un confuso vociare vivace, ma la cosa è naturale quando nel gruppetto c'è una signora ardita e di spirito che tiene banco ai suoi interlocutori. Essi insistono per sapere..., ma lei risponde che la ruota gira bene e il rapporto che usa in salita le permette di viaggiare leggera, e quando poi c'è ..., che con una mano la spinge, va a mille.

Mi sento disorientato, vorrei inserirmi nei vari gruppetti per dire anch'io la mia, ma poichè vedo che si son divisi per comune (Sesto, Cavenago, quelli della Brianza, Cassano, Inzago, Cernusco con Pioltello, Milano) allora lascio perdere, e mi avvicino ad un amico che solitario passeggia avanti e indietro in un piccolo spazio della sala.

<< Ciao, come va, mi sembri turbato! >>.

<< Ma sì, lascia perdere >>, mi risponde agitato: << Adesso, con quella faccenda di festeggiare il 150° anniversario dell'unità d'Italia, .... guarda, se pesco quello che mi ha verniciato la bicicletta di verde, bianco e rosso mentre mi trovavo nel bar a bere un caffè, lo strozzo!



Ho cercato di uscire di corsa, ma sono scivolato su una ... e così, cadendo, mi son rotto una costola. Ma della costola me ne frego, è la bici che mi preoccupa... >>.

Poi continua l'amicone: << Tu sai che io non sono su quella linea, anzi, ma mi disturba il fatto che, quando potrò salire in sella, vedrò girare una ruota verde, la pedaliera bianca e l'altra ruota rossa. Pazienza, a casa ho un sellino nero, così quando lo userò... >>.

<< Non ti preoccupare >>, gli rispondo, << tu sai di essere un vincente di qua e di là dall'Adda e le donne poi... >>.

All'improvviso sobbalzo: la voce del presidente richiama la nostra attenzione per dire che ...

<< Grazie presidente, ora tutto è chiaro >>.

Pian piano usciamo alla spicciolata lasciandoci con la promessa di essere presenti, domenica 6 marzo, al primo raduno della stagione.

Siamo tutti talmente in forma che non possiamo mancare.

Quando esco ritrovo le bandiere dei vari gruppi sindacali appese all'esterno dei cancelli dell'Azienda.

Sono leggermente svigorite e timidamente agitate da un pungente venticello invernale.

Cercano di comunicare ai passanti che molti in azienda non hanno neppure la bicicletta per pedalare e che ci sono posti di lavoro a rischio.

<< Ragazzi, cosa succede? >>, chiedo: << Dicono: la globalizzazione >>.

A casa ho provato a spiegare, ma mia madre non ha capito: << Che mondo! >>.

*In alto: un primo piano di Silvio Melega.*



in edicola il lunedì [www.lamartesana.it](http://www.lamartesana.it)

# la GAZZETTA

della MARTESANA

SPORT

Lunedì 10 Maggio 2010  
La Gazzetta della Martesana

**CICLISMO - ANCHE UN RISVOLTO BENEFICO NELLA CORSA ORGANIZZATA A CASSINA DE PECCHI**

## La SC Avis Milano alza al cielo il quarto «Trofeo Vittorio Formentano»

**CASSINA DE' PECCHI** (stg) Oltre centoventi cicloturisti in rappresentanza di 15 società, hanno sfidato le condizioni climatiche «nord europee» pur di essere al via del «4° Trofeo Avis Vittorio Formentano», prova valida per la classifica del Campionato Lombardo e Campionato Italiano Regionale di Cicloturismo. Il gruppo multicolore si è cimentato lungo i 71 km disegnati tra le più belle e impegnative strade della Brianza.

All'arrivo, posizionato nel parco interno dello stabilimento Nokia, il consueto e tanto apprezzato "ristoro" l'atteso momento delle premiazioni. Presenti **Cristiano Radaelli** membro del Country Management Team della Nokia Siemens Networks, il Sindaco di Cassina de' Pecchi **Claudio D'Amico**, il vice presidente del Comitato Regionale Lombardo della F.C.I. **Benito Fornaro** (che ha partecipato anche in veste di ciclista e sempre nelle prime posizioni della corsa), il



Il momento della premiazione

Consigliere Regionale **Ange-lo Brunetti**, **Gino Scotti** presidente della Struttura Amatoriale Lombarda, **Carlo Assi** presidente dell'Avis Comunale di Cernusco e **Lino Di Spena**, membro della Onlus "All is one".

Nella classifica a squadre, il Velo Club Brianza ha ricevuto il "Trofeo Pellegrini" per la prima classificata. Alle sue spalle il Team Brianza Bike (Trofeo Sport Specialist), la SC Delicatessa (Trofeo Formigli & Bicidea). Il

Trofeo Formentano è stato assegnato alla S.C.AVIS Milano. A seguire tutte le altre Società: Cicli Leri, Amici del Pedale, Arbi Baby, Avis Milano, VC Trezzo, GC ATM, VC Tortona, Dopolavoro Ferroviario, Cicli Piazza, GS Gorgonzola, Pedalare è Bello. Un premio infine anche alle sei atlete che hanno preso parte alla gara. Oltre ad una esposizione di avveniristici telai in carbonio realizzati dalla Formigli di Firenze era presente anche uno stand della All is One, Onlus che sostiene il progetto Tashi School a Katmandu in Nepal a favore del quale è stata devoluta parte delle quote di iscrizione.

Il trofeo Formentano ha potuto contare sulla preziosa collaborazione della Croce Bianca di Cassina de' Pecchi, delle moto staffette del Gruppo Motostaffette Martesana di Pessano con Bornago e del "furgone scopa" messo a disposizione dalla Società Ciclistica Avis milanese.

### Che incontro!!!!

I donatori del Gruppo AVIS Siemens di Milano e il nostro Sindaco si incontrano sul K2. Quale occasione migliore per fare dono al primo cittadino della Capitale del gagliardetto avisino? ♦





CASSINA DE' PECCHI

Lunedì 28 Giugno 2010

La Gazzetta della Martesana

## AVIS NOKIA SIEMENS Ciclopellegrinaggio per festeggiare il 35esimo Da Canterbury al Vaticano. In bici

(bel) Da Canterbury a Roma. In bicicletta. Si è concluso lo scorso martedì il ciclo-pellegrinaggio che alcuni ciclisti della società Avis Nokia Siemens hanno compiuto sulla «Via Francigena». Un percorso totale di 1.948 chilometri, percorsi in 27 tappe, a una media di 16,650 chilometri all'ora. Partiti lunedì 24 maggio dalla Basilica di Canterbury in Gran Bretagna, sono arrivati a Roma

martedì 22 giugno. Al loro arrivo in Vaticano sono stati accolti dal cardinale **Angelo Comastri**, vicario del Papa per la Città del Vaticano e arciprete della basilica di San Pietro. I ciclisti sono stati ricevuti anche dai rappresentanti dell'Amministrazione comunale di Roma, dai dirigenti e dalla presidenza dell'Avis capitolina. «Scopo dell'iniziativa - hanno detto - era celebrare il 35esimo an-

niversario di attività sportiva della Sc Avis Nokia Siemens Networks (iscritta alla Federazione ciclistica italiana dall'anno 1975) e il 40esimo del gruppo aziendale dei donatori di sangue della società». Il ciclo-pellegrinaggio ha trovato poi degna conclusione con la partecipazione dei ciclisti all'udienza generale con Sua Santità Papa Benedetto XVI, mercoledì 23 giugno in piazza San Pietro.



Due momenti del ciclo-pellegrinaggio Avis Nokia



di Edoardo ZEPELLI

## Canterbury - Roma nel segno di AVIS



Il Cardinale Angelo Comastri con il Presidente Ranieri.



Quella di incontrare gente che sorride, che non si arrende, gente a cui piace compiere qualcosa di semplice e nel

Certo, ho pensato, potrei fare presto a scrivere questo articolo. Potrei parlare di tempi, distanze percorse, incontri con varie personalità, ma scrivere solo questo sarebbe risultato noioso e poco coinvolgente, soprattutto per chi a quelle giornate non era presente. Allora, nella ricerca della giusta ispirazione mi sono tornati in mente i tempi della scuola, quando c'era "Compito in classe" ed il mio inchiostro incontrava il foglio protocollo solo dopo tre quarti d'ora dalla dettatura dei temi. Lo sguardo fisso, puntato sulle fronde dell'albero, appena fuori dalla finestra. Ed invece, "dentro" un pensiero mobilissimo, in volo libero sui pensieri ed alla ricerca, non solo di una logica, ma soprattutto di un CREDO su di un determinato argomento.

Questa volta il mio Credo è stato quello che la cosa giusta da fare fosse quella di andare incontro ad amici sconosciuti. Strano dire... "amici" e nello stesso tempo... "sconosciuti". Ma in questo caso ciò che per me era sconosciuto era solo il loro volto, i loro nomi, il loro ruolo nella ditta in cui lavorano o lavoravano. Insomma tutti aspetti che alla nostra anima di donatori non devono interessare.

Quel giorno ho voluto cogliere un'opportunità. Quello stesso tempo un po' bizzarro. Qualcosa che li porta contatto con i silenzi, con la natura, con altri uomini che si incontrano occasionalmente sulla strada e con i quali è bello scambiarsi un saluto, una battuta, una pacca sulla spalla. Insomma, non so se tutti fossero donatori di sangue, ma sicuramente erano tutti donatori di se stessi e fieri di portare sulle loro maglie di ciclisti appassionati, non solo gocce di fatica, ma anche gocce di AVIS. ♦

**Partenza:** da Canterbury, lunedì 24 maggio, 1.923 i Km Percorsi.

**Arrivo:** a Roma, il 22 giugno 2010.

### I protagonisti:

- ♦ la società ciclistica AVIS/Nokia Siemens Networks;
- ♦ a Roma: il Presidente di AVIS Roma, Raniero Ranieri, Daniela ed Edoardo della Sezione Ciclistica avisina romana;
- ♦ nella Città del Vaticano: S.E. il Cardinale Angelo Comastri.



CASSINA DE' PECCHI

La Gazzetta della Martesana - Lunedì 1 Novembre 2010

SPORT E SOLIDARIETA' La cerimonia di consegna a Pastrengo, sul lago

# Alla Porcellato il premio Avis

*Premiati anche i donatori più «fedeli» del gruppo*

(bel) A Pastrengo, sul lago di Garda, si è tenuto, domenica 17 ottobre, in concomitanza con la Festa sociale dei donatori di sangue dell'azienda, il conferimento del premio «Avis sport e solidarietà» alla campionessa e neocommentatore **Francesca Porcellato**. Alla cerimonia di premiazione con l'amministratore delegato della Nokia Siemens Networks Italia, **Maria Elena Cappello**, il capo gruppo Avis, **Fabio Troi** e il presidente della Sc Avis, **Luigi Felice Vidali**, erano presenti anche il vicepresidente dell'Avis regionale veneto, **Francesco Joppi**; **Giuseppe Castellano**, caporedattore del Giornale Avis Sos; **Nereo Marchi**, presidente del Collegio dei sindaci dell'Avis provinciale di Verona e **Lino Di Spena** dell'associazione «All is one onlus». Presenti con i donatori del gruppo anche alcuni familiari e i ciclisti della Sc Avis Nokia Siemens networks che vanta, fra i propri iscritti, i fondatori del gruppo aziendale dei donatori di sangue. Nel suo intervento l'amministratore delegato Maria Elena Cappello ha manifestato interesse e sostegno per le attività e le iniziative attuate in questi anni dal gruppo aziendale, volte al proselitismo avisino in azienda, confermando anche la creazione di un gruppo aziendale di donatori presso la sede di Roma. Il vice presidente regionale Francesco Joppi ha portato a tutti i partecipanti i



**PREMIO**  
**Francesca Porcellato**  
 ritira il premio «Avis sport e solidarietà»



saluti dei donatori veneti presenziando poi alla cerimonia di consegna delle benemeritenze ai donatori di sangue del gruppo aziendale che, nel corrente anno, hanno raggiunto il traguardo delle 50 donazioni (**Marco Beccaria e Carlo Colombini**), 75 donazioni (**Alessandro Decè e Gianluigi Lom-**

**bardi**) e 100 donazioni (**Roberto Ballabio e Maurizio Vacchi**).

Il gruppo aziendale dei donatori di sangue, nato nel 1969 per divulgare la cultura della donazione volontaria di sangue, conta 127 donatori attivi all'interno della sede aziendale di Cassina de' Pecchi.



PIETRO GENTILI

**CAMPIONI SOCIALI EX AEGUO 2010**



ARMANDO CARLESIMO



**Campione Sociale  
Gran Fondo  
2010**

GIOVANNI  
GIAMBIASI

# 2010

## Un anno in numeri

*Classifica  
Sociale finale*

*Classifica Sociale  
Gran Fondo*

*Classifica MTB  
e Tr. Mediofondo*

*Classifica  
Campionato Italiano*

*Classifica  
Trofeo Lombardia*

*Graduatoria  
prova in Pista*

*Presenze  
ai cicloraduni*

## Colpi di pedale



### Classifica Sociale 2010

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	GENTILI PIETRO	49,0	21	1.408
	CARLESIMO ARMANDO	49,0	21	1.406
3	TORNIELLI GIUSEPPE	47,0	20	1.335
4	ARLATI ANTONIO	44,5	19	1.295
5	ANDREONI ANDREA	41,0	18	1.260
6	MAZZEI FRANCESCO	37,0	16	1.132
7	FONTANETO MARIA GRAZIA	37,0	16	1.072
8	NEMBRI DARIO	37,0	16	993
9	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	36,5	15	1.028
10	MELEGA SILVIO	34,0	14	844
11	CEDRI GIANCARLO	33,0	14	1.061
12	GATTI GIOVANNI	33,0	14	893
13	MOTTA LUIGI	31,5	13	916
14	GAVARDI CESARE	31,0	13	900
15	GIUSSANI DARIO	31,0	13	658
16	RAVIZZA ANTONIO	30,0	13	877
17	CAMBIAGHI LUIGI	30,0	12	693
18	AGORRI IGINIO RENZO	28,5	12	639
19	RUSCONI MAURIZIO	28,5	11	760
20	CASO LUCIO	28,0	12	849
21	SALA ANGELO	27,5	11	677
22	BARZAGHI GIOVANNI	26,5	11	692
	FUMAGALLI ANGELO	26,5	11	692
24	TROI FABIO	24,5	10	708
25	GUZZI AMBROGIO	24,5	10	616
26	NAPOLITANO CARLO	24,0	10	666
27	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	24,0	10	544
28	PEDONE LUIGI	23,5	10	622
29	NEMBRI BRUNO	23,5	10	535
30	RONCHI AMBROGIO	23,0	11	668
31	DOMANESCHI GIORGIO	23,0	10	636
32	VIDALI LUIGI FELICE	22,5	10	575
33	GALIMBERTI OSVALDO	21,5	9	634
34	GIAMBIASI GIOVANNI	18,5	8	555
35	ROSA SILVANO	17,5	7	465
36	AROSIO MARCO GIOVANNI	15,5	7	541
37	FAEDI DARIO	15,5	7	357
38	LOCATELLI GIANFRANCO	15,0	7	426
39	MERIALDO GIOVANNI	12,0	5	347
40	MORELLI ROBERTO	10,5	4	236
41	CUCCHI DANIELA	8,5	4	164
42	ALOI BRUNO	6,0	2	189
	SETTEMBRINI ORNELLA	6,0	2	189
44	ORLANDI ANTONIO	4,5	2	116
45	CATTABENI MARIO	2,5	1	66
46	VALESINI SERGIO	1,5	1	50
<b>Totale presenze e km. percorsi</b>			<b>493</b>	<b>31.985</b>



**Classifica Finale - Gran Fondo - Anno 2010**

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Totale Km. perc.	Tempo Totale	Ghisallo Km/h	* Marat. Dolomiti	* 6^ GF Colnago
1	GIAMBIASI GIOVANNI	7,0	5	463,8	17:02:23.5	13,61	(106)	(125)
2	AROSIO MARCO GIOVANNI	6,0	4	407,1	11:35:11.2	11,94		
3	CASO LUCIO	5,5	4	366,8	15:06:14.3	13,48		
	CEDRI GIANCARLO	5,5	4	359,3	11:43:45.9	14,15		
5	RUSCONI MAURIZIO	4,0	3	262,3	09:18:31.3	11,32		
6	MELEGA SILVIO	2,5	2	170,7	05:00:10.1	13,97		
7	CATTABENI MARIO	1,5	1	95,7	03:41:39.4			
8	MAZZEI FRANCESCO	1,0	1	75,0	00:40:09.1	15,39		
9	ANDREONI ANDREA	1,0	1	75,0	00:43:55.3	14,07		
10	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	1,0	1	75,0	00:45:01.8	13,73		
11	ARLATI ANTONIO	1,0	1	75,0	00:45:27.1	13,60		
12	MERIALDO GIOVANNI	1,0	1	75,0	00:49:11.9	12,57		
13	RAVIZZA ANTONIO	1,0	1	75,0	00:51:37.7	11,97		
14	VIDALI LUIGI FELICE	1,0	1	75,0	00:55:23.0	11,16		(70)
15	TROI FABIO	1,0	1	75,0	n.c.			
16	CARLESIMO ARMANDO	1,0	1	58,0				
	FAEDI DARIO	1,0	1	58,0				
	FONTANETO MARIA GRAZIA	1,0	1	58,0				
	GATTI GIOVANNI	1,0	1	58,0				
	GENTILI PIETRO	1,0	1	58,0				
	MORELLI ROBERTO	1,0	1	58,0				
	TORNIELLI GIUSEPPE	1,0	1	58,0				
<b>Totale presenze e km. percorsi</b>			<b>38</b>	<b>3.131,7</b>			<b>106</b>	<b>195</b>

**PROVE DISPUTATE**

**25/04/2010 15^ FELICE GIMONDI - BERGAMO**

**Percorso Corto (Km. 95,7) -**

CATTABENI M. (596/922 - 03:41:39.4); - CEDRI G. (745/922 - 04:07:19.4); - GIAMBIASI G. (778/922 - 04:15:21.6);  
MELEGA S. (780/922 - 04:15:54.9); - CASO L. (852/922 - 04:38:57.8); - RUSCONI M. (853/922 - 04:38:58.6).

**01/05/2010 4^ GF. GIANNI BUGNO - MONZA-BRIANZA**

**Percorso Medio Fondo (Km. 91,6)** AROSIO M.G. (612/933 - 03:06:19.50 - 29,63 km/h); - GIAMBIASI G. 770/933 - 03:24:50.10 - 26,95 km/h); CEDRI G. (829/933 - 03:36:42.20 - 25,47 km/h); - CASO L. (865/933 - 03:44:57.30 - 24,54 km/h); RUSCONI M. (866/933 - 03:44:57.60 - 24,54 km/h).

**02/06/2010 GF. TOUR DEI VIGNETI - TORRAZZA COSTE (PV)**

**Percorso Medio Fondo (Km. 104,500)** AROSIO M.G. (708/803 - 04:43:21 - 22,36 km/h); GIAMBIASI G. 780/803 - 05:20:43 - 19,73 km/h); CASO L. (801/803 - 05:56:28 - 17,74 km/h).

**04/07/2010 24^ MARATONA DLES DOLOMITES - CORVARA \* (Facoltativa non valida per la Classifica)**

**Percorso Medio (Km. 106)** GIAMBIASI G. (2467/2568 - 07:36:17,4 - 13,938 Km/h).

**18/07/2010 12^ GF. LA FABIO CASARTELLI - ALBESE CON CASSANO**

**Percorso Lungo (Km. 114)** AROSIO M. (334/367 - 00:51:46.70 - 11,94 km/h);

**Percorso Medio (Km. 75)** MAZZEI F. (188/370 - 00:40:09.10 - 15,39 km/h); CEDRI G. (232/370 - 00:43:41.30 - 14,15 km/h); ANDREONI A. (235/370 - 00:43:55.30 - 14,07 km/h); MELEGA S. (241/370 - 00:44:15.20 - 13,97 km/h); COLOMBINI C. (255/370 - 00:45:01.80 - 13,73 km/h); GIAMBIASI G. (260/370 - 00:45:25.80 - 13,61 km/h); ARLATI A. (261/370 - 00:45:27.10 - 13,60 km/h); CASO L. (267/370 - 00:45:51.20 - 13,48 km/h); MERIALDO G. (300/370 - 00:49:11.90 - 12,57 km/h); RAVIZZA A. (321/370 - 00:51:37.70 - 11,97 km/h); RUSCONI M. (329/370 - 00:54:35.10 - 11,32 km/h); VIDALI L.F. (330/370 - 00:55:23.00 - 11,16 km/h); TROI F. ( n.c.).

**Percorso Corto (Km. 58)** CARLESIMO; FAEDI; FONTANETO; GATTI; GENTILI; MORELLI; TORNIELLI.

**05/09/2010 6^ EDIZIONE GRANFONDO COLNAGO - PIACENZA \* (Facoltativa non valida per la Classifica)**

**Percorso Corto (Km. 70)** - VIDALI L.F. (307/429 - 02:37:52 - 26,50 km/h);

**Percorso Medio (Km. 125)** - GIAMBIASI G. (1521/1564 - 05:36:18 - 22,30 Km/h).

**03/10/2010 SOUTH GARDA ROAD - DESENZANO DEL GARDA (BS)**

**Percorso Medio Fondo (Km. 97)** AROSIO M.G. (473/631 - 02:53:44 - 33,50 km/h); - CEDRI G. (583/631 - 03:16:03 - 29,69 km/h); GIAMBIASI G. (585/631 - 03:16:03 - 29,69 km/h).



## CLASSIFICA SOCIALE FINALE MOUNTAINBIKE STAGIONE 2010



G. FUMAGALLI

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	CASTELLI GIUSEPPE	3	1	0
2	FUMAGALLI GIUSEPPE	1	1	30
3	GARULLI ALESSANDRO			
<b>Totale presenze e km. percorsi</b>			<b>2</b>	<b>30</b>



G. CASTELLI

### PROVE DISPUTATE

07/03/2010 - RADUNO SOCIALE DI APERTURA, Km. 60 CASTELLI G. (presenza)  
29/08/2010 - 4^ SOUTH GARDA BIKE, MEDOLE Km. 30 FUMAGALLI G. (01:48:34)



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Struttura Tecnica Regionale della Lombardia

Settore Amatoriale Cicloturistico

## CAMPIONATO LOMBARDO MEDIOFONDO DI SOCIETÀ CLASSIFICA FINALE

POS.	COD.	SOCIETÀ'	SEDE	PUNTI
1	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	139
2	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	113
3	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	112
4	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	97
5	0214	G.S. AMSPO	RHO	86
6	0298	V.S. RHO	RHO	76
7	0006	S.C. GENOVA	MILANO	71
8	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	64
9	0248	CCP. CICLI LERI	MUGGIO'	52
10	0622	<b>S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS</b>	CASSINA DE' PECCHI	50

Seguono altre 20 Società con punteggi inferiori.



Federazione Sportiva Nazionale  
riconosciuta dal Coni

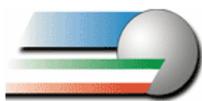
**CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISMO SOCIETA' 2010**

**CLASSIFICA FINALE - SERIE A -**

Pos	Codice	Società	Regione	Punti
1	03 0366	S.C. FAVARO VENETO	Veneto	638
2	02 0214	G.S. AMSPO RHO	Lombardia	336
3	01 0512	S.C. NIZZA LINGOTTO TORINO	Piemonte	291
4	12 0440	G.S.C. BCC VALLE DEL TRIGNO	Abruzzo	274
5	03 0027	C.C. FONTE SAN BENEDETTO	Veneto	266
6	01 0170	VELO CLUB FREJUS	Piemonte	249
7	07 0344	V.S. BORGONOVESE	Emilia Romagna	247
8	02 0622	<b>S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS</b>	Lombardia	219
	03 0718	G.S. MAD SPORT	Veneto	219
10	01 0793	A.S.D. CICLO CLUB PIEMONTE	Piemonte	217
11	10 0764	G.C. LUIGI METELLI	Umbria	201
12	03 0056	PEDALE OPITERGINO	Veneto	175
13	01 0393	G.S. BORGARO ITALPUNTE	Piemonte	173
14	01 0139	V.C. CICLI BERGAMIN TORINO	Piemonte	165
15	03 0059	S.C. VIGONZA BARBARIGA	Veneto	162
16	02 0164	U.S. NERVIANESE 1919	Lombardia	150
17	02 0298	VELO SPORT RHO	Lombardia	146
18	05 0148	V.C. VILLA MANIN	Friuli Venezia Giulia	143
19	01 1906	S.C. WAJ ASSAUTO	Piemonte	135
20	02 0170	G.S. PEDALE NOVATESE	Lombardia	126
21	05 0006	A.S. RONCHI CICLISMO	Friuli Venezia Giulia	121
22	02 0265	S.C. LA GIOIOSA Sport TURATE	Lombardia	115
23	03 0491	G.S. OSPEDALIERI PADOVA	Veneto	110
24	10 0114	CIRCOLO DIPENDENTI PERUGINA	Umbria	109
25	03 0016	G.C. TREVISO	Veneto	106
26	05 0547	G.S. VINCENZUTTO	Friuli Venezia Giulia	99
27	03 0090	LIBERTAS RAMODIPALO RASA	Veneto	98
	02 0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	Lombardia	98
29	10 0262	V.C. S. MARIA DEGLI ANGELI COINALL	Umbria	97
30	06 0171	G.S. .CICLISTICA MARASSI GENOVA	Liguria	92
	14 1424	CICLOAMATORI AVIS TRANI	Puglia	92
32	03 1063	G.C. SIGNORESSA	Veneto	86
33	03 0291	G.S. RESANESE MAZZORATO ABB. CALZ.	Veneto	85
34	10 0727	G.C. PANIFICIO DEIDA'	Umbria	84
35	10 0043	CIRCOLO LAVORATORI TERNI	Umbria	82
36	10 0018	IL GIRASOLE	Umbria	79
37	02 0159	G.S. DELICATESSE	Lombardia	78
38	01 0028	MICHELIN SPORT CLUB	Piemonte	75
	02 0778	G.S. ALTOPIANO SEVESO	Lombardia	75
40	05 0162	G.C. CASARSA	Friuli Venezia Giulia	70
41	01 0361	G.C. PRO LOCO ROMANO	Piemonte	69
42	03 0337	S.C. SAN LAZZARO GOPPION CAFFE'	Veneto	65
43	10 0016	CICLOTURISTICA TERNANA	Umbria	63
44	03 0460	U.C. BASILIO CALZATURE	Veneto	51
45	05 0038	A.S. CORNO CICLISMO	Friuli Venezia Giulia	51
46	02 0248	S.C. LERI CICLI MUGGIO'	Lombardia	44
47	02 2238	S.C. SPINAVERDE	Lombardia	42
48	01 0099	S.C. ROSTESE	Piemonte	40
49	02 0342	G.S. ARBI BABY	Lombardia	36
50	02 1183	U.S. CUSAGO	Lombardia	25

Le ultime 10 Società retrocedono in serie B

Seguono altre 50 Società di Serie B - Seguono altre 150 Società di Promozione



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Comitato Regionale Lombardo

Commissione Cicloturistica Amatoriale

## CAMPIONATO LOMBARDO CICLOTURISMO DI SOCIETA'

### TROFEO REGIONE LOMBARDIA

ANNO 2010

### CLASSIFICA FINALE

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	376
2	0214	G.S. AMSPO	RHO	278
3	0622	<b>S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS</b>	CASSINA DE' PECCHI	276
4	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	259
5	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	248
6	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	239
7	0298	V.S. RHO	RHO	213
8	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	160
9	0248	CCP. CICLI LERI	MUGGIO'	155
10	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	129
11	1227	G.S. TEAM BRIANZA BIKE	VIMERCATE	125
12	0006	S.C. GENOVA	MILANO	111
13	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	97
14	1279	G.S. AVIS MILANO	MILANO	89
	1506	V.C. BRIANZA SALMILANO	ARCORE	89
16	0315	G.C. FONDAZIONE ATM	MILANO	86
17	2238	S.C. SPINAVERDE	COMO	72
18	1183	U.S. CUSAGO	CUSAGO	70
19	1057	V.C. TORTONA	MILANO	67
20	0669	G.S. AMICI del PEDALE ALUSER	PARABIAGO	51

I punteggi sono stati comunicati fino alla 20esima Società.

Seguono altre Società con punteggi inferiori.



Federazione Sportiva Nazionale  
riconosciuta dal Coni

## CONSORZIO LOMBARDO AMATORIALE PISTA

### CLASSIFICA MASCHILE e FEMMINILE - CAMPIONATO LOMBARDO REGOLARITA' Partecipanti S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS - Muggiò (MI), 12 Giugno 2010



**1° Classificato  
GIOVANNI BARZAGHI**

GARA MASCHILE			
N°	ATLETA	CLASSIFICA	PENALITA'
1	BARZAGHI GIOVANNI	1°	0,09 +
2	MOTTA LUIGI	5°	0,18 -
3	COLOMBINI CARLO G.	6°	0,21 +
4	ARLATI ANTONIO	7°	0,23 +
5	FUMAGALLI ANGELO	11°	0,29 +
6	MELEGA SILVIO	20°	0,66 +
7	GUZZI AMBROGIO	21°	0,67 +
8	GENTILI PIETRO	24°	0,87 -
9	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	37°	1,35 +
10	NEMBRI BRUNO	38°	1,46 -
11	FAEDI DARIO	39°	1,50 +
12	CAMBIAGHI LUIGI	45°	1,61 +
13	GIUSSANI DARIO	50°	1,90 -
14	TORNIELLI GIUSEPPE	51°	1,97 +
15	ANDREONI ANDREA	57°	2,37 -
16	CARLESIMO ARMANDO	59°	2,60 -
17	AGORRI IGINIO RENZO	62°	3,04 -
18	NEMBRI DARIO	63°	3,08 -



**2a Classificata  
DANIELA CUCCHI**

GARA FEMMINILE			
1	CUCCHI DANIELA	2°	1,02 +
2	FONTANETO MARIA GRAZIA	6°	3,81 +

## PRESENZE ATLETI E SOCIETA' ALLA PROVA VALIDA PER IL TROFEO LOMBARDIA

Pos.	Società	Punti
1°	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS N.	20
2°	G.S. ALTOPIANO	12
3°	G.S. PEDALE NOVATESE	12
4°	C.C.P. LERI MUGGIO'	12
5°	G.S. DELICATESSE	10
6°	G.S. SIRONI TANZI	5
7°	V.C. BRIANZA ARCORE	5
8°	G.S. TEAM BRIANZA BIKE	4
9°	G.S. ARBI BABY	4
10°	S.C. AVIS MILANO	2
11°	V.S. RHO	1
12°	G.S. ST. JOSEPH	1
<b>Totale ciclisti partecipanti n.</b>		<b>88</b>



La nostra Società si è aggiudicata anche il Trofeo Biciclette Leri. Nella foto con i ciclisti: Rinaldi della Leri, Scupilliti Ass.re allo Sport, il Sindaco Pietro Stefano Zanantoni e Angelo Brunetti. Totale dei ciclisti partecipanti: Uomini n. 81; Donne n. 7





# Francesca Porcellato

la " **Rossa Volante** "

Premio Avis  
Sport e Solidarietà 2010

**È** nata a Castelfranco Veneto (TV) il 5 settembre 1970 e risiede a Valeggio sul Mincio (VR) con il suo compagno e allenatore Dino Farinazzo.

Occhi verdi, sguardo grintoso, tenace e solare, soprannominata "**la Rossa Volante**", per le sue innumerevoli vittorie e per quella sua folta chioma di riccioli rossi, gareggia per la Società "Atletica Insieme New Food" di Bussolengo e detiene un vasto palmares di Campionati italiani, Europei e Mondiali.

Francesca Porcellato è una delle atlete più note in Italia e nel mondo, è paraplegica dall'età di 18 mesi, quando un camion la investe facendo manovra nel giardino di casa, ma la lesione midollare non ha ostacolato la realizzazione dei suoi progetti negli anni a seguire. Né ha mai vissuto le sue esperienze in una condizione di diversità rispetto agli altri. Da bambina, da donna, da atleta. Sin da giovanissima ha cominciato con la corsa in carrozzina.

**Decana della Nazionale di Atletica Leggera, regina delle Paralimpiadi**, ha partecipato a ben otto edizioni (sei estive, due invernali), al suo attivo **11** medaglie, di cui **3** d'oro, **3** d'argento e **5** di bronzo, conquistate in tutte le distanze dell'atletica.

Nel 2008 ai Giochi Paralimpici di Pechino è stata la portabandiera ufficiale della squadra Italiana, per lei erano i settimi giochi Paralimpici.

**Ai campionati del mondo** (nella specialità corsa dei 100, 200 e 800 metri) ha collezionato **9** medaglie (di cui **4** d'oro), mentre non si contano ormai i titoli nazionali ed europei.

Ha corso **96** maratone vincendone **73**. Fra le più importanti: Berlino, Seoul, Oita (Giappone), Parigi, New York, Londra dove ha vinto la Flora Marathon per 4 volte.

È stata l'ultima italiana ad aggiudicarsi nel 2001 la Maratona di New York. Detiene il record mondiale nella maratona (1h.38'29"), nove record italiani (dai 100 metri alla Maratona) e 91 titoli italiani. ▶



## PALMARES

### MARATONE

96 disputate, 73 vinte, tra queste: NEW YORK, LONDRA (4), SEOUL, PARIGI, ROMA, VENEZIA, PADOVA, OESINGEN

### RECORD DEL MONDO

Maratona 1h 38'.29"

### RECORDS ITALIANI:

100 m 17".60 - 200 m 30".95  
400 m 57".46 - 800 m 1'.56".07  
1.500 m 3'.37".19 - 5.000 m 12'.51".07  
10.000 m 27'.48".13  
Mezza Maratona 52'.19"  
Maratona 1h 36'.54"

### CAMPIONATI ITALIANI:

91 Titoli dal 1987 al 2008

### PARALIMPIADI

#### VANCOUVER 2010

1 Km Sprint - Medaglia d'Oro

#### ATENE 2004

100 m - Medaglia d'Argento  
800 m - Medaglia d'Argento  
400 m - Medaglia di Bronzo

#### SIDNEY 2000

100 m - Medaglia di Bronzo

#### ATLANTA 1996

800 m - 4° posto

#### BARCELLONA 1992

400 m - Medaglia di Bronzo

#### SEOUL 1988

100 m - Medaglia d'Oro  
200 m - Medaglia d'Argento  
4x100 m - Medaglia d'Oro  
4x200 m - Medaglia di Bronzo  
4x400 m - Medaglia di Bronzo



In alto: Francesca Porcellato esulta alle Paralimpiadi di Vancouver con al collo la medaglia d'oro. Sopra: Francesca sulla sua carrozzina, impegnata in una gara di Atletica. A fianco e nella pagina seguente: il lungo ed invidiabile Palmares della Campionessa.



### CAMPIONATI DEL MONDO

#### **KHANTY MANSIYSK (RUS) 2011**

5 Km Sci Fondo - Medaglia d'Argento

#### **BESSANS (FRANCIA) 2010**

1 Km Sprint - Medaglia d'Oro

#### **TAIPEI (TAIWAN) iwas 2007**

800 m - Medaglia d'Oro

#### **ASSEN (OLANDA) 2006**

100 m - Medaglia di Bronzo

200 m - Medaglia di Bronzo

#### **LILLE (FRANCIA) 2002**

100 m - 4° posto

400 m - 4° posto

#### **NEW ZELAND iwas 1999**

100 m - Medaglia d'Oro

200 m - Medaglia d'Oro

#### **BIRMINGHAM (GB) 1998**

100 m - Medaglia d'Argento

200 m - Medaglia d'Argento

#### **STOKE MANDEVILLE (GB)**

100 m - Medaglia d'Oro

200 m - Medaglia d'Argento

### GIOCHI DEL MEDITERRANEO

#### **PESCARA 2009**

800 m - Medaglia d'Argento

#### **TUNISI 2001**

800 m - Medaglia d'Oro

#### **BARI 1997**

800 m - Medaglia d'Argento

### CAMPIONATI EUROPEI

#### **ESPOO (FINLANDIA) 2005**

100 m - Medaglia d'Argento

200 m - Medaglia d'Argento

Maratona - Medaglia di Bronzo

#### **ASSEN (OLANDA) 2003**

100 m - Medaglia d'Argento

200 m - Medaglia di Bronzo

800 m - Medaglia di Bronzo

Maratona - Medaglia d'Argento

#### **NOTTWILL (SVIZZERA) 2001**

200 m - Medaglia d'Argento

400 m - Medaglia d'Argento

800 m - Medaglia d'Argento

Francesca Porcellato negli ultimi anni si è dedicata anche allo sci di fondo, che è diventata la sua nuova grande passione.

Dopo un approccio in questa nuova disciplina ai giochi invernali di Torino 2006, quest'anno a gennaio, ha conquistato la Medaglia d'Oro nella gara di Coppa del Mondo a Bessans in Francia e, nell'ultima edizione delle Paralimpiadi invernali di Vancouver in Canada, il 21 marzo 2010, si è aggiudicata l'unico Oro del medagliere italiano nella gara sci chilometro sprint di fondo settore sitting.

Quest'ultimo successo, arrivato a 40 anni, le è valso il conferimento da parte del Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano dell'Onorificenza a **Commendatore al merito della Repubblica Italiana**, cerimonia tenuta nei giardini del Quirinale, venerdì 10 settembre 2010, nel corso delle Celebrazioni del 50esimo anniversario dei giochi Olimpici di Roma.

**Un sogno che si avvera. Un'avventura che continua ...**

Dopo i brillanti risultati conseguiti nello sci nordico, è ritornata ad allenarsi con la sua carrozzina da corsa e a correre sulle piste di atletica. Il primo pensiero è per gli allenamenti, e la sfida di domani, c'è ancora spazio per altri trionfi, nei suoi secondi 40 anni.

Per quanto riguarda i suoi recenti impegni, nel gennaio 2011 ha partecipato ai mondiali di Atletica in Nuova Zelanda e, in aprile, nella Coppa del mondo di sci in Russia ha conquistato la meda-



7 dicembre 2003. Una nuova casa per crescere assieme

glia d'Argento nella 5 Km. di fondo.

Francesca Porcellato è anche una "testimonial volontaria dell'Avis", è stata la madrina alla inaugurazione della nuova Sede Nazionale Avis a Milano il 7 dicembre 2003 nell'Anno Europeo dedicato al disabile.

Visibilmente emozionata, aveva tagliato il nastro tricolore sotto lo sguardo dell'allora Presidente Nazionale Andrea Tieghi e del Ministro della Salute prof. Girolamo Sirchia tra gli applausi dei tantissimi Donatori presenti. Aveva detto quel giorno: "Non c'è cosa più grande, per me, che essere la madrina di questa giornata ringra-

zioso tutti coloro che fanno parte dell'Avis che considero eroi che salvano la vita alla gente, definendo poi

l'Avis sinonimo di vita e augurandosi che il dono del sangue, come la disabilità, possa far parte della normalità. ■

*In alto: Francesca vittoriosa a Vancouver.*

*A destra: il giorno della inaugurazione della Sede Nazionale Avis. Al centro: Francesca testimonial nel poster Avis.*

*A fianco: il Presidente Giorgio Napolitano le consegna l'onorificenza di Commendatore al merito della Repubblica Italiana.*



di: Paolo Aprilini \* e Maurizio Luzzi

\* *Tecnico Fci e istruttore allenatori*

## ALLENARSI CON **POCO** TEMPO

Vediamo come acquisire uno stato di forma, e mantenerlo, avendo a disposizione poco tempo per pedalare durante la settimana.

**Q**uesta volta voglio proporvi una “scommessa” che più di un anno fa abbiamo effettuato con un nostro carissimo amico, il quale si è posto come obiettivo di partecipare ad alcune granfondo tra le quali: Nove Colli, Maratona delle Dolomiti e Terminillo. Fin qui nulla di strano, anzi tutto normale per un

appassionato del pedale, l’eccezione nasceva dal fatto che il nostro “eroe” aveva veramente poco tempo a disposizione durante la settimana, mentre durante il week-end poteva pedalare un po’ di più. C’è anche da dire che la passione per la bicicletta era nata all’improvviso e per motivi secondari: pedalare era stato uno dei mezzi da noi consigliati per recuperare al meglio le normali attività, come semplicemente camminare o fare le scale, dopo un infortunio a una gamba che aveva creato molte difficoltà.

Il nostro amico, dimostratosi grande sportivo, si è impegnato al massimo accettando una prima parte del programma che aveva soprattutto come priorità il recupero del tono muscolare e delle normali funzioni delle gambe, soprattutto quella infortunata, e poi come si sa “l’appetito vien mangiando”, quindi ci si è posti obiettivi più alti che sono stati tutti raggiunti con grande soddisfazione. Da questa bella esperienza è nata una considerazione: molti nostri lettori si possono trovare nella medesima situazione, infortunio a parte, cioè di voler fare grandi cose, almeno come soddisfazione personale, ma con poco tempo a disposizione per gli allenamenti.

### **IL PROBLEMA TEMPO**

La mancanza di tempo è il problema più grande per chi pratica sport a livello amatoriale.

L’allenamento non riesce a trovare mai abbastanza spazio durante la settimana tra lavoro, impegni familiari e i problemi della routine quotidiana, ma la passione è tanta e alla fine della settimana si vuole comunque uscire e fare la propria bella figura con gli amici e divertirsi anche, allora come fare? ►



Nella foto: Carlo Giuseppe Colombini

È possibile trarre da questa esperienza alcune indicazioni di ordine generale che poi con gli opportuni adattamenti possano trovare soluzioni adeguate a livello individuale?

Col senno del poi, non possiamo che rispondere sì, ma bisogna adottare strategie e programmi di lavoro adeguati per dare continuità e significato agli allenamenti durante tutte le fasi preparatorie.

### DURANTE LA SETTIMANA

Per prepararsi sufficientemente si dovrà lavorare un minimo anche durante la settimana, basta poco ma è indispensabile per creare degli “allenamenti ponte” cioè di collegamento tra una uscita e l'altra, in pratica tra una domenica e la successiva, dando ordine e significato al rapporto tra allenamento e recupero.

Quindi senza abbandonare completamente durante la settimana la pratica sportiva generale e con un po' di bici nel week end si potrà raggiungere prima la forma migliore per poi mantenerla con più facilità durante la stagione.

Allora anche se la sera si è un po' stanchi sarà comunque possibile seguire un programma minimo di allenamento (rulli, ginnastica, corsa, stretching ecc.) che se pur vario e diverso, stimolerà gli apparati principali che vengono coinvolti nel gesto della pedalata, e al tempo stesso permetterà di migliorare l'efficienza fisica.

Nel fine settimana poi, se il tempo lo consente, l'allenamento troverà la sua espressione nelle pedalate dove si

cercherà di realizzare il lavoro più specifico, cioè fondo e potenza, in uscite a poco a poco sempre più complete.

### ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

Tra gli appassionati di bicicletta molti ormai hanno capito che con un poco di organizzazione in più si riesce a fare molto di più e bene. Particolarmente per il proprio stato di salute, mantenersi attivo, anche se con moderazione, è la soluzione migliore che consente di “partire” in qualsiasi momento lo si desideri.

Pertanto l'organizzazione del piano di preparazione dovrà avere come obiettivo e riferimento il calendario degli eventi sportivi ai quali si vuol dare maggior peso. Questi saranno i momenti durante i quali si vorrà essere nelle migliori condizioni di forma per esprimere al meglio le proprie possibilità, ad esempio alcune particolari competizioni per gli agonisti, ma anche escursioni o grandi raduni ciclistici per chi si dedicherà a una attività dai contenuti più amatoriali.

Dopo aver individuato sul calendario queste giornate, o settimane da considerare le più importanti, si procederà a ritroso per stabilire tutte le fasi ed i cicli di preparazione precedenti. Tutto ciò consentirà di organizzare l'anno di allenamento in più fasi o periodi nei quali potranno essere definiti i cicli di preparazione.

### I CICLI DI PREPARAZIONE

Questa suddivisione in cicli permetterà inoltre di sviluppare meglio i con-



tenuti dell'allenamento e quindi le esercitazioni specifiche in modo da stabilire più facilmente quando e come variare il carico di allenamento.

La continuità, cioè allenarsi per tutto l'anno con almeno tre sedute a settimana, e la progressività, cioè l'aumento graduale della quantità e poi della intensità del carico di lavoro, sono due dei principi fondamentali per ottenere adattamenti dell'organismo all'esercizio e conseguentemente migliorare le prestazioni in termini sportivi.

L'intensità del carico può essere ragionevolmente considerata in due modi: come la velocità media della seduta di allenamento o di parti di questa quando si effettuino prove ripetute, o controllando la frequenza cardiaca. La quantità dell'allenamento, può essere stimata riferendosi al numero dei chilometri percorsi oppure alla durata in termini di ore dell'allenamento stesso.

Questi due parametri dell'allenamento sono tra loro in rapporto inverso: al crescere di uno l'altro diminuisce e viceversa. Quindi più chilometri si faranno e più si dovrà andare piano, mentre è possibile effettuare a intensità via via maggiori, tratti di percorso relativamente più brevi. ■

*Sopra: Giovanni Giambiasi sul traguardo della Maratona delle Dolomiti.*



*Nella foto: Dario Faedi sulla Pista di Muggiò.*



# la parola

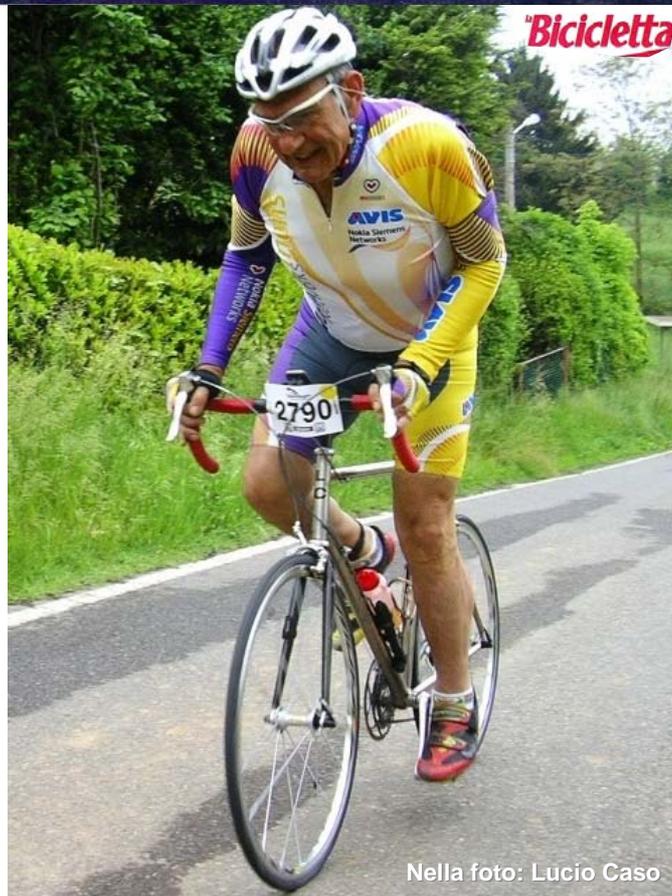
ANALISI, CONSIGLI E INDICAZIONI PER UN OTTIMALE STATO DI SALUTE SPORTIVA.

## al MEDICO sportivo

di E. Scarpellini

# LO SPORT migliora

L'esercizio fisico regolare e ben praticato svolge un'azione benefica su molte delle più importanti funzioni biologiche minacciate dall'invecchiamento naturale del corpo umano. Tra le tante discipline idonee, il ciclismo risponde al meglio a questa esigenza.



Nella foto: Lucio Caso

**O**ggi si assiste a un continuo aumento del numero di soggetti in età media e avanzata praticanti attività fisiche e sportive.

I motivi, nell'attuale stato sociale, che spingono uomini e donne a scoprire o riscoprire lo sport attivo sono differenti: ricreativo, igienico-salutare e, sempre più spesso, agonistico.

Le implicazioni di questo fenomeno, sul piano medico generale e più strettamente medico sportivo, sono importanti. È ormai ampiamente dimostrato che l'esercizio fisico sistematico costi-

tuisce un presupposto fondamentale per la conservazione di un'adeguata efficienza dell'organismo nella sua interezza e dell'apparato circolatorio in particolare. Esso svolge un ruolo significativo nella prevenzione delle cardiovascolopatie degenerative, in particolare della malattia coronaria, notoriamente legate,

**L'esercizio fisico regolare svolge una AZIONE PREVENTIVA IN ALCUNE MALATTIE DELL'ETÀ AVANZATA.**

per la loro insorgenza, a condizioni quali l'obesità, le alterazioni dei grassi nel sangue, l'abitudine al fumo di sigaretta, ovvero tutte quelle situazioni legate a una condizione di sedentarietà. È fuori di dubbio, quindi, che

l'attività fisica comporta un miglioramento della qualità della vita particolarmente evidente nei soggetti in età più avanzata, in considerazione dei suoi effetti positivi sul piano psicologico individuale e collettivo, considerando che essa comporta quasi automaticamente l'adozione di uno stile e di abitudini igieniche senz'altro più salutari.

La diffusione della pratica sportiva nella popolazione in età avanzata è giudicata positiva, anche se pone ai medici dello sport numerose problematiche.

### L'ETÀ NELLA SCELTA DELLO SPORT

Solitamente, alcuni sport possono essere praticati per tutta la vita, ma per la mag-

gioranza delle discipline sportive giunge presto l'età nella quale è bene cambiare attività. Questo non è dovuto solamente all'inevitabile riduzione delle prestazioni che si ha con l'età, ma, in molti casi, alla possibilità che alcuni sport, del tutto innocui per giovani atleti, possono diventare pericolosi per le persone più grandi e, addirittura, anche per i trentenni. È importante citare un aforisma secondo cui l'uomo, in base a come sono strutturati i suoi organi, «nasce fondista e dovrebbe morire da fondista». Questa considerazione vuole significare che tutte le attività "di fondo" (ovvero fisiologicamente definibili aerobiche), purché giustamente dosate in rapporto all'età dei praticanti pos- ▶

sono essere praticate per tutta la vita. La situazione è differente per gli sport nei quali la forza muscolare viene accoppiata a grande destrezza e coordinazione muscolare, come, per esempio, la ginnastica artistica agonistica e i tuffi acrobatici.

Nei praticanti questi sport, non solamente le prestazioni atletiche scadono con il passare degli anni (prima nello stile, poi nella difficoltà di esecuzione degli esercizi), ma il loro apparato cardiocircolatorio e il sistema locomotore (ossa, articolazioni e muscoli) saranno sottoposti a stress che, se perfettamente tollerabili in un organismo giovane, si dimostrano estremamente pericolosi quando l'età, anche se ancora non avanzata, comporta uno scadimento di quelle qualità fisiche specifiche alle quali si devono queste peculiari prestazioni.

La stessa situazione si verifica per sport estremamente diffusi, giustamente ritenuti ricreativi, ma che richiedono un'opportuna monitoraggio dello stato clinico e fisico dei praticanti, come il calcio, il calcio a cinque, il tennis e lo squash (estremamente impegnativo in un'ottica cardiocircolatoria).

Nell'ambito di ulteriori sport amatoriali, anche la pallacanestro, la pallavolo, la pallamano, l'hockey e tutti gli sport

## GLI EFFETTI METABOLICI

Tra la terza e la sesta decade di vita si assiste a un aumento del contenuto plasmatico di lipidi e, in particolare, di lipoproteine a bassa densità (Ldl, il "colesterolo cattivo"), colesterolo totale e trigliceridi, mentre il rapporto tra lipoproteine ad alta densità (Hdl, il "colesterolo buono") diminuisce del 30-50 per cento. A queste modificazioni si associano spesso una intolleranza al glucosio e un aumento del tasso ematico di insulina. La pratica regolare di una attività fisico-sportiva, specie di tipo aerobico, è in grado di incidere favorevolmente su tutti questi fattori di rischio, inducendo, tra l'altro, un aumento delle Hdl e una diminuzione delle Ldl, dei trigliceridi e del colesterolo.

Inoltre, questa sembra influire positivamente anche sull'equilibrio coagulativo, incrementando l'attività fibrinolitica del sangue e riducendo la possibilità di formazione di grumi sanguigni in grado di ostruire le arterie, in particolare coronariche e cerebrali. Infine, l'esercizio fisico svolge una azione benefica su altre importanti funzioni biologiche minacciate dall'invecchiamento, quale, per esempio, il metabolismo del tessuto osseo, prevenendo o limitando l'osteoporosi e le funzioni intestinali.

Alcuni autori hanno addirittura dimostrato che esso, se praticato con regolarità, potenzierebbe l'attività delle cellule "natural killer", favorendo una azione di difesa sulle cellule tumorali.

L'età biologica va distinta dall'età anagrafica: LA PRIMA può essere più "giovane" della seconda.

di squadra che si eseguono con la palla, pur se meno diffusi fra gli atleti master, comportano simili problematiche.

Assai diversa la situazione negli sport aerobici, come il ciclismo su strada, la maratona e lo sci di fondo, dove l'attività comporta una sollecitazione non massimale del cuore e della circolazione, un impegno muscolare e osteoarticolare moderato, senza eccessive variazioni di ritmo e, quindi, senza negativi incrementi della pressione arteriosa o delle forze che agiscono sul sistema locomotore.

### ACCERTAMENTI INDISPENSABILI

Quando si parla di età, è indispensabile distinguere l'età anagrafica dalla età biologica.

Se, come sottolineato, è indubbiamente vero che tutte le qualità fisiche tendono a un decremento con il passare degli anni e che alcune forme di patologia sono più frequenti in età avanzata, è altrettanto vero che un sessantenne sano, che abbia sempre

praticato attività fisica e condotto un salutare stile di vita, può essere, in termini di fitness e di prestazioni fisiche, molto più "giovane" di un soggetto con vent'anni di meno ma sedentario, fumatore e in soprappeso.

È importante, quindi, in ottica medica, quando si valuta l'idoneità alla pratica sportiva di una persona avanti con gli anni, così come quando si esprime un giudizio sull'intensità, sulla durata e sulla frequenza dello sforzo fisico da praticare, non limitarsi a considerazioni dettate solo dal numero degli anni, ma acquisire un quadro clinico e funzionale del soggetto quanto più preciso possibile, tenendo conto che l'età non è mai di per sé, un motivo per non praticare sport.

Nell'atleta over cinquanta, tanto più se precedentemente sedentario, la valutazione medica, a prescindere se finalizzata all'idoneità agonistica o semplicemente a un controllo periodico dello stato di salute, deve essere particolarmente approfondita e includere i seguenti elementi:

1. Una anamnesi medica completa, comprendente la storia sanitaria personale e familiare nonché l'indagine sulle abitudini di vita riguardanti la salute, quali il fumo, l'alimentazione e l'esercizio fisico;
2. un esame obiettivo, con particolare riguardo alla identificazione di sintomi di natura cardiopolmonare (auscultazione cardiaca e polmonare, palpazione di fegato e milza, manovre atte ad evidenziare un'eventuale dolorabilità renale); ►

### CICLISMO A OGNI ETÀ.

Il ciclismo, specie se inteso come attività di fondo, è uno degli sport maggiormente utili a mantenere sano il proprio fisico, anche in età avanzata.

### LO SPORT È PER TUTTI.

L'età, di per sé, non è un elemento di valutazione per la pratica dello sport, in quanto esistono molte attività utili, non faticose e, addirittura, consigliabili alle persone non più giovanissime.



Nella foto: Marco Giovanni Arosio

Il ciclista over 50 deve intendere LA BICICLETTA COME UN mezzo per stare bene.



la parola  
al **MEDICO sportivo**

## LO SPORT migliora

3. misurazione delle pressioni sistolica e distolica a riposo;  
4. analisi del sangue completa;  
5. esame spirometrico approfondito;  
6. esame elettrocardiografico a riposo;  
7. prova da sforzo massimale al cicloergometro con continuo monitoraggio, elettrocardiografico e della pressione arteriosa.  
Questa indagine diagnostica è della massima importanza nell'atleta non più giovane, in quanto permette di valutare il comportamento dell'apparato cardiocircolatorio durante l'effettuazione dello sforzo e non solamente prima e dopo, come nella prova da sforzo classica.  
L'esito positivo di questi accertamenti permette al ciclista di qualsiasi età di praticare in sicurezza il suo sport, sia a livello amatoriale sia agonistico. Occorre anche accennare al fatto che eventuali patologie che

risultassero alla visita (ipertensione, ipercolesterolemia e anche disturbi cardiaci di tipo ischemico cardiaco) non controindicano la pratica di attività fisica, che può anzi, indurre notevoli miglioramenti: in questo caso, però, è necessario parlare di "sport-terapia" (pertanto praticata sotto controllo medico e, eventualmente, in strutture idonee) e non più di attività sportiva.

### IL CICLISTA "MASTER"

Se condizione imprescindibile, nell'atleta non più giovane, è l'assenza di controindicazioni cliniche, risulta importante anche la scelta dello sport, il ciclista over cinquanta pratica una disciplina che si adatta alle modificazioni organiche che accompagnano l'età. Il ciclismo in età avanzata deve essere interpretato come sport di fondo, in quanto come tale non comporta



Sopra: Luigi Cambiaghi e Vincenzo Pollastri sulla pista di Muggiò

## SEMPRE DI PIÙ

Attualmente, in atleti non più giovani, oltre all'attività fisica intesa come forma di fitness, anche le competizioni agonistiche hanno una notevole diffusione.

Quest'ultimo aspetto sta assumendo dimensioni organizzative e connotati tecnici notevoli: nei Campionati Mondiali Master tenutesi a Roma nel 1985, ben 340 atleti di età compresa tra i 40 e i 70 anni hanno partecipato alla gara dei 100 metri piani di atletica leggera e addirittura oltre 600, tra i 40 e gli 80 anni, alla gara della maratona.

Altri esempi sono rappresentati dalle gare ciclistiche di granfondo o competizioni sciistiche quali la "Marcialonga".

D'altra parte, sempre più frequenti sono gli esempi di longevità sportiva in discipline anche molto impegnative come il basket professionistico, il calcio e il tennis, con campioni che continuano a competere alla pari con i loro colleghi più giovani ben oltre i 40 anni di età.

una sollecitazione massimale del cuore e della circolazione, determina un impegno muscolare non intenso, senza brusche variazioni di ritmo e, quindi, senza indesiderati e, potenzialmente, pericolosi incrementi della pressione arteriosa o delle forze che agiscono sul sistema locomotore, cioè le ossa, le articolazioni e i muscoli.

Proprio l'intensità dello sforzo, molto più della frequenza e della durata dell'attività, rappresenta uno stress cardiocircolatorio che, con l'avanzare dell'età, bisogna tenere sotto controllo.

Esistono diverse ricerche che riportano le frequenze cardiache consigliate (in percentuale della frequenza cardiaca massima teorica, ovvero 220-età in anni) da mantenere e da non superare, che però hanno un valore solo indicativo.

Bisogna ricordare, infatti, come il calcolo della frequenza cardiaca massima teorica abbia un margine di variabilità sul singolo individuo notevole (fino a 10 battiti al minuto in più o in meno).

La misura del consumo di ossigeno è un indice di in-

tensità dello sforzo molto più attendibile della frequenza cardiaca, così come l'anzianità di pratica sportiva e l'abitudine o meno all'esercizio fisico sin dalla gioventù rendono impossi-

bile generalizzare un parametro individuale come quello della frequenza cardiaca.

È molto più utile sensibilizzare il ciclista over cinquanta sul fatto che è opportuno interpretare la bicicletta come attività aerobica:

fare precedere all'uscita in bicicletta un opportuno riscaldamento che faccia aumentare la frequenza cardiaca in modo regolare e progressivo; cercare, durante l'uscita, di mantenere una frequenza cardiaca costante evitando violente variazioni di ritmo (nell'affrontare dislivelli od ostacoli, è anche opportuno aumentare l'intensità in progressione piuttosto che "a strappi"); non arrestare improvvisamente l'attività fisica, ma effettuare un progressivo defaticamento a ritmo blando. ■

Attività  
sportive  
come

IL CICLISMO  
**PREVENGONO**  
E LIMITANO  
MALATTIE COME  
**l'osteoporosi.**

### BIBLIOGRAFIA

Paolo Zeppilli  
Cardiologia dello Sport  
C.E.S.I., Roma.

## Patate, un "sacco" di bene

**Alimento onnipresente sulle tavole nordamericane e nordeuropee (ma sottostimato in quelle dei paesi mediterranei) ha virtù terapeutiche e dietetiche interessanti, senza contare che è un cibo tutt'altro che pesante.**

**S**e esistesse una "hit parade" anche per gli alimenti, le classifiche del Nord America e del Nord Europa probabilmente da più di un paio di secoli vedrebbero in vetta la patata. Il suo nome scientifico è *Solanum tuberosum*, denominazione che ha la sua origine dalla solanina, un alcaloide presente in tutte le parti del pianeta. Ed è forse proprio per tale alcaloide, o meglio per quello che esso può comportare alla salute dell'uomo, che fino a centocinquanta anni fa, almeno nei Paesi del Mediterraneo, ed in particolare in Italia, le fortune della patata furono più limitate che altrove. Basti pensare che questo tubero un tempo era quasi esclusivamente indicato come cibo per il bestiame! Da diversi decenni la percentuale della solanina è scemata, ed oggi si trova nelle patate solo in traccia appena accennate: motivo di ciò la modifica dei sistemi di coltura e la individuazione del terreno idoneo ove collocare le piante. Diciamo subito che il tubero oggetto odierno delle nostre attenzioni è erroneamente considerato un alimento ricco di amidi: in realtà è composto in modo preponderante di acqua (quasi per l'80%), mentre di amido ne ha ben poco: solo poco più di 16 gr (su un etto di prodotto), quantità che addirittura scende sotto i 14 g nelle patate novelle.

Non è poi certamente un alimento proteico: appena 2,1 g rispetto ai 12 g del grano tenero e agli 8 g del pane. È per questo che nulla ha a che vedere con i cereali ai quali in-

vece spesso viene paragonato.

Pertanto se la patata viene inclusa in una dieta prolungata dovrebbe necessariamente essere integrata da alimenti ricchi di proteine complete (come il latte e le uova) e da molti vegetali freschi (che offrono le utilissime fibre alimentari).

Nonostante ciò è uso sostituire il pane (o/e altri cereali) con la patata: la teoria, per la verità certamente empirica, ha qualche fondamento nutrizionale e se si guarda alla composizione reale dei cibi cotti: infatti i cereali con la cottura in acqua si idratano e pesano molto di più. Ad esempio un piatto di pasta cotta e scolata non presenta più di 72 g di amido e 10 g di proteine per 100 g di peso rispetto al prodotto crudo, ma ne ha molti di meno, vale a dire solo 27 g e 3,5 g per ogni 100 g.

La patata invece, dopo la cottura al vapore, ha un bilancio idrico in pareggio: 100 g di patate crude diventano più o meno 100 g di patate cotte, con la stessa proporzione di umido e proteine.

In pratica, un piatto abbondante di patate cotte può sostituire in buona parte il pane, la pasta e gli altri cereali, anche se ha un po' meno amidi e proteine. Ricordarsi però che la patata non è un cibo energetico, dato che 100 g di prodotto forniscono solo 79 kcal; comunque è un cibo leggero anche se poco nutriente. Per dare meglio il senso della cosa basti pensare che i fiocchi d'avena sono 4 volte più

energetici di essa. La patata comunque contiene una discreta quantità di vitamine, in particolare la B, più o meno come il pane e quindi queste sue caratteristiche la pongono in prima linea come alimento per gli obesi e per chi è a dieta, mentre non sembra indicata per i diabetici poiché i ricercatori hanno riscontrato in questo prodotto un alto "indice glicemico", tale cioè da innalzare rapidamente il livello della glicemia e dell'insulina, con rischio evidente per i sofferenti di quella patologia.

Tra le sue componenti organolettiche troviamo poi il potassio (570 mg), il calcio (10 mg), il fosforo (54 mg), il magnesio (27 mg), ed ancora, in quantità minori, lo zolfo, il cloro, il manganese, il ferro, piccole quantità di vitamina A, C, E e K. Ha invece poco sodio (0,8-7 mg) ed è per questo che è usata nelle diete senza sale per cardiopatici e per i sofferenti di edemi.

Anche la patata ha le sue caratteristiche terapeutiche: al succo fresco di essa è infatti riconosciuto in via primaria un ottimo potere di antiacido gastrico. È stato infatti riscontrato che nelle gastriti e nell'ulcera gastrica, l'uso di tale succo consente la regressione dei sintomi e la normalizzazione del pH gastrico addirittura anche dopo la cessazione della cura.

La dose suggerita dalla medicina naturalista è di mezzo bicchiere di succo fresco di patata cruda, 4-5 volte al giorno per un mese. Tale succo sembra svolgere una azione inibitrice - dovuta proprio alla solanina - sulla secrezione gastrica e sullo spasmo del piloro e consente il più delle volte di vincere l'iperacidità di stomaco.

Ma il succo di patata è anche diuretico, emolliente, calmante delle mucose digestive, antispasmodico, e perciò è indicato anche nelle dispepsie, nei disturbi di fegato e nella litiasi biliare, nella stipsi e nella glicosuria.

Considerando invece il prodotto "solido" (come poi in realtà siamo abituati a consumarlo), arrosto (ma attenzione, purché senza grassi per condimento) o bollito, intero o in purea, è utile nelle diarree, nelle dispepsie, nella denutrizione, nell'artrite e nella obesità.

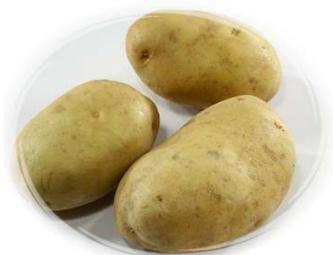
È importante sapere che la patata lessa conserva l'azione diuretica quasi come il suo

succo a crudo grazie alla composizione idrosalina: eccesso di potassio e scarsissimo sodio.

Nelle stitichezze ostinate, quando tutti gli altri lassativi si sono rivelati vani, cinque giorni di dieta esclusivamente di patate bollite, al forno o in purea mangiate a volontà (attenzione, questo discorso non è estensibile alle patate fritte), hanno un effetto sicuro: è dimostrato infatti che in questa maniera (che tra l'altro per la consistenza materiale del prodotto non fa soffrire lo stimolo della fame), diminuisce il senso di gonfiore e di peso intestinale, aumenta la diuresi perché il rapporto potassio/sodio è favorevole al potassio, viene stimolata la contrazione della muscolatura liscia intestinale (e ciò grazie sempre al potassio), infine è facilitata l'eliminazione del residuo fecale.

Non crediate però che la patata, nonostante i suoi meriti, abbia vita facile nella nostra dieta quotidiana, e questo perché su di essa esiste "un luogo comune" che bisogna sfatare: si dice infatti che il tubero oggetto delle nostre odierne attenzioni abbia un rilevante potere "ingrassante". C'è poi chi giura sulla sua difficile digestione, tale da provocare talvolta meteorismo. Non è affatto vero, perché la patata è povera di grassi e, come abbiamo sottolineato all'inizio della trattazione, non è certo ricca di amidi. Al contrario; lo ripetiamo, è molto digeribile, certo più dei cereali. L'importante è che non venga condita con oli e grassi, se la si vuole usare come cibo dimagrante o comunque "non ingrassante". Ed ovviamente, lo sottolineiamo di nuovo, è da evitare fritta.

I motivi di questa ostilità verso le "chips" (cioè le patatine fritte) è perché spesso sono cotte con olio di scarto o utilizzato più volte. Ma anche se viene usato olio allo stato puro (come certamente si fa nelle nostre case) è proprio la frittura (e quindi non la patata) ad essere dannosa per chiunque, perché indigesta. ■





**Anno 2001 - FIORENZO MAGNI**

*"per i grandi meriti sportivi acquisiti nel corso della Sua prestigiosa carriera ciclistica, ed in particolare per il Suo instancabile impegno alla guida delle Associazioni che promuovono sport e solidarietà: la presidenza della Associazione Nazionale Atleti Azzurri d'Italia e la presidenza della Fondazione Museo del Ciclismo Madonna del Ghisallo, della quale è stato l'ideatore"*

**Anno 2002 - ALESSANDRO ZANARDI**

*"per i meriti sportivi acquisiti nel corso della Sua prestigiosa carriera automobilistica e per le grandi doti umane espresse nella gara più importante: la corsa della vita"*



**Anno 2003 - FABRIZIO MACCHI**

*"per le grandi doti di Atleta e la Sua prestigiosa carriera sportiva. Per il Suo coraggio e per il costante impegno, nel 2003, quale testimonial dell'Anno Europeo dedicato al Disabile"*

**Anno 2004 - KURT DIEMBERGER**

*"per i grandi meriti acquisiti nel corso della prestigiosa Carriera Alpinistica, per il Suo continuo e instancabile impegno a divulgare la Cultura della Montagna, esaltandone i valori dell'Ambiente e la Vita delle Genti che la popolano"*



**Anno 2005 - GIOVANNI SOLDINI**

*"per le Sue grandi doti di skipper, le Sue innumerevoli imprese, i record e le grandi sfide solitarie sui mari del mondo e per il Suo generoso impegno nel sostenere ovunque i diritti dei "fratelli dell'uomo"*

**Anno 2006 - LIDIA TRETTEL**

*"in riconoscimento della Sua brillante carriera di snowboarder e sciatrice. Per la classe e la generosità dimostrata alle Olimpiadi di Torino 2006 con la rinuncia, a vantaggio di una giovane collega, al proprio e meritato posto in nazionale"*





## Anno 2007 - IGOR CASSINA

*"Campione Olimpico di ginnastica artistica alle Olimpiadi di Atene 2004.  
Esempio di massima dedizione umana.  
Testimone di grandi risultati sportivi e di solidale disponibilità quale Donatore Benemerito di Sangue"*

## Anno 2008 - FONDAZIONE "Fabio Casartelli"

*"Per il contributo che la Fondazione reca alla Società Civile nell'organizzare e sostenere attività educative dei giovani, sia per lo sport che per la sicurezza e lo studio, con ciò mantenendo viva l'immagine dell'indimenticabile Campione Olimpionico Fabio"*



## Anno 2009 - VERA CARRARA

*"Pluricampionessa del Mondo nel ciclismo su pista in riconoscimento per il Suo generoso impegno quale Testimonial per la F.C.I. nella ricorrenza della Giornata Nazionale dello Sport a favore della campagna di Sport e Solidarietà - I bambini sono l'Oro del Mondo. Programma di aiuto che S.O.S. Villaggi dei bambini Onlus sostiene per i bambini in difficoltà in Argentina con il contributo del C.O.N.I."*

## Anno 2010 - FRANCESCA PORCELLATO

*"Pluricampionessa di Atletica e Sci di fondo, regina delle Paralimpiadi. Per il carattere e la grande passione per lo Sport manifestate in più di vent'anni di attività praticata ai massimi livelli, per i record e le innumerevoli vittorie conseguite in tutte le distanze dell'Atletica, nonché, per la Sua generosa disponibilità in qualità di Testimonial Volontaria dell'Avis"*



### GRUPPO AZIENDALE DONATORI AVIS - CONSIGLI DIRETTIVI - SOCIETÀ CICLISTICA AVIS N.S.N.

A seguito delle votazioni fra i Donatori tenutesi in Azienda il 30 novembre e il 1° dicembre 2010, il nuovo Consiglio Direttivo, in carica nel triennio 2011 ~ 2013, risulta così composto:

**Capo Gruppo - Antonio Malenchini**  
**Vice C. Gruppo - Danio Mazzetti**  
**Segretario - Marco Bramati**  
**Segr. Economo - Luca Balconi**  
**Consigliere - Marco Bassani**  
**Revisore Conti - Fulvio Mantegazza**  
**Coll. Probiviri - Alessandro Decè**  
**- Paolo Villa**

A seguito delle votazioni tenutesi nel corso dell'Assemblea della Soc. Cicl. AVIS Nokia Siemens Networks del 12 dic. 2010, il nuovo Consiglio Direttivo, in carica nel biennio 2011 - 2012, risulta così composto:

**Presidente - Luigi Felice Vidali**  
**Vice Presidente - Cesare Gavardi**  
**Segretario - Giuseppe Tornielli**  
**Segr. Economo - Giancarlo Cedri**  
**Consigliere - Dario Faedi**  
**Consigliere - Giovanni Giambiasi**  
**Consigliere - Fabio Troi**

COD. SOCIETÀ  
F.C.I. 02U0622



**S.C. AVIS**  
**NOKIA SIEMENS NETWORKS**  
Associazione Sportiva Dilettantistica

**S.S. 11 Padana Superiore, Km. 158 - 20060 Cassina de' Pecchi (MI)**  
**Telefono 02.95.26.4304 - Fax: 02.95.26.4633 - E-mail: Avis@nsn.com**  
**Sito Web: <http://www.avisbikenokiasiemens.it>**