

COLPI di PEDALE

S. C. **AVIS Nokia Siemens Networks** ass.ne sportiva dilettantistica - Anno XXVI° - Stagione 2011

**CICLOPELLEGRINAGGIO: da IRUN
a SANTIAGO DE COMPOSTELA**

1091 CHILOMETRI in 13 TAPPE

con: **G. MERIALDO, L. MOTTA,
A. RAVIZZA e M. RUSCONI**

CLASSIFICHE:

Antonio Arlati

Campione Sociale

Pietro Gentili

Campione Sociale Granfondo

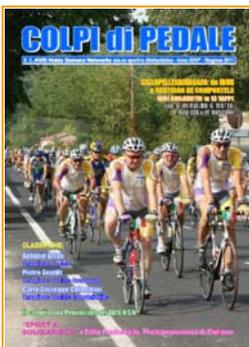
Carlo Giuseppe Colombini

Campione Sociale Mountainbike

Il Campionato Provinciale all'AVIS N.S.N.

"SPORT &

SOLIDARIETÀ" a Edita Pucinskaite, Pluricampionessa di Ciclismo



Soc. Cicl. **AVIS** Nokia
Siemens Networks a.s.d.

HANNO COLLABORATO:

Andrea Andreoni
Giancarlo Cedri
Cesare Gavardi
Silvio Melega
Luigi Motta
Sergio Valesini
Luigi Vidali

CONTRIBUTI FOTOGRAFICI:

Andrea Andreoni
Nicola Bergamaschini
Giancarlo Cedri
Dario Faedi
Maria Grazia Fontaneto
Antonio Malenchini
Luigi Motta
Antonio Ravizza
Maurizio Rusconi
Angelo Suzzani
Luigi Felice Vidali
Boris Zuccon
www.avispistoia.it
www.fotoeventi.com
www.francescaporcellato.it
www.granfondodeuropa.com

**ARTICOLI; MEDICINA,
SPORT, ALIMENTAZIONE:**
Meo Volava (Adelmo Iaccheri Ed)
Tutto Ciclismo
www.editapucinskaite.com

**REALIZZAZIONE GRAFICA
E IMPAGINAZIONE:**
Andrea Andreoni

STAMPA:
T&D Services srl. Cesano M.

IN COPERTINA:
Cicloraduno Nazionale di Società, corso a Trieste il 4 Settembre 2011.

CONTROCOPERTINA:
La Sede a Cassina de' Pecchi della Nokia Siemens Networks Italia S.p.A. Nuova Sede del Gruppo Aziendale Avis e della Società Ciclistica Avis N.S.N.



SOMMARIO

Numero 26 - Stagione 2011

3 ...e, 26

Echi di una Stagione

- 13** Immagini della Stagione
- 14** Da Irun a Santiago de Compostela
- 16** La Fabio Casartelli
- 18** Zio Silvio e Lorenzo
- 21** Il Regolamento
- 22** Compleanni, Ricorrenze e Gite fuori porta
- 23** Campionato Italiano di Cicloturismo
- 24** Gruppo Aziendale Donatori di Sangue AVIS

Rassegna Stampa

- 26** Inaugurato l'anno ciclistico/Sport e Solidarietà
- 27** CSR Convegno ASSINTEL

Un anno in numeri

- 28** Campioni Sociali stagione 2011
- 29** Classifica Sociale Cicloturismo
- 30** Classifica Sociale Gran Fondo e MTB
- 31** Classifica Campionato Provinciale e Brianteo
- 32** Classifica Trofeo Regione Lombardia
- 33** Classifica Camp. Lomb. Mediofondo Società
- 34** Classifica Campionato Italiano
- 35** Classifiche Società Gare di Regolarità
- 36** Presenze individuali ai cicloraduni

Sport Medicina Alimentazione

- 37** Tabella riassuntiva - Risultati Società dal 1986
- 38** Edita Pucinskaite, una fuoriclasse del ciclismo
- 40** MEO VOLAVA di Marco Pastonesi
Avventure e sventure di Venturrelli
- 44** I muscoli delle gambe
- 45** Ritorno alla natura

Sport & Solidarietà

- 46** Albo d'Oro " Sport e Solidarietà " 2001/2006
- 47** Albo d'Oro " Sport e Solidarietà " 2007/2011



Colpi di pedale

**Anno
2011**



1861 > 2011 >>
150° anniversario Unità d'Italia

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

...e, 26

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

di Luigi Vidali

Il 2011 verrà ricordato come il 150° anno di vita dello Stato Italiano.

Diverse manifestazioni, anche ciclistiche, hanno costellato l'intera annata per ricordare questo importante avvenimento ed anche la nostra Società ha contribuito nel suo piccolo alla riuscita di alcune di esse.

Il 2011 è anche stato dichiarato dal Consiglio dell'Unione Europea **Anno Europeo del Volontariato**. Due momenti importanti per la nostra nazione, due ricorrenze significative anche per le nostre attività.

Essere donatori attivi e portare sulle nostre maglie il simbolo dell'AVIS ha sicuramente dato un'impronta diversa al calendario delle nostre attività nell'anno oramai trascorso.

Un calendario 2011 fitto di raduni cicloturistici e di attività: le partecipazioni al Trofeo Lombardia, al Campionato Italiano, al raduno Nazionale, ad alcune selezionate Gran Fondo su strada ed in MTB; l'accompagnamento della bici-staffetta "La Strada Giusta", promossa dall'Avis di Chiaravalle (AN) e dall'Associazione "Bicipiù", nella tappa con conclusione a Milano; l'accompagnamento della Carovana Ciclistica Milano - Roma, promossa e organizzata dal T.C.I., lungo parte della prima tappa (da Milano a Lodi) che si sarebbe conclusa a Parma; i gemellaggi con

l'AVIS di Pistoia e con la relativa Società Ciclistica; il gemellaggio con il Team Cral Continental a Livorno; l'incontro, in due occasioni, con il Lama Tashi, a suggello del supporto del Gruppo Avis Aziendale e della nostra Società Ciclistica al progetto sanitario della Tashi School; l'ennesimo raid, stavolta da Irun a Santiago de Compostela, di alcuni soci (i soliti noti...); l'assegnazione del consueto Premio Avis Sport e Solidarietà.

- 30.792 i km percorsi nelle manifestazioni in calendario, con 481 presenze.
- 3.747 i km percorsi nelle competizioni MF/GF in calendario, con 45 presenze.
- 4.364 i km percorsi da Irun a Santiago de Compostela da: G. Merialdo, L. Motta, A. Ravizza e M. Rusconi.
- 1° posto nel Campionato Provinciale Milanese di Cicloturismo.
- 2° posto nel Campionato Brianteo di Cicloturismo.
- 4° posto nel Campionato Lombardo, Trofeo Regione Lombardia di Cicloturismo.
- 4° posto nel Raduno Nazionale di Cicloturismo e 1^ Società Lombarda.
- 9° posto nel Campionato Italiano di Cicloturismo e 2^ Società Lombarda.
- 9° posto nel Trofeo Regione Lombardia di Mediofondo per Società.
- 2° posto al Campionato Lombardo Regolarità individuale femminile su pista.

Uno sciorinare di numeri che comunque speriamo di mantenere se non migliorare nel corso della stagione 2012, oramai nel pieno svolgimento.

Domenica 6 marzo 2011, finalmente in bici, con il Raduno Sociale alla Sede dell'Avis Comunale di Milano che ha sancito l'apertura ufficiale della trentasettesima stagione. Presso la Sede dei donatori milanesi, dove "il dono e la gratuità" costituiscono l'essenza stessa del volontariato, è stata così ufficialmente inaugurata l'attività cicloturistica e cicloamatoriale nell'Anno Europeo del Volontariato. ►



Sopra: alla Sede dell'Avis Comunale di Milano. Al centro della foto, con i ciclisti e i consiglieri del Gruppo Aziendale Avis N.S.N., il vicepresidente Vicario dell'Avis Milanese, Ermanno Pozzoni.



Alla presenza dei responsabili del Gruppo Aziendale Avis N.S.N. e ai colleghi del G.S. Avis Milano, l'incontro e lo scambio di saluti e auguri con i dirigenti dell'Associazione Avisina Milanese.

Fra i quaranta ciclisti che si sono ritrovati alla partenza sul piazzale dello Stabilimento della Nokia Siemens Networks di Cassina de' Pecchi, anche due dei tre nuovi iscritti, che sono stati calorosamente accolti nel gruppo ed immortalati nella tradizionale foto di inizio stagione.

Alla sede dell'Avis Comunale di Milano ad attendere i ciclisti ed i rappresentanti del Consiglio del Gruppo Aziendale Avis NSN, Antonio Malenchini (Capo Gruppo) e Dario Mazzetti (Vicecapogruppo) c'erano: Ermanno Pozzoni,



Vicepresidente Vicario dell'Avis Milanese con il Segretario Giacomo Griante il quale ha portato i saluti anche del Presidente Luca Maria Munari, il Presidente dell'omologo Gruppo Ciclistico AVIS Milano, Ciro Dentici con i

Consiglieri Alfredo Bettoni, Massimo Stuani, Antonio Dal-lara e Vincenzo Ciarallo. Dopo i consueti discorsi a sancire l'importanza dell'operato dei Gruppi AVIS, uno scambio di targhe a ricordo dell'incontro, la consegna di gagliardetti e le doverose foto di gruppo con anfitrioni ed ospiti.

Domenica 8 maggio, il primo raduno Sociale della stagione, una sessantina di chilometri sulle belle ed ondulate strade della Brianza. A metà percorso, nel comune di Casatenovo, anche una piacevole e gradita "sosta ristoro" presso l'abitazione del Socio Angelo Sala. Per i 29 ciclisti, l'imbarazzo della scelta: panini, bibite, pizzette e, innumerevoli assaggi di formaggi offerti della premiata Ditta "Galbusera", con Giovanna, Mariateresa e Sergio (ciclista



In alto: i ciclisti alla partenza dalla Sede di Cassina. A destra: la foto di gruppo; con il gagliardetto, Ciro Dentici. Al centro: Luigi Vidali consegna a Giacomo Griante la targa ed il gagliardetto.



con Avis GTE, negli anni 86/87) a fare gli onori di casa. Fra le innumerevoli manifestazioni volte a celebrare il 150° dell'Unità d'Italia, l'Avis di Chiaravalle (AN) e l'Associazione "Bicipiù" ad essa affiliata, si sono rese promotrici di una impegnativa iniziativa promossa dall'Amministrazione Comunale di Chiaravalle, volta a celebrare questa importante ricorrenza.

Per l'occasione, hanno organizzato una bici-staffetta, denominata "La Strada Giusta", lungo 5 direttrici diverse del territorio Italiano con partenze da MARSALA, BARI, TRIESTE, OLBIA, AOSTA e degna conclusione nella Città di Torino, con l'arrivo dei ciclisti-donatori partecipanti provenienti dalle cinque direttrici, nella tappa del 16 giugno.

Accogliendo l'invito rivoltoci dal presidente della Sezione Comunale Avis di Chiaravalle, Giuliano Vaiolatesi, nel primo pomeriggio di **giovedì 19 maggio**, i ciclisti della nostra società: Andrea Andreoni, Antonio Arlati, Angelo Fumagalli, Vincenzo Pollastri, Silvano Rosa e Giuseppe Tornielli, hanno raggiunto prima Caravaggio, per proseguire poi sino a Mozzanica, dove è avvenuto l'incontro con i partecipanti della ciclo-staffetta guidati dal responsabile Renzo Angeletti.

Lo scopo era di accompagnare i ciclisti impegnati nella direttrice Trieste - Milano, nell'ultima tappa con arrivo a Milano.

Alcuni stop di rito, prima dell'arrivo: alla Sede dell'Avis Nazionale in Viale Forlanini per uno scambio di saluti e gagliardetti con la responsabile dell'Ufficio Progetti della Nazionale, Cecilia Sartori; e poi presso la Sede dell'Avis Milanese in Largo Volontari del Sangue; qui ad attendere i partecipanti, il Consigliere dell'Avis Provinciale Pompeo Cerone e la Dottoressa Laura Galastri che, dopo un apprezzato e gradito ristoro, ha accompagnato gli ospiti nella visita alla Sede.

Per complimentarsi con i partecipanti per la scelta della ►



Sopra: l'incontro a Mozzanica con i ciclisti della bici-staffetta "La Strada Giusta". A fianco: S. Valesini, S. Galbusera, A. Sala, G. Cedri, Giovanna e Mariateresa Galbusera, A. Fumagalli e A. Arlati.



Sede Avis Milanese quale meta per la conclusione della loro impresa, è arrivato poi anche il Presidente dell'Avis Comunale, Dottor Luca Maria Munari.

Al mattino successivo l'incontro prima con Andrea al Castello Sforzesco e poi in Piazza Duomo con Pompeo Cerone, per poi recarsi tutti insieme in Comune per la firma della Pergamena (per raccogliere da ciascuno dei 20 Comuni capoluogo di Regione raggiunto con la staffetta ciclistica, un timbro, da apporre su apposita pergamena, volendo così simbolicamente rappresentare l'Unità della Nazione).

A ricevere i ciclisti il Dott. Dario Moneta, Direttore Centrale dell'Assessorato allo Sport e Tempo Libero. Con la firma della pergamena a cura dell'Assessore Alan Cristian Rizzi, ai ciclisti è stato poi fatto dono di alcuni volumi riguardanti la storia e gli avvenimenti sportivi milanesi.

Anno che passa e "raid" che non manca...: **giovedì 26 maggio** sono partiti dalla cittadina Spagnola di Irun, località in prossimità del confine Francese, i nostri ciclisti Giovanni Merialdo, Luigi Motta, Antonio Ravizza e Maurizio Rusconi per un ciclo-pellegrinaggio a Santiago de Compostela, transitando per la primitiva "Via del Nord".

Il loro arrivo a Santiago de Compostela è avvenuto giovedì 9 giugno, dopo aver percorso le 13 tappe per complessivi 1091 chilometri.

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.

Domenica 29 maggio Antonio Malenchini, Danio Mazzetti e Luigi Vidali hanno avuto il piacere di incontrare, presso l'Associazione Culturale Jivara a Monza, il Lama Tashi. ▶



In alto a sinistra: i ciclisti con Cecilia Sartori all'Avis Nazionale. A destra: all'Avis Milanese con il Presidente Luca Maria Munari. Sotto: all'Assessorato allo Sport di Milano col Dott. Dario Moneta.



Al centro: Giovanni Merialdo in bici verso Santiago de Compostela. A fianco: i compagni di viaggio. Sopra: l'arrivo alla Cattedrale di San Giacomo; da sinistra, Ravizza, Rusconi, Motta e Merialdo.



All'incontro erano presenti anche il Dottor Massimo Donati, il Medico specializzato in Pediatria che ha personalmente seguito le fasi preliminari di avvio del Progetto Sanitario e gli amici: Lino Di Spena dell'Associazione All Is One e l'ex consigliere del Gruppo Avis, Angelo Suzzani. In occasione di questo incontro, agli amici della Tashi School, è stato riaffermato l'impegno da parte del Gruppo Aziendale AVIS NSN a garantire, anche per il prossimo biennio 2012/13, il contributo a sostegno del Progetto Sanitario presso la Scuola Orfanotrofio di Kathmandu in Nepal. Da parte del Lama Tashi sono state espresse parole di ringraziamento verso il nostro Gruppo Aziendale AVIS e verso il Gruppo Ciclistico AVIS NSN, ricordando che il contributo dato finora ha permesso di ridurre drasticamente i numerosi casi sanitari che, solo non molto tempo fa, colpivano la Scuola.

Lama Tashi ha inoltre parlato dell'enorme soddisfazione ed amore che riceve da questi bambini e ragazzi, ha raccontato della gioia vissuta durante l'Esame di Stato sostenuto dell'ottava classe (parificata alla nostra terza media) dove i 5 ragazzi/e della Tashi School, si sono classificati nei primi 6 posti di una lista di 56 ragazzi esaminati.

Al termine dell'incontro, abbiamo partecipato al "Pranzo di Primavera" che era stato organizzato per la raccolta fondi a sostegno dei bambini orfani della Tashi Boarding School.

Un giugno pieno di avvenimenti: mentre i nostri prodi pedalavano nel nord della Spagna, il resto del team ha affrontato la trasferta in Toscana per due manifestazioni di gemellaggio: con il Gruppo Donatori AVIS Continental e la Società Ciclistica Team Cral Continental; con l'AVIS Comunale di Pistoia e la relativa Società Ciclistica.



In alto da sinistra: il Dott. M. Donati, L. Vidali, Tashi Tsering Lama, A. Malenchini, A. Suzzani, D. Mazzetti, L. Di Spena.
Sopra: A. Malenchini, M. Lemmi, G. Paci, L. Vidali, C. Gavardi.



La prima delle due manifestazioni si è tenuta **venerdì 3 giugno**, presso il ristorante "Antico Borgo" di Livorno, un locale storico nella parte più caratteristica della città.

In quest'occasione entrambi i Consigli Direttivi del gruppo Donatori Avis e della nostra Società Ciclistica, rappresentati da Antonio Malenchini, Marco Bramati e da Luigi Vidali hanno cementato un'amicizia nata sei anni fa con lo scambio reciproco di targhe ricordo con i rappresentanti dei relativi gruppi: i donatori AVIS rappresentati da Massimiliano Lemmi e da Andrea Tedeschi, con il Presidente del Team Cral Continental Giovanni Paci e il Presidente del Cral Marco Mibelli.

Nell'occasione e con l'intento di ampliare le amicizie e i contatti tra gruppi aventi le stesse finalità solidaristiche, è stata da noi invitata la delegazione di Avis Pistoia.

A rappresentare l'Associazione, Iglì Zannerini Presidente dell'Avis Comunale e Vicepresidente Provinciale, Stefano Sichi, Presidente della Società Ciclistica Avis Pistoia, Roberto Nesi ed Edita Pucinskaite, rispettivamente Vicepresidente e Presidente Onorario ed il Consigliere Cristian Ferri. Alla pluricampionessa nello Sport e nella vita Edita Pucinskaite è stata donata una tela d'autore dal Team Cral Continental.

La serata è poi proseguita in un clima festoso, allietata anche dalle innumerevoli portate, con succulenti ed abbondanti leccornie a base di pesce freschissimo.

Sabato 4 giugno, puntualissimi, nonostante le ore piccole della sera precedente, i ciclisti del Team Avis di Pistoia, si sono presentati a Montecatini per la concordata pedalata congiunta sui dolci colli toscani, lungo parte del percorso dei Mondiali di Ciclismo su strada che si disputerà nell'anno 2013. ▶



In alto: al Ristorante "Antico Borgo" a sinistra Edita Pucinskaite; da destra, Luigi Vidali, Marco Mibelli e Giovanni Paci.
Sopra: i ciclisti di Avis NSN e Pistoia alla partenza da Montecatini.



Capitana del gruppo, Edita, che ci ha scortato lungo il percorso, scambiando parole con tutti e incitando anche i meno preparati. La sosta per la foto di rito nel paesino di Vinci, presso il monumento raffigurante “l’Uomo Vitruviano” disegnato dal grande Leonardo da Vinci.

Un gradito ristoro è stato organizzato appositamente per noi in cima al San Baronto, che prende il nome dell’omonimo borgo, palestra d’allenamento di tutti i ciclisti del luogo, inclusi alcuni professionisti quali Nibali e Visconti.

Poi, la “picchiata” su Pistoia assieme all’ulteriore gruppo di ciclisti dell’Avis Prato che, nel frattempo, ci avevano raggiunto appositamente in cima al Colle.

Presso la Sala Conferenze del Cral Breda a Pistoia, utilizzata solitamente dall’Avis per le manifestazioni Societarie, è avvenuta la cerimonia di gemellaggio dopo la consueta foto di gruppo.

Presenti: Igli Zannerini “deus ex machina” e Stefano Sichi, anfitrioni, organizzatori dell’evento e parti in causa nel gemellaggio, Luciano Franchi Presidente Avis Regionale Toscana, Viviano Tuci Presidente Provinciale di Avis Pistoia, Roberto Fabio Cappellini Vicepresidente e Assessore alla Provincia di Pistoia, Stefano Franceschi Presidente Commissione Sicurezza Sociale e Sanità del Comune di Pistoia, Renato Pani Presidente Comitato Provincia-



In alto: Edita Pucinskaite con i ciclisti di Avis Pistoia e NSN sul San Baronto. Al centro: la sosta nel paesino di Vinci per la foto ricordo. Sopra: lo scambio di maglie fra L. Vidali e Stefano Sichi.



le UISP Pistoia e Domizio Spadi Vicepresidente della F.C.I. di Pistoia.

Tutti gli interventi e, in particolare quello di Luciano Franchi, hanno rimarcato l’importanza della solidarietà e della donazione, nonché, del ruolo rilevante svolto anche dai Gruppi Sportivi Avis nella diffusione del messaggio del dono del sangue lungo le strade e nelle varie manifestazioni sportive.

Presente all’evento anche Sandro Pisaneschi, Presidente di Ellegi, che con il marchio Pissei fornisce le divise societarie ai due gruppi ciclistici, il quale, all’arrivo del gruppo, ha rivolto ai partecipanti un breve saluto.

A valle dei discorsi di rito, in cui Antonio Malenchini e Luigi Vidali hanno illustrato le attività di solidarietà ed i risultati raggiunti dal Gruppo Aziendale Avis NSN e dalla Società Ciclistica, lo scambio di gagliardetti, maglie sociali

e targhe ricordo, ma non prima di aver anticipato ad Edita Pucinskaite, che ha accolto con estrema sorpresa e commozione all’annuncio, la nostra scelta per l’assegnazione del Premio Avis Sport e Solidarietà 2011, avvenuto come consuetudine nel periodo autunnale.

Foto di rito, una breve intervista per la stampa locale ed un rinfresco hanno chiuso la manifestazione ed il gruppo ha fatto ritorno in bici a Montecatini. ▶



Sopra: Edita Pucinskaite, commossa, ringrazia all’annuncio del conferimento del Premio Sport e Solidarietà. Da sinistra: A. Malenchini, I. Zannerini, Edita Pucinskaite, L. Vidali, L. Franchi.



Giovedì 9 giugno, a Muggiò, nel corso dell'annuale "Festa dello Sport", si è disputato il "Trofeo Biciclette Leri", Gara di Regolarità individuale su pista maschile e femminile, valevole quest'anno quale prova del Trofeo Brianteo di Cicloturismo.

Le pessime condizioni meteo di quella giornata sul cielo di Muggiò non hanno contribuito a favorire la consueta numerosa partecipazione dei ciclisti e, un forte temporale, con pioggia e grandine, ha accompagnato proprio nel corso della prova anche i nostri che quindi non hanno potuto ripetere le buone performance degli anni scorsi.

Cosa che invece è riuscita parzialmente **sabato 11 giugno** a Vanzago, nella Gara di Regolarità individuale su pista, maschile e femminile, valevole quale 10ª prova del Trofeo Lombardia di Cicloturismo: secondo miglior tempo nella graduatoria femminile per la nostra Daniela Cucchi.

Sempre nell'ambito delle celebrazioni per il 150° anniversario dell'Unità d'Italia, il Touring Club Italiano ha organizzato, tra le altre attività, anche la rievocazione della Passeggiata Ciclistica Milano-Roma, organizzata nel 1895, per affermare la nascita del sodalizio come Touring Club Ciclistico Italiano.

Dal 10 al 15 giugno, in sei tappe, si è svolta l'edizione, in chiave moderna, della Carovana Ciclistica Milano-Roma, promossa e organizzata dal T.C.I. Ventiquattro ciclisti in MAGLIA TOURING, in sei giorni e circa 40 ore di pedalate, hanno raggiunto la capitale, con tappe intermedie a Parma, Bologna, Firenze, Pienza e Orvieto.

Gli organizzatori di questo interessante evento, tra cui Walter Cozzaglio (Presidente del Comitato Provinciale FCI di Milano e Monza Brianza) e Paolo Tagliacarne (Presidente del team Turbolento e Consigliere dello stesso Comitato), un noto giornalista sportivo del Corriere, Marco Pastonesi, hanno rivolto alla nostra S.C. AVIS NSN l'invito



In alto a sinistra: Antonio Arlati, sotto la grandine, nella prova di regolarità a Muggiò. Sopra: Andrea Andreoni e Luigi Vidali alla partenza della Carovana del Touring presso la Sede di Milano.



to a partecipare, affiancando i 20 cicloamatori, impegnati da Milano a Lodi nel corso della prima tappa che ha visto la partenza dalla Sede del Touring Club Milanese, in Corso Italia 10, per concludersi poi con l'arrivo nella Città di Parma. Abbiamo avuto la possibilità di condividere con i 24 partecipanti i preparativi e l'atmosfera della partenza, i saluti e gli auguri di amici e familiari, l'appello dei presenti, la punzonatura con la foto ufficiale all'interno della Sede, proprio davanti alla scultura raffigurante Luigi Vittorio Bertarelli, geografo e speleologo italiano che nel 1894 con altri 56 ciclisti, diede vita al Touring Club Ciclistico Italiano, il cui intento principale era la diffusione della bicicletta, vista come nuovo mezzo alla portata di tutti, simbolo di modernità e motore di diffusione del turismo in tutta la penisola. Tra i "carovanieri" una nutrita rappresentanza di giornaliste e giornalisti di importanti quotidiani nazionali, radio e TV.

Alle 7:30 circa, sotto un cielo nuvoloso dal quale però filtrava qualche timido e beneaugurato raggio di sole, la Carovana, scortata dai motociclisti della Polizia Urbana, è partita da Piazza Bertarelli verso Chiaravalle, il proseguimento verso San Giuliano, Melegnano, San Zenone al Lambro, Lodi Vecchio ed infine, dopo una quarantina di chilometri dalla partenza, l'arrivo in Piazza della Vittoria a Lodi, illuminata da uno splendido sole.

Dopo il ristoro dei ciclisti presso il "Caffè Spagnuolo", la consegna del nostro gagliardetto al responsabile del Touring ha concluso il nostro accompagnamento.

Per la Carovana, invece, il proseguimento per la prima meta di tappa in programma per il pomeriggio al Parco Ducale di Parma. Nella loro tappa a Firenze, l'incontro e l'accompagnamento da parte di Edita Pucinskaite e dell'Avis di Pistoia che, nei mesi successivi, saranno parte diretta della storia annuale del nostro Team. ▶



In alto: Walter Cozzaglio e Paolo Tagliacarne alla partenza in Piazza Bertarelli. Sopra: a Lodi i saluti e la consegna del nostro gagliardetto. Con Luigi Vidali, Lucio Caso e Giancarlo Cedri.



Come consuetudine, il Consiglio Direttivo Avis NSN ha organizzato dal **26 giugno al 3 luglio** la gita sociale per i donatori AVIS, una settimana di vacanza in Sicilia, presso "Eden Village Sikania Resort & SPA" a Marina di Butera, non lontano da Marina di Vigata, luogo fantasioso usato da Camilleri per indicare "Punta secca" luogo incredibilmente bello dove il Commissario Montalbano ha la sua abitazione, ambito "Bed & Brakfast" con prenotazioni da tutto il mondo.

Domenica 24 luglio, prima del break estivo e della mia ennesima pedalata (la settimana consecutiva) a Regensburg, 13esima edizione de "La Fabio Casartelli" e quinto appuntamento della nostra S.C. Avis NSN con questa classica Medio Fondo, originale nella forma di esecuzione (alla francese), splendida per i percorsi proposti (Ghisallo e Muro di Sormano) e soprattutto volta a mantenere vivo il ricordo del giovane Olimpionico Fabio Casartelli.

Ben 24 i ciclisti AVIS NSN iscritti, pungolati a verificare la propria forma fisica, cronometraggio ufficiale alla mano, sulla scalata del Ghisallo.

Al traguardo salutiamo con piacere gli amici della Fondazione Casartelli, in particolare il Vicepresidente Gianluigi Luisetti, vera anima della Fondazione stessa.

Come ovvio nessuno di noi si aspettava piazzamenti da podio per AVIS NSN ed i suoi ciclisti, ma un onorevole 12° posto ottenuto come Società Sportiva è pur sempre una bella soddisfazione.

Alla ripresa di fine agosto, giusto una sgambata preparatoria la domenica prima e poi il consueto appuntamento col Raduno Nazionale di Cicloturismo, quest'anno a Trieste, **domenica 4 settembre**, con l'11esima GRANFONDO D'EUROPA.

Il percorso, lungo 85 chilometri ha offerto, alla vista di chi lo ha percorso, un interessante e suggestivo paesaggio:



In alto a sinistra: alcuni nostri ciclisti alla partenza della 13esima Gran Fondo "La Fabio Casartelli", a destra Daniela Cucchi. Sopra: Trieste, la partenza del Campionato Italiano di Cicloturismo.



dalla città di Trieste attraverso la strada Costiera, il Carso Isontino, Gradisca e la zona dell'Isonzo. Quarti assoluti e soprattutto gli indimenticabili premi gastronomici!

A Piobesi d'Alba, nelle Langhe, zona storica del Piemonte situata a cavallo delle province di Cuneo e di Asti, presso la "Tenuta Carretta" una delle aziende vitivinicole più estese e prestigiose, collocata fra i vigneti più blasonati dove vengono coltivati i vigneti di Nebbiolo, utilizzato per produrre il Barolo e il Barbaresco, si è tenuta **domenica 9 ottobre**, la Festa Sociale dei Donatori di Sangue dell'Azienda, giunta quest'anno alla sua 42esima edizione.

Alla cerimonia di premiazione con i donatori di sangue, i soci della squadra ciclistica del Gruppo Aziendale e i rispettivi familiari, sono intervenuti il Dottor Aldo Poletti e l'Ing. Cristiano Radaelli della Direzione Generale Nokia Siemens Networks Italia e, Lino Di Spena, di ALL is ONE ONLUS, Associazione che sostiene il progetto "Tashi-School" di Katmandu in Nepal.

Angelo Suzzani, che per il Consiglio Direttivo ha personalmente seguito la realizzazione del progetto, ha informato i presenti sulla bontà dell'iniziativa e dato lettura di un messaggio di ringraziamenti inviato direttamente da Tashi Lama.

Antonio Malenchini e Luigi Vidali, per conto rispettivamente del Consiglio Direttivo dell'Avis e della Squadra Ciclistica, hanno poi consegnato simbolicamente a Lino Di Spena, la copia dell'Assegno Bancario che l'Associazione Avis NSN verserà a favore della Tashi Boarding School nel corso di quest'anno per il mantenimento del presidio Medico.

Sono state infine conferite le benemerienze ai donatori di sangue che si sono particolarmente distinti nel corso dell'anno. ▶



In alto: M. Grazia Fontaneto e Cesare Gavardi premiati per il 4° posto a Trieste. Sopra: A. Malenchini, L. Vidali, A. Suzzani, D. Mazzetti e L. Di Spena con la gigantografia del contributo Avis.



Mercoledì 12 ottobre, presso la Sede della Nokia Siemens Networks di Cassina Plaza, nell'ambito della iniziativa Aziendale "happyhour@nsn", si è tenuto un incontro con la "pluricampionessa paralimpica" Francesca Porcellato, da noi insignita nel 2010 con la Benemerenzza Avis "Sport e Solidarietà" per i meriti sportivi da lei conseguiti in più di vent'anni di attività praticata ai massimi livelli. L'incontro, rivolto a dirigenti di NSN ed organizzato dall'AD Mariaelena Cappello, è stato come un vero training per i presenti, grazie alla straordinaria testimonianza di vita di Francesca: "testimonial volontaria dell'Avis", una vera forza della natura, un esempio di tenacia, espressione di valori veri e amore per la vita ed un esempio da seguire anche in campo lavorativo e non solo in quello sportivo.

Domenica 16 ottobre, ultimo impegno ufficiale in calendario con il ritrovo, per la prima volta, sul piazzale di Cassina Plaza, sede del Quartier Generale della Nokia Siemens Networks Italia S.p.A., per il raduno di chiusura e, dove terminarlo, se non nel cortile di Pietro e Rosa... dove al centro dominava una tavolata traboccante di ogni "bendidio" ?

Salumi, panini, salami e salatini, olive e patatine, formaggi a tocchetti, pancetta, mortadella, uova sode e salamella, vini bianchi e vini rossi, frutti e pasticcini.

Non mancavano le torte preparate da Rosa: la palma della migliore è andata alla "Crostata alla marmellata di pomodori verdi", vera specialità della casa.

Alla fine, sul campo restavano tredici bottiglie di vino (...vuote), "tutti" i piatti e i vassoi rigorosamente vuoti e tre bottiglie di acqua minerale che facevano bella mostra



In alto a sinistra: i ciclisti presso la nuova Sede di Via Roma, 108 per la partenza del cicloraduno di chiusura. Sopra: il "rinfresco" a casa di Rosa e Pietro Gentili. Al centro: Francesca Porcellato.



di sé, ancora coi tappi rigorosamente sigillati! I dirigenti e i ciclisti delle società lombarde, compresi i nostri, nella giornata di **domenica 6 novembre** si sono recati al Ghisallo per partecipare, presso il locale Santuario, al rito religioso che Don Luigi Farina celebra ogni anno in memoria dei ciclisti defunti. Ad accogliere i partecipanti, i responsabili del locale Gruppo Sportivo Madonna del Ghisallo e i dirigenti della Federazione Ciclistica Lombarda con il Presidente Luigi Resnati, il Vicepresidente Benito Fornaro e il supervisore della Struttura Tecnica Amatoriale Osvaldo Cordini.

Nell'anno delle celebrazioni di due ricorrenze significative, i 150 anni dell'Unità d'Italia e l'Anno Europeo del Volontariato, la benemerenzza Avis "Sport e Solidarietà" per l'Anno 2011 è stata assegnata alla campionessa di ciclismo Edita Pucinskaite.

All'annuncio proclamato Sabato 4 giugno, nel corso della cerimonia tenutasi presso la Sala Conferenze del Cral Breda, in Pistoia, è seguito il conferimento ufficiale del Premio che è avvenuto la sera di **giovedì 24 novembre** a Milano,

presso la Sede Nazionale dell'Avis in Viale Enrico Forlanini, 23.

Alla cerimonia di premiazione erano presenti il Presidente AVIS Nazionale Vincenzo Saturni; il Presidente dell'AVIS Provinciale di Milano e Consigliere Nazionale per la Lombardia Natale Casati; i membri del Consiglio Nazionale Avis Sergio Valtolina, Bruno Borgogno e Serafino Tavola; Giuliano Buratti Consigliere di Avis Lombardia; l'Avis Comunale di Pistoia con il Presidente Iglì Zannellini e il Presidente della Squadra Ciclistica Avis Pistoia ▶



In alto: il Santuario dedicato alla Madonna protettrice dei ciclisti al Ghisallo. Sopra: il presidente Luigi Vidali e le Autorità intervenute all'assegnazione del Premio Avis Sport e Solidarietà 2011.



Stefano Sichi; in rappresentanza della Direzione Aziendale di Nokia Siemens Networks Aldo Poletti, il Capo Gruppo Avis Nokia Siemens Antonio Malenchini, il Presidente della Soc. Ciclistica Avis NSN Luigi Vidali e i rispettivi membri dei due Consigli Aziendali con i ciclisti della Società Avis NSN.

A rappresentare la Federazione Ciclistica Italiana erano presenti: il Vicepresidente del Comitato Regionale Lombardo Benito Fornaro, il Presidente ed il Vicepresidente del Comitato Provinciale FCI di Milano, Walter Cozzaglio ed Alberto Oldani e per l'Associazione Nazionale Atleti Olimpici ed Azzurri d'Italia, Roberto Mendini.

Dopo il mio intervento di apertura si sono susseguiti quelli del Capo Gruppo Avis Antonio Malenchini e di Aldo Poletti, di Iglì Zannerini e Stefano Sichi di Avis Pistoia e per la Federazione Ciclistica di Benito Fornaro e Walter Cozzaglio, del Presidente Nazionale Vincenzo Saturni ed ovviamente la testimonianza di Edita.

Al termine delle testimonianze, la consegna ufficiale della benemerita. A conferirle il Premio, il Presidente Nazionale Avis Vincenzo Saturni e Aldo Poletti di Nokia Siemens Networks.

Nel ricevere il Premio, con i ringraziamenti, Edita ha così confidato «donare il sangue è un'azione semplice in grado di regalarmi una gioia immensa.

La grande disponibilità dei volontari avisini, unita alla stima e alla simpatia nei miei confronti, mi hanno spinto ad impegnarmi attivamente nella vostra Associazione, facendomi portavoce in prima linea dei vostri valori e rendendomi a mia volta promotrice di iniziative e progetti di ampio respiro sociale.

Il riconoscimento di cui vengo insignita oggi rappresenta, per me, il più importante premio alla carriera che possa aver mai ricevuto».



In alto a sinistra: i ringraziamenti di Edita Pucinskaite per l'assegnazione alla sua persona del Premio Avis Sport & Solidarietà. Sopra: la Sala Conferenze della Sede dell'Avis Nazionale a Milano.



In alto: Aldo Poletti e Vincenzo Saturni consegnano a Edita Pucinskaite il Premio Avis Sport e Solidarietà 2011. Al centro: Edita con le Autorità intervenute. Sopra: con i dirigenti e i ciclisti di Avis NSN.



Con il mese di novembre, archiviati tutti gli impegni annunciati del calendario ciclistico annuale, per tutte le società sportive e, anche per la nostra, è stato tempo di bilanci, futuri programmi, premiazioni e Festa Sociale, tenutasi **domenica 27 novembre** presso l'Hotel Ristorante "Belvedere" di Vaprio d'Adda.

Numerosi anche gli ospiti che non hanno voluto mancare al tradizionale appuntamento: il Capo Gruppo Avis Antonio Malenchini ed il Consiglio Avis al completo; per il Comitato Lombardo della F.C.I., il Vicepresidente Benito Fornaro, il Consigliere Angelo Brunetti e Gino Scotti il responsabile del Settore Amatoriale; Walter Cozzaglio e Alberto Oldani, rispettivamente Presidente e Vicepresidente del Consiglio Provinciale Milanese e, per l'Associazione Nazionale Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia, Domenico Lollo e Roberto Mendini.

Come sempre, esposte in bella mostra su una lunga tavolata nell'accogliente e panoramica sala del ristorante, le Maglie dei Campioni Sociali, le Pergamene, i Trofei e numerose Coppe conquistate dagli iscritti nei tanti raduni domenicali organizzati dalla Federazione Ciclistica che ci hanno visto partecipi e, in alcuni di essi, anche senza non poca fatica.

Gli ospiti si sono susseguiti a premiare i campioni sociali: Classifica Strada (Maglia Rosa) Antonio Arlati, Classifica Gran Fondo (Maglia Gialla) Pietro Gentili, Classifica Mountainbike (Maglia Verde) Carlo Giuseppe Colombini, Classifica G. P. M. (Maglia Pois Rossi) Giancarlo Cedri, Best Master Woman Strada (Maglia Rosa) Daniela Cucchi. Un Premio Speciale alla Carriera è stato assegnato al Past President e ciclista Sergio Valesini.

Domenico Lollo, Vicepresidente degli Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia, a ricordo della partecipazione, ha fatto dono al Consiglio Direttivo Avis del Crest della prestigiosa Associazione.

Domenica 11 dicembre a Corsico, ospiti del Team Galbiati, nella cornice del Teatro Verdi gremito in ogni ordine di posti, si è svolta l'annuale premiazione di fine anno organizzata dal Comitato Provinciale di Milano unitamente al Comitato di Monza e Brianza.



Il Presidente del

Comitato Provinciale Walter Cozzaglio ha illustrando il bilancio dell'attività svolta dal Comitato Provinciale Milanese e Monza Brianza, e nel suo intervento ha evidenziato quanto realizzato nel settore amatoriale, attività che ha visto un notevole aumento delle iniziative sportive rispetto all'anno precedente, con la prospettiva di un ulteriore incremento di gare nella prossima stagione.

Ospite d'onore, il Presidente federale Renato Di Rocco che ha portato il saluto della Federazione Ciclistica Italiana a tutti gli Atleti, trattenendosi poi alla premiazione dei Campioni Italiani e Lombardi.

Sotto l'abile regia della speaker Pinuccia Cittera, il Presidente Walter Cozzaglio coadiuvato dai Consiglieri Alberto Oldani, Franco Nebuloni, Davide Tagliabue, Livio Mereghetti e dalla pluricampionessa e collaboratrice Rossella Galbiati, Carlo Barlassina Presidente del Team Galbiati Corsico asd e Gianluca Londoni, ha poi consegnato i riconoscimenti ad oltre 150 Atleti e a numerose Società che nella passata stagione agonistica hanno conseguito risultati di rilievo nelle diverse categorie di appartenenza in campo nazionale, regionale e provinciale nelle diverse discipline: strada, pista, ciclocros, fuoristrada e cicloturismo.

Proprio nel cicloturismo, la nostra Società è stata premiata per essersi classificata al primo posto nella graduatoria del Campionato Provinciale. A conferire il premio al Segretario Tornielli, il Presidente Walter Cozzaglio e Gino Scotti. Questo evento ha di fatto sancito la lunghissima stagione "ufficiale" su strada e non, del Team.

Ed ora un buon proseguimento di lettura, mentre le fatiche del calendario 2012 sono già cominciate: passano gli anni, ma il nostro Team continua a percorrere le strade italiane ed europee con uno spirito competitivo e solidale che ogni anno si rinnova con sempre più vigore.



Dall'alto: Benito Fornaro premia A. Arlati; Angelo Brunetti premia P. Gentili; Walter Cozzaglio premia C. G. Colombini; Roberto Mendini premia G. Cedri; Gino Scotti premia D. Cucchi.

A fianco: Alberto Oldani consegna il premio alla Carriera a Sergio Valesini.



Domenico Lollo consegna il Crest dell'A.N.A.O.A.I. all'Avis NSN.



Benemerenze a: A. Ravizza, G. Meriardo, M. Rusconi e L. Motta, per "Irun - Santiago", da L. Vidali e A. Malenchini.



Echi di una stagione



Da Irun a
Santiago
de Compostela

La Fabio
Casartelli

Zio **SILVIO**
e **Lorenzo**

ii
Regolamento

Compleanni
Ricorrenze e
Gite fuori porta

Campionato
Italiano di
Cicloturismo

Gruppo Aziendale
Donatori di Sangue

Colpi di pedale



Sopra: i ciclisti di Avis NSN e Avis Pistoia.
Al centro: i partecipanti al cicloraduno Naz.
Sotto: alla partenza del rad. Naz. a Trieste.

Da Irun



a Santiago de Compostela

di Luigi Motta



da: **GIOVEDÌ 26 MAGGIO** a **MERCOLEDÌ 8 GIUGNO 2011**

Si dice che il Cammino inizi una volta lasciata casa propria e che esistano tanti Cammini quanti sono i pellegrini.

In realtà per me il Cammino è iniziato molto prima, con i preparativi un po' complessi ma emozionanti, vista la mia prima esperienza, facilitati dai preziosi consigli di Gianni, Antonio e Maurizio ormai grandi esperti di ciclo pellegrinaggi.

Decido di attrezzare la mia ormai datata Mountain Bike, che a parte il dubbio che mi ha accompagnato per tutto il viaggio sul tipo di tubolare scelto, ahimè troppo artigianato, ha risposto pienamente alle aspettative.

Partiamo martedì 24 maggio destinazione Irun, punto di partenza ufficiale del Cammino di Santiago lungo la Via del Nord, detto anche Cammino del Nord, meno noto del Cammino Reale Francese, ma certamente non meno affascinante e, scopriremo strada facendo, decisamente più impegnativo.

Lascio Milano e passo da Porto d'Adda per incontrare Maurizio, l'appuntamento con Gianni e Antonio è alla pri-

ma stazione di servizio sull'autostrada dopo Varazze.

Dopo una lunga giornata di viaggio sulle autostrade francesi, passiamo la notte in un alberghetto a Soumoulou, vista sui Pirenei. La mattina successiva raggiungiamo Irun.

Il primo passo del nostro Cammino è trovare l'Ufficio del Peregrino, dopo un po' di difficoltà, dovute all'orario di apertura, ci riusciamo.

È una tappa obbligata, perché qui si ritira la Credencial, il documento su cui verranno apposti i timbri corrispondenti alle tappe del viaggio e che al termine permetterà di ottenere la Compostela, l'attestazione ufficiale dell'avvenuto Pellegrinaggio.

Che la Credencial non sia una banale formalità lo si capisce subito. All'entrata un cartello scritto a pennarello vieta l'ingresso ai semplici turisti e la serietà del messaggio viene ribadita al momento della consegna, quando l'aspirante pellegrino si vede rivolgere domande precise e quasi inquisitorie: «Che tratto di percorso hai intenzione di fare? A piedi, a cavallo o in bici? In quanto tempo?».

Modi un po' bruschi forse, che mirano a scoraggiare chi sottovaluta l'impegno fisico, ma l'intento vero è evitare di dare la Credencial a chi pellegrino non è. Ma c'è anche un aspetto pratico. Oltre che un prezioso ricordo, questo documento permette di accedere agli ostelli ai campeggi e di consumare i pasti a prezzi scontati, nel segno di una secolare tradizione di

In alto: la tabella di marcia con le tappe, i tempi e i km percorsi. A destra: Luigi Motta in barca a Ribadeo, con Antonio Ravizza.

GIORNO	PERCORSO	Km. p.	Km. T.	Dist.	Tempo
Martedì, 24 Maggio	Partenza da Milano per Irun (Spagna)				
Mercoledì, 25 maggio	Preparativi part. del Ciclopellegrinaggio				
Giovedì, 26 Maggio	Irun - S. Guadalupe - S. Sebastian - Orrio - Deba	81	81	1.520	6:15'
Venerdì, 27 Maggio	Deba - Markina - Zenarrutza - Lezama - Bilbao	88	169	1.100	6:05'
Sabato, 28 Maggio	Bilbao - Portugalete - Pobena - Laredo - Santona	79	248	1.210	5:45'
Domenica, 29 Maggio	Santona - Guemes - Santander - Santillana del Mar	69	317	880	4:38'
Lunedì, 30 Maggio	Santillana del Mar - Comillas - Serdio - Llanes	66	383	940	4:20'
Martedì, 31 Maggio	Riposo				
Mercoledì, 1 Giugno	Llanes - Pineres - La Isla - Sebrayo - Gijon	98	481	1.200	5:54'
Giovedì, 2 Giugno	Gijon - Aviles - El Pito - Soto de Luina - Cadavedo	95	576	1.400	6:20'
Venerdì, 3 Giugno	Cadavedo - Luarca - Navia - S. Cosme - Cangas	115	691	1.250	6:55'
Sabato, 4 Giugno	Cangas - Viveiro - Ortigueira - San Saturnino	99	790	1.510	7:01'
Domenica, 5 Giugno	San Saturnino - Neda - Pontedeume - Laracha	84	874	1.185	5:27'
Lunedì, 6 Giugno	Laracha - Carballo - Vimianzo	48	922	680	2:45'
Martedì, 7 Giugno	Vimianzo - Morancelle - Cee - Finisterre - Ezaro	90	1012	1.150	5:46'
Mercoledì, 8 Giugno	Ezaro - Muros - Noia - Santiago de Compostela	79	1.091	1.180	5:43'
Giovedì, 9 Giugno	Santiago - Messa di ringraziamento in Cattedrale				
Venerdì, 10 Giugno	Trasferimento in auto a Irun				
Domenica, 12 Giugno	Rientro a Milano				
Totale Tappe e Chilometri		13	1.091	15.205	72:54'

ospitalità.

Ottenuta la Credencial cerchiamo un posto per lasciare le nostre macchine, dopo un po' di peripezie troviamo un posto ideale, il bellissimo campeggio Faro de Higer, con vista stupenda sulla costa Atlantica, dove un simpaticissimo gestore ci custodirà le macchine ad un prezzo modico.

Prepariamo le bici e si parte. Il Cammino si snoda sulla costa della Spagna, in buona parte sull'Oceano Atlantico, attraverso: Paesi Baschi, Cantabria, Asturie e Galizia.

Da subito il percorso presenta il suo fascino e le sue difficoltà, infatti la strada comincia a salire con pendenze impegnative e il peso delle borse sulle bici, 25/30 kg, si fa subito sentire, fino ad arrivare al Santuario di Nostra Signora di Guadalupe, che domina il sottostante golfo con vista fino alla

Gran Plage di Biarritz.

Dopo un breve tratto in falso piano la strada riprende di nuovo a salire fino a raggiungere il valico di Jaizkibel, già bisogna abituarci alle insegne in lingua basca, da qui picchiata sul magnifico paesino di San Juan dove traghettiamo su una piccola barca, spazio per solo 2 bici, quindi arriviamo alla periferia di San Sebastian che ci accoglie con la sua stupenda spiaggia di La Concha e non solo.

Tutto il resto del percorso sarà simile a questo, continui saliscendi, ricordo un solo tratto di non più di un paio di chilometri interamente pianeggiante.

Ben presto mi rendo conto delle difficoltà mattutine di preparazione dei bagagli, ci vuole sempre troppo tempo per rimettere il tutto nelle borse, farci stare tutto quello che si è tolto la sera è una ►



Luigi Motta





impresa. Il pellegrino ciclista ha doppio vestiario e poi caricare tutto sulla bici, legarlo in modo che sia stabile richiede altro tempo, i primi giorni le operazioni vanno per le lunghe, poi ci si prende la mano e va meglio.

Tutte queste attività da fare con in testa la frase che Gianni la sera prima di andare a dormire ci ricordava, «domani mattina alle 8 le ruote girano».

Completaremo i 1091 chilometri del Pellegrinaggio in 13 tappe, con un solo giorno di riposo dei due previsti nel programma originale, con un chilometraggio medio per tappa di 84 km, la più lunga 115 chilometri.

Il dislivello medio superato per tappa è stato di 1.169 m, la più impegnativa 1.520 m per un totale di 15.205 metri. Raccontare un Pellegrinaggio richiederebbe uno spazio enorme. Un Pellegrinaggio ha sempre dei momenti di riflessione e credetemi quando si è soli in quei luoghi sperduti del Cammino del Nord, si vivono emozioni che non si provano nella vita di tutti i giorni, inoltre sono tantissimi i momenti che la vita in comune ti fa vivere

oltre ai posti e alle persone che ti capita di conoscere.

Come non ricordare i pellegrini a piedi e in bici incontrati, la gente che dal lato della strada ti grida "Buen Camino!", le tante chiese abbazie monasteri, dove chiedere il timbro per la Credencial, il passaggio a Bolibar, paese di origine della famiglia di Simon Bolivar, le spettacolari forme del Museo Guggenheim di Bilbao e il ponte Colgante, l'infinita scalinata di 103 gradini di Playa Arena, il traghetto per arrivare a Santona e la seguente notte in bianco, con il paese in festa fino all'alba, la mega pasta all'amatriciana di Gianni nel campeggio di Cadavedo, la pioggia battente e il freddo delle tappe di Deba, Vimianzo, l'arrivo a Finisterre, la salita interminabile di Noia appena prima di Santiago.

L'arrivo di giovedì 9 giugno sulla piazza della Cattedrale di Santiago è un'esperienza unica e molto intensa, c'è spazio per la preghiera di ringraziamento, lo scambio di saluti con gli altri pellegrini, le foto e gli sms ai famigliari e agli amici per comunicare che è fatta.

Il clima particolarissimo del luogo è rotto dalla presenza degli Indignados.

Dopo aver trovato da dormire in modo un po' avventuroso, facciamo un primo giro tra le mura nere di palazzi e case barocche della città, la mattina seguente breve fila per ottenere l'ultimo timbro e quindi la tanto desiderata Compostela, non prima di aver dovuto rispondere alla domanda sui motivi per i quali abbiamo fatto il Cammino.

A mezzogiorno Santa Messa di ringraziamento con la piacevole sorpresa che viene azionato il Botafumeiro, di solito questo avviene solo nelle feste solenni o nell'Anno Compostelano.

Il Botafumeiro è un grande turibolo alto 1,60 metri del peso di 50 kg, che viene issato a più di 20 metri d'altezza e fatto oscillare nella croce della navata centrale della Basilica.

In passato veniva utilizzato per coprire il forte odore emanato dai pellegrini

che affollavano la Cattedrale. Nel pomeriggio visita della Cattedrale e alla tomba dell'Apostolo Giacomo, purtroppo chiuso per restauro il Portico della Gloria.

Noleggiamo le macchine e il giorno seguente si parte per tornare a Irún, sosta pranzo a Llanes, per riassaporare polipo e fabada asturiana, puntata a Santona per acquistare le famose acciughe del Mar Cantabrico. In serata arriviamo al campeggio Faro de Higer, dove ritroviamo le nostre macchine e pernottiamo. La mattina successiva si parte per il lungo viaggio di ritorno a casa, dopo aver sbagliato strada, arriviamo quasi a Bordeaux, ci tocca una mega coda per un grave incidente dalle parti di Montpellier, a notte fonda arriviamo nelle nostre case, un po' stanchi, ma già pronti per una nuova indimenticabile avventura, almeno spero. ■



Sopra a sinistra: Luigi Motta, Gianni Merialdo e Maurizio Rusconi.

A destra: i tre con Antonio Ravizza in prossimità di Finisterre.

A lato: il botafumeiro e L. Motta alla Cattedrale di Santiago.





La Fabio Casartelli

- Ad Albese con Cassano
- per l'annuale Gran Fondo
- nel ricordo dell'Olimpionico.

di Giancarlo Cedri

Tredicesima edizione de "La Fabio Casartelli" e quinto appuntamento della nostra S.C. Avis NSN con questa classica Gran Fondo, originale nella forma di esecuzione (alla francese), splendida per i percorsi proposti (Ghisallo e Muro di Sormano) e soprattutto volta a mantenere vivo il ricordo del giovane Olimpionico Fabio Casartelli.

Ben 24 i ciclisti AVIS NSN iscritti quest'anno, pungolati a verificare la propria forma fisica, cronometraggio ufficiale alla mano, sulla scalata del Ghisallo.

C'era già stato sentore, fra i ciclisti, di desiderio di ben figurare quest'anno e di migliorarsi nelle performance. Si era già notato un fiorire insolito di allenamenti, partecipazione numerosa ai raduni domenicali, addirittura simpatici spunti polemici fra "i vecchietti pensionati agguerriti mangia chilometri" ed i soci ancora in attività lavorativa e con poco tempo per allenarsi. Chi scrive confessa di avercela messa tutta a tenere viva e vivace la simpatica polemica... E così, domenica 24 luglio, eccoci ad Albese con Cassano di buonora.

Ci ritroviamo ai parcheggi, ritiriamo dall'efficientissimo segretario Giuseppe Tornielli il pacco gara, attacchiamo i numeri alle bici ed alle magliette e ci schieriamo alla partenza. Si fa strada la proposta di cercare di pedalare tutti assieme almeno fino ad Onno, e, udite udite..., quest'anno



ci siamo anche riusciti!!!

L'avvicinamento al Ghisallo avviene senza problemi, sotto un cielo non proprio azzurro, ma senza una goccia di pioggia... contrariamente a qualche previsione.

Ad Onno ci dividiamo: quelli fra di noi che hanno scelto il percorso corto deviano verso la salita di Valbrona, gli altri proseguono lungo il lago.

Sulla strada a bordo lago pedaliamo con un poco di vento contrario: è il Tivano, la brezza che al mattino spira, da Nord verso Sud, sul lago di Como.

Per i ciclisti è molto meglio il Tivano che non la Brega, l'altro vento costante del lago di Como, che spira da Sud verso Nord, molto più forte e capace anche di agitare tempeste sulle acque del lago.

Dopo Onno, arriviamo ad Oliveto Lario e poi in un paio di chilometri a Limonta. Sappiamo che da qui, inesorabilmente, la strada comincia a salire. E' ora di risparmiare il fiato. Ci siamo innalzati abbastanza sul lago ed il panorama comincia ad aprirsi, ma non c'è tempo per ammirarlo. Un deciso strappetto e siamo a Visgnola. Poche centinaia di metri ancora e vediamo la grande rotonda con la segnalazione per Asso.

Di lì comincia il Ghisallo. La pedana in moquette blu dei sistemi di cronometraggio della gran fondo emette il suo "BIP" (bene-augurale?) al nostro passaggio.

E di auguri abbiamo bisogno! I primi chilometri della salita sono veramente tosti! La mitica curva in località "Mulini del Perlo" con il suo 14% e più, produce qualche vittima costringendola al "piede a terra"... ma si continua.

La salita del Ghisallo, da Bellagio, ha però un grande pregio: la parte pianeggiante che si incontra a Guello. Solo il ciclista affaticato e sudato dai chilometri precedenti ne gusta appieno il piacere... Poter pedalare senza fatica, addirittura lasciarsi trasportare dalla discesa, riprendere fiato, dissetarsi, allentare ogni muscolo teso, son cose che non hanno prezzo!

Dopo Civenna ancora qualche asperità ma ormai non si può più mollare. Il cartello "Magreglio" infonde nuove ►

In alto: Giancarlo Cedri e Giovanni Giambiasi premiati per il 12° posto in classifica conquistato dalla nostra Società Ciclistica AVIS N.S.N.

A lato: Giancarlo Cedri in azione sui tornanti finali della salita al Ghisallo.

energie (almeno psicologiche...) e tutti danno fondo alle proprie. Sull'ultimo rettilineo, di fianco alla famosa Chiesetta della Madonna del Ghisallo, un'altra pedana emette il suo "BIP" (di congratulazioni?) al nostro passaggio.

È arrivato anche un bel sole e il piazzale è affollato da ciclisti e turisti. Noi AVIS NSN ci raggruppiamo dopo la pedana, aspettando che tutti i nostri completino la parte cronometrata.

Arrivano proprio tutti. Alla spicciolata... ma tutti con un'aria soddisfatta e contenta!

Ci aspetta il ristoro a metà della discesa verso Asso, poi una ancora lunga pedalata fino ad Albeso con Cassano al traguardo finale.

Al traguardo salutiamo con piacere gli amici della Fondazione Casartelli, in particolare il vice presidente Luisetti, vera anima della Fondazione stessa.

Ritroviamo anche quelli di noi che avevano fatto con altrettanta soddisfazione, il percorso breve. Ci scambiamo le nostre impressioni e tentiamo confronti con le rispettive performances degli anni precedenti, ma sostanzialmente un unico interrogativo aleggia nell'aria: "che tempo avrò fatto?".

Per coloro che lasciano il gruppo tornando a casa la curiosità continuerà fino all'indomani. Per i sei ciclisti che si fermano al Pasta Party ed alle Premiazioni, c'è la speranza di vedere le classifiche stampate in anteprima. Speranza andata delusa perché risulterà stampata la sola classifica relativa al Muro di Sormano e non anche quella del Ghisallo (per motivi tecnici).

A consolazione una apprezzata (e necessaria) pasta asciutta (con bis...) allevia la fatica accumulata ed accorcia l'attesa per le Premiazioni.

Come ovvio nessuno di noi si aspettava piazzamenti da podio per Avis NSN ed i suoi ciclisti, ma un onorevole 12° posto ottenuto come Società Sportiva è pur sempre una bella soddisfazione!

Un doveroso elogio, per i tempi ottenuti, va fatto ai primi tre della nostra classifica. Ottimi tempi!!!..., a dispetto delle condizioni fisiche non ottimali in quella occasione.

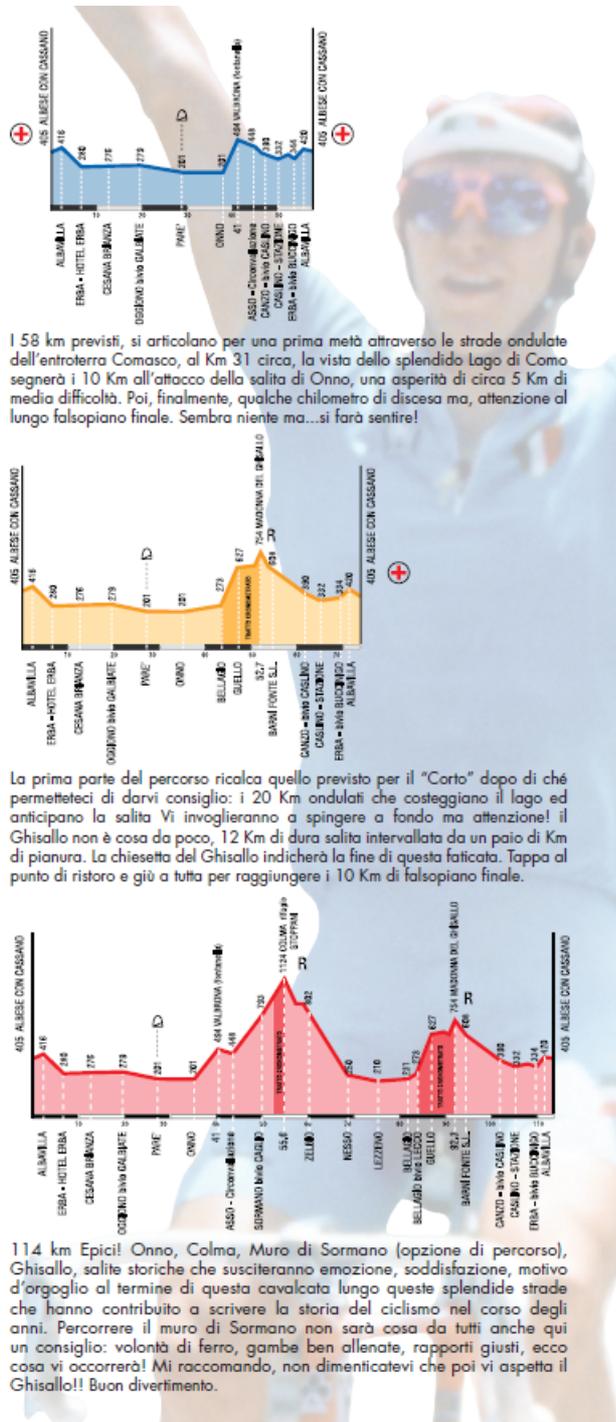
In particolare: per Marco il ginocchio dolorante che lo ha costretto quest'anno a lunga inattività.

Per Fabio un giro di mezzo mondo in aereo, per lavoro, terminato poco prima della Gran Fondo. Per Piero una dolorosissima borsite al gomito provocata da trauma.

CORTO 58 Km

MEDIO 75 Km

LUNGO 114 Km



LA FABIO CASARTELLI - CRONO DEL GHISALLO 10,3KM

ALBESE CON CASSANO, 24/07/2011

Graduatoria dei partecipanti AVIS N.S.N.

POS	NOMINATIVO	CAT	POSCAT	SESSO	TEAM	TEMPO	KM/H
270	AROSIO MARCO	ITA	248/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:36:39.00	16,86
324	TROI FABIO	ITA	298/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:38:24.50	16,09
404	GENTILI PIETRO	ITA	371/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:40:27.30	15,28
427	MAZZEI FRANCESCO	ITA	393/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:41:02.50	15,06
446	ORLANDI ANTONIO	ITA	411/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:41:39.70	14,83
480	CEDRI GIANCARLO	ITA	444/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:43:00.80	14,37
487	ARLATI ANTONIO	ITA	449/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:43:20.80	14,26
507	ANDREONI ANDREA	ITA	468/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:44:10.10	13,99
517	MELEGA SILVIO	ITA	478/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:44:38.20	13,85
535	MOTTA LUIGI	ITA	495/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:45:31.50	13,57
536	GIANBIASI GIOVANNI	ITA	496/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:45:31.80	13,57
570	VIDALI LUIGI FELICE	ITA	528/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:47:30.20	13,01
586	BERGAMASCHINI NICOLA	ITA	544/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:48:32.50	12,73
591	RAVIZZA ANTONIO	ITA	548/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:48:50.70	12,65
613	FAEDI DARIO	ITA	569/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:51:24.60	12,02
622	MERIALDO GIOVANNI	ITA	578/693	M	SC AVIS NOKIA SIEMENS	00:52:19.80	11,81

La prossima edizione de' LA FABIO CASARTELLI la quattordicesima, si terrà Domenica 22 Luglio 2012 ad Albeso con Cassano nei consueti tre percorsi di 58, 75 e 114 chilometri.

Sopra: dalla brochure 2010 con i grafici e le notizie riguardanti i tre percorsi, sullo sfondo, l'immagine vittoriosa di Fabio Casartelli "con le braccia al cielo" sotto lo striscione del traguardo Olimpico di Sant Sadurni d'Anoia, a Barcellona, il 2 agosto 1992.

Zio Silvio e Lorenzo

Insieme...
...in bici!



di Silvio Melega

Il sentiero è fangoso e Lorenzo pedala con fatica.

A dire il vero Lorenzo non ha tanta esperienza con la bicicletta. Lui è sempre stato un grande camminatore.

Personalmente ho sempre desiderato seguire, con la bicicletta, i viaggi di questo amico brianzolo, che di cognome fa Tramaglino e, pensando che pedalare in sua compagnia sarebbe stato gratificante, oggi gli ho regalato una bicicletta.

Ora Lorenzo è in sella ad una vecchia Olmo. È una marca storica, di colore bianco azzurro: ha sella anatomica e un cambio a leva del tipo Campagnolo. Io gli sono a ruota con una "Merida Scultura" a dieci velocità, di cui una con "pignone 29".

Per un po' di chilometri sarò il suo compagno invisibile: non sono sicuro se avvertirà la mia presenza, ma certamente gli sarò utile in certe tragiche situazioni che io conosco e che lui ancora ignora.

Seguo Lorenzo che, costretto da una prepotenza e da un'ingiustizia, percorre una strada che non avrebbe mai pensato di fare.

Questa informazione l'ho appresa leggendo un romanzetto che tratta di

"Promessi Sposi".

Abbiamo appena abbandonato «un borgo antico e nobile», Monza, e pedaliamo verso Milano, dove Lorenzo dovrebbe soggiornare quale ospite raccomandato in un convento della stessa città.

È una mattinata tiepida di un giorno di novembre e mi sembra strano tanto tepore in autunno: già!, ora ricordo, è l'estate di S. Martino dell'anno 1628: fermi!, per il momento nessuno salta sulla sedia.

Qualcuno dei miei pochi lettori ha già capito tutto e sta pensando: - Diamine!, ma che c'entra la bicicletta: è

lunghissimo il periodo di anni che divide la storia di Lorenzo (prima metà del secolo XVI) e il periodo nel quale iniziarono a circolare le prime elementari biciclette (fine secolo XIX) -. Cosa rispondere all'amico se non che in quel lontano secolo nacque il canocchiale, e che oggi questo strumento mi permette di guardare il passato con l'occhio del presente e di vedere, vicino e reale, il giorno 11 novembre dell'anno 1628.

E poi come potrebbe, un ciclista quale mi ritengo, viaggiare in compagnia di un amico sprovvisto di bicicletta?



«La bici, come l'amore corrisposto, è un antidepressivo naturale», ho letto sul "Corriere della Sera" in una inchiesta fatta per promuovere l'uso della bici: e durante il nostro viaggio Lorenzo avrà certamente bisogno di un sostegno eccitante quale la bici, appunto.

Ma intanto lasciatemi seguire l'amico, che è già arrivato sul percorso dove oggi si trova la località "Torretta", in Sesto San Giovanni, e sta spingendosi sui pedali come un forsennato per superare dossi e molti altri ostacoli.

Infatti la strada che da Monza va verso Milano «era allora tutta sepolta tra due alte rive, fangosa, sassosa, solcata da rotaie profonde» e, per avanzare, dobbiamo mettercela tutta. Abbiamo l'impressione che, prima o poi, per lo sforzo, romperemo un pedalino delle nostre bici.

Visto dalla mia posizione ho l'impressione che Lorenzo usi tanta violenza sui pedali per sfogarsi dello «stato d'animo» che tiene in corpo.

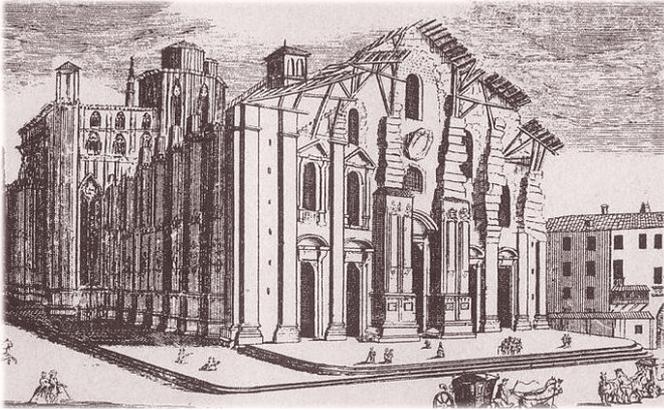
Ed è vero, perché il poveretto è stato costretto ad abbandonare la casa, il mestiere e, ancor di più, ad «allontanarsi da Lucia», la sua promessa sposa.

Su di un passaggio del terreno, più alto del solito, Lorenzo si ferma.

Guardiamo da lontano «quella gran macchina del Duomo sola sul piano». ►

In alto: in bici, l'autore del racconto, Silvio Melega. Al centro: i "Promessi Sposi", Renzo e Lucia. A sinistra: la Villa Torretta a Sesto San Giovanni.





È la prima volta che Lorenzo osserva «quell'ottava maraviglia, di cui aveva tanto sentito parlare fin da bambino». Poi si volta per dirmi ..., ma l'espressione del suo viso si fa triste mentre guarda lontano, là, verso i monti. Allora comprendo che «quella cresta frastagliata di montagne» gli ricorda il suo Resegone: scuote la testa, si rigira e riparte con vigore, ed io con lui. Con le bici un po' infangate, a poco a poco ci avviciniamo alla città e dal sentiero scendiamo sulla strada. Siamo incerti e Lorenzo si avvicina «a un viandante, e, inchinatolo» chiede il percorso più corto da seguire per un convento...

Poiché non riesce a spiegarsi bene gli mostra una lettera scritta dal padre Cristoforo che lo raccomanda a un cappuccino di Milano, padre Bonaventura, per trovargli una sistemazione e per tenerlo lontano dalla collera di un signorotto, un certo don Rodrigo.

La lettera porta un indirizzo: «porta orientale»; l'uomo a cui Renzo si è rivolto (d'ora in poi abbrevio anch'io il suo nome, come fa l'autore che gli ha donato l'anima) frettolosamente gli indica di seguire un fabbricato lungo e basso, chiamato «lazzaretto», poi gli dice di percorrere il «fossato che lo circonda», e di entrare da «porta orientale», dove troverà «una piazzetta con de' begli olmi». Li vedrà il convento.

Faccio presente a Renzo che quell'entrata mi è familiare, e che i futuri milanesi la chiameranno «Porta Venezia»: - Però dobbiamo stare attenti - aggiungo io, - perché oggi è un giorno in cui i signori si inchinano ai popolani, e quel signore che gentilmente ha risposto alla tua richiesta, se hai visto, era molto impaziente di arrivare a casa e ne aveva ben donde -.

Ma questo mio avvertimento Renzo non l'ha capito. Comunque risaliamo in bici e iniziamo a percorrere la strada indicata.

Con fatica restiamo in equilibrio perché essa scorre «serpeggiante e stretta, tra due siepi» con «una superficie aspra e inuguale di rottami e di cocci buttati là a caso». Attraversiamo porta orientale fra due pilastri di sostegno a una tettoia: la troviamo incustodita e, pedalando in scioltezza, infiliamo una strada evitando di non finire nello scolo delle acque di un - fossatello - che la divide in due. Mentre proseguiamo sulla «viuzza chiamata di Borghetto», Lorenzo vede in terra «certe strisce bianche e soffici, come di neve».

Le osservo anch'io, e la cosa ci sembra veramente strana,

perché «la neve non viene a strisce».

Infatti scopriamo, arrivati ai lati di una colonna con sopra una croce «detta di san Dionigi», dei pani sparsi sui gradini. Renzo si ferma, lascia la sua «virtuale» bici in mia custodia, si avvicina timoroso alla colonna e li raccoglie. Due li mette in tasca e un terzo inizia a mangiarlo con appetito, perché «dopo dieci miglia di strada, all'aria fresca della mattina», e pedalati con vigore, la fame si fa sentire. Lo vedo però un po' preoccupato per avere fra le mani del pane non suo.

Si guarda attorno per trovarne il proprietario e ricompensarlo, ma al contempo cerca il mio consenso per l'azione che a lui sembra poco onesta: io gli faccio l'occhiolino, poi gli porgo la bicicletta e continuiamo per la nostra strada.

Siamo ancora in periferia della città e appena ci muoviamo incontriamo tre figure: un uomo, una donna e un ragazzino, «tutt'e tre con un carico addosso, che pareva superiore alle loro forze». Sono talmente carichi di farina e pani, che la loro andatura traballante, per il peso, fa cadere a terra pani e farina.

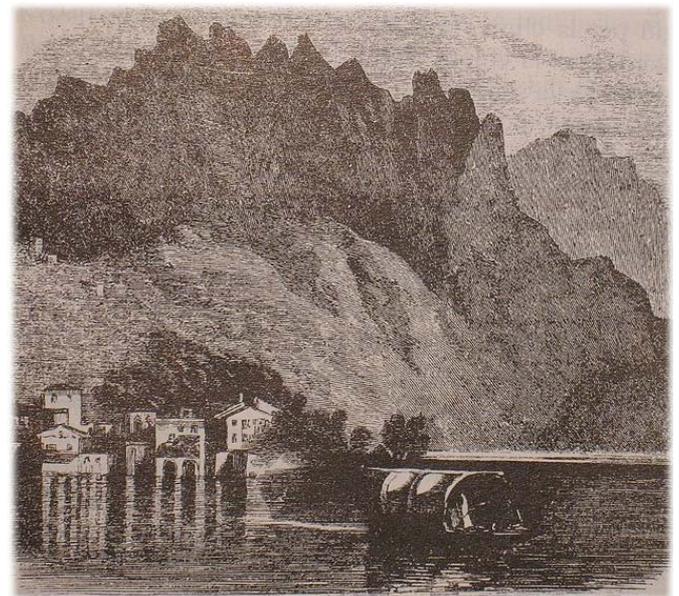
A prima vista questo ben di Dio sembra sia stato prelevato da un negozio con la forza.

Appena il tempo di scansarli che altra gente, agitata e frettolosa, entra da porta orientale e si dirige verso il centro. Ci portiamo in disparte per osservare quel gran movimento.

Dall'espressione di Renzo comprendo che anche lui ha la mia stessa impressione, che, cioè, siamo arrivati «in una città sollevata, e che quello era un giorno di conquista, vale a dire che ognuno pigliava...dando busse in pagamento».

Ma al contempo noto che i suoi occhi sono più brillanti del solito: sembra quasi che provi piacere nel vedere quel piglia-piglia.

E allora mi vien da pensare che anche lui sia dell'opinione comune, cioè di tutti quei poveracci, che ritengono che la scarsità del pane sia causata «dagl'incettatori e ►



In alto: il Duomo di Milano nel 1745. Al centro: il Borgo di Porta Orientale con il Palazzo Rocca-Saporiti. Sopra: una riproduzione di Lecco ed il Resegone.

da' fornai». «Così pensando, e guardando intanto i nuovi conquistatori che venivano carichi di preda», arriviamo dove Renzo doveva recarsi: al convento.

Mentre Renzo si avvicina al portone e scuote il campanello, mi fermo a riposare nella piazzetta, sotto quattro meravigliosi olmi che si trovano davanti al convento.

Ho le biciclette in custodia e osservo a distanza i movimenti dell'amico che, a prima vista, non mi sembra molto soddisfatto di come viene ricevuto.

Ha la lettera di padre Cristoforo ancora in mano quando lo sportellino-spia del portone si richiude: mi sembra di capire che padre Bonaventura non sia in convento.

Vedo Renzo che «fa dieci passi verso la porta della chiesa», poi ci ripensa e attraversa la piazzetta fingendo di non vedermi.

Ho capito!, non vuole che gli faccia domande e non vuole consigli.

Eppure, da questo momento in poi, ne avrà tanto bisogno, perché sta andando «verso il centro della città», ed io so che finirà per cacciarsi involontariamente in un «vortice»... di guai... Sono rimasto solo con le due bici in custodia... è una mattina d'autunno e il sole è ancora basso all'orizzonte: seduto su una panchina dei giardini di corso Venezia, esattamente davanti al civico 40, aspetto San Martino che mi porti un po' di calore.

Non so se sto sognando, ma il luogo è completamente cambiato, non è più lo stesso di quando ho lasciato Renzo.

Davanti a me non vedo il convento con la piazzetta e gli olmi, ma il meraviglioso palazzo dei marchesi genovesi Rocca-Saporiti, che lo acquistano da un fallito biscazziere milane-

se, Gaetano Belloni, dopo la dominazione napoleonica.

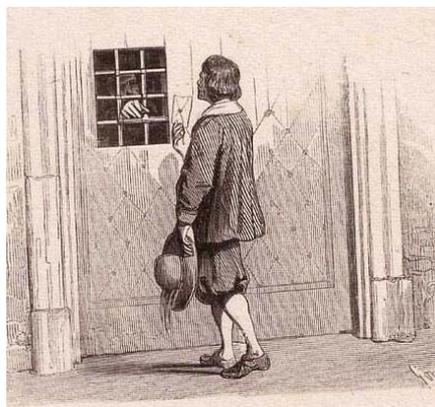
Il palazzo venne commissionato nel 1800 dallo stesso Belloni, nella zona di porta Orientale, su terreni appartenenti all'ordine dei frati cappuccini.

Peccato che Lorenzo non l'abbia visto: se avesse tardato un momentino, appena quattro secoli, avrebbe potuto ammirare, in mia compagnia, la bella facciata con il grande colonnato in stile ionico.

Rientro in pagina.

Ora ricordo, è alla fine del capitolo XI dei Promessi Sposi che leggio: - «Dove ora sorge quel bel palazzo, con quell'alto loggiato, c'era allora, una piazzetta, e in fondo a quella la chiesa e il convento de' cappuccini, con quattro grand'olmi davanti».

Dopo aver lasciato Renzo al suo destino, cerco uno spazio per sostare con le due bici, in attesa di rivedere



l'amicone che, domani all'alba, per uscire dalla città, dovrà ripassare dalla piazzetta del convento in direzione... (questa la riferirò nella terza* puntata, ma sono certo che i miei venticinque lettori la conoscono).

E mentre cerco un riparo, mi giungono dal centro della città, esattamente dalla «Corsia de' Servi», parolacce



dense di astio e di rabbia. Sono tutte gridate verso un luogo preciso: «Al forno! Al forno!»

È il 12 di novembre dell'anno 1628, sono in attesa, con le bici a portata di mano, dell'arrivo di Renzo che, a breve, dovrebbe comparire là, in fondo alla via, dalle parti del Duomo, per raggiungere porta orientale.

Eccolo: è già nella piazzetta del convento, dà un'occhiata in giro, poi si ferma e sospira davanti alla chiesa: immagino che cosa possa pensare tra sé e sé: «m'aveva però dato un buon parere quel frate di ieri: che stessi in chiesa ad aspettare» padre Buonaventura...

Dall'aspetto mi sembra un fuggiasco, mi avvicino per consegnargli la bici, che rapidamente cavalca nella certezza di avere il mezzo più veloce... del secolo... per fuggire dalla città.

Diamine!, dall'aspetto mi sembra che ieri abbia trascorso una giornata, notte compresa. E, mentre nasconde certi lividi sui polsi, lasciati da due nodose cordicelle, i «manichini», mi indica con il gesto di una mano di partire per porta orientale.

(Per gli amici che volessero ripassare gli eventi della giornata e della notte trascorsi da Renzo rimando ai capitoli XII-XIII-XIV-XV-XVI, ovviamente dei Promessi Sposi).

* P.S.: La 3^a puntata dei racconti «sulle strade dei Promessi Sposi» sarà la continuazione di questa 2^a e della 1^a, già pubblicata, a pag. 17, sulla rivista «Colpi di Pedale» dell'Associazione Sportiva Dilettantistica - Anno XXIII^o - Stagione 2008 - S.C. Avis Siemens Networks, con il titolo «Zio Silvio e la bici: sulle strade dei Promessi Sposi».

In alto: Padre Cristoforo e Don Rodrigo. Al centro: Renzo al convento dei Cappuccini mentre chiede di padre Bonaventura. A fianco: il Palazzo Rocca-Saporiti di Corso Venezia, 40.



Regolamento

di Sergio Valesini

Allegato al N° 2 di Colpi di Pedale ho ritrovato un documento manoscritto che trascrivo e presento alla vostra curiosità.

NUOVO REGOLAMENTO DELLA SOCIETÀ CICLISTICA AVIS GTE (Proposto dal Consigliere Anonimo)

1. Il Presidente Onorario, per essere confermato nella sua prestigiosa carica, deve dimostrare di sapere ancora "andare in bicicletta". Se poi ci andrà senza mani riceverà, oltre al decreto di nomina, un bacio in fronte da Angioletto o da una delle belle signore presenti, a sua scelta.

2. Il Presidente effettivo, che deve essere esempio e guida per tutta la Società, dovrà percorrere in un'ora almeno 52 km (W.R.). Se poi, nonostante un assiduo allenamento, l'uso di tecnologie avanzate, caschi aerodinamici e triple moltipliche, alimentazione curata dall'Equipe ENERVIT, condizioni climatiche favorevoli, vento a favore ed incitamento del pubblico, il neo presidente invece di un'ora ce ne impiegherà tre, ce lo terremo così come è.

3. Al Presidente uscente Pasquale Bestetti ed al Presidente AVIS Angelo Fumagalli, come riconoscimento degli altissimi meriti acquisiti nel pluriennale esercizio delle loro cariche, viene concesso, vita natural durante, nei raduni cicloturistici particolarmente impegnativi quando sono previste scalate:

- a colli di 3° cat. l'aiuto di un gregario di spinta,
- a colli di 2° cat. l'aiuto di due gregari di spinta,
- a colli di 1° cat. l'intervento gratuito del Pronto Soccorso ACI.

4. Ai Soci Osvaldo Salomoni e Piero Gentili, in previsione degli sforzi eccezionali cui dovranno sottoporsi, in relazione all'articolo precedente, verrà concesso, affinché possano ossigenarsi ed allenarsi adeguatamente, un soggiorno gratuito di tre settimane nella colonia montana per i figli dei dipendenti G.T.E.

5. Il vice presidente dovrà tenere le ruote del Presidente e se, per caso, le perde si deve far aiutare dal Segretario per ritrovarle al più presto.

6. Le riunioni del Consiglio Direttivo si dovranno tenere in cima a MONTEVECCHIA che i consiglieri dovranno raggiungere in bicicletta. Se i consiglieri avranno difficoltà di parola potranno scambiarsi bigliettini scritti, ma se dopo tre ore l'impedimento continuasse ancora per qualcuno, sarà meglio chiamare Andreoni con l'ambulanza.

7. Il carburante utilizzato dai ciclisti sarà solo acqua zuccherata e tè, bevande moderatamente alcoliche sono concesse solo in caso di maltempo con neve o grandine. Il vizio del fumo è severamente proibito agli atleti. Solo ai presidenti è concesso mostrarsi con una pipa, ma spenta, in mano durante le interviste televisive.

● Frugando nell'archivio storico
● del Giornalino si possono ancora
● fare interessanti scoperte.

8. Durante la bella stagione i ciclisti mostreranno gambe virilmente pelose: la depilazione è concessa solo ai partecipanti alle gare a cronometro, al Presidente nel suo tentativo di record ed al consigliere Bossi.

9. I ciclisti dovranno curare al massimo la propria immagine e si presenteranno ai raduni con calze bianche, maglia lavata e stirata di fresco, visiera inamidata. Se, per un piccolo errore nella stima della propria taglia, la maglia arrivasse alle ginocchia la stessa potrà essere rimboccata e fissata con spille.

10. Anche nella biancheria intima si utilizzeranno esclusivamente i colori sociali: bianco e celeste. Per i ciclisti di sesso maschile sono severamente vietati colori frivoli e l'uso di pizzi e trafori, per i ciclisti di sesso femminile si potrà vedere se è il caso di fare eccezioni.

Per i soci più giovani ritengo opportuno aggiungere qualche commento agli articoli del "Regolamento" scritto nel 1985.

(1) Il Dott. Bruno Soresina, allora Direttore del Personale di GTE e diventato in seguito, per molti anni, Presidente della Metropolitana Milanese, si era "fatto le ossa" come Presidente Onorario del nostro Gruppo Ciclistico. Apprezzava e sosteneva tutte le attività del Gruppo AVIS aziendale e partecipava molto volentieri alle nostre feste accettando di essere bonariamente preso in giro.

(2) Paolo Spanu era succeduto a Pasquale Bestetti nella carica di Presidente. Si parlava molto, in quegli anni del Record di Moser a Città del Messico.

(3) Angelo Fumagalli da quando, in primavera, va ad allenarsi in Riviera non ha più bisogno di gregari spingitori.

(6) La maggior parte di noi in cima a Montevicchia arrivava col "fiatone": quando si lavorava non si potevano fare allenamenti infrasettimanali.

(8) Il consigliere Bossi non si chiamava Umberto, ma Aldina.

(10) La "quota rosa" nel gruppo era allora solo del 2,5%. Ora, per fortuna, è ben molto maggiore.

Sull'identità dell'autore del manoscritto abbiamo qualche sospetto. Se necessario il P.M. potrà far eseguire una perizia calligrafica. ■

A fianco: il Past President e ciclista, Sergio Valesini.



Compleanni, Ricorrenze ... e gite fuori porta

• Mete queste,
• quasi sempre legate
• al mondo del ciclismo.

di Andrea Andreoni

Per Vanna, la mia carissima consorte, è diventata una consuetudine scoprirne poi il secondo fine.

Così è stato ad esempio un giorno in Emilia per una bella giornata trascorsa sulle colline intorno a Bologna, a San Luca, proprio nel giorno dove, sulla sommità di fronte al Santuario, era stato posto il traguardo di arrivo del Giro dell'Emilia.

Oppure, la proposta per una gita al Ghisallo e, dopo la visita al Museo ed al Santuario, l'attesa per assistere al passaggio del Giro di Lombardia sul colle dell'omonima località; o ancora, come nel giorno di S. Ambrogio patrono dei milanesi, non la consueta visita in centro a Milano ma, a Monticello Brianza presso "Il Granaio di Villa Greppi" con tanti appassionati delle due ruote per festeggiare i 90 anni del "Leone delle Fiandre" Fiorenzo Magni.

Per rimanere in tema con alcuni degli esempi sopraccennati, sabato 2 gennaio 2010, il giorno della ricorrenza del compleanno di Vanna, la brillante idea - lascio a voi immaginare da chi - per festeggiarlo sulle colline Piemontesi, e dove se non a Castellania, che proprio in quella giornata si celebrava il 50° anniversario della scomparsa di Fausto Coppi.

Fu così che partiti di buon mattino, dopo aver imboccato la Tangenziale Est di Milano e percorso un tratto della A7 in direzione Genova, in meno di un'ora ci trovammo all'uscita di Tortona in provincia di Alessandria.

In previsione della grande affluenza di persone, quel giorno erano stati predisposti numerosi blocchi stradali e Castellania era raggiungibile solo utilizzando dei bus navetta messi a disposizione per l'occasione.

Con un po' di fortuna riusciamo ad

aggirare uno di questi posti di blocco, grazie ad un percorso alternativo suggerito dal nostro navigatore, e ad arrivare in macchina sino a Carezzano. Lì parcheggiata l'auto ai bordi della carreggiata, approfittando della splendida giornata di sole, ci siamo incamminati per alcuni chilometri lungo la strada percorsa altre volte in bicicletta.

È così che, fra una marea di gente, entriamo nel piccolo paese addobbato a festa. Lungo le vie principali, sui muri delle case, delle caschine e nei cortili,



grandi drappi e gigantografie a testimoniare le imprese del "Grande Airo-ne" e, a fatica, facendoci largo fra le tante persone venute a rendere il loro omaggio a cinquant'anni dalla sua scomparsa ci dirigiamo al Mausoleo



dove riposano Serse e Fausto Coppi. Alle 10:30 alla presenza di migliaia di fedeli e tifosi, dei figli Marina e Faustino e alcuni ex gregari Carrea, Corrieri, Favero, Falsini e a grandi figure del ciclismo: Cassani, Defilippis, Martini, Moser, Motta, Venturelli, il figlio di Gino Bartali, Andrea e di numerose Autorità, la Santa Messa concelebrata dal Vescovo di Tortona e dal Parroco di Castellania. Al termine, la consegna

In alto: il Mausoleo che custodisce le spoglie dei fratelli Coppi. Sopra: i tanti appassionati intervenuti alla commemorazione nel 50° della scomparsa. A sinistra: i ciclisti della S.C. Fausto Coppi di Modena. A destra: Vanna con Valeriano Falsini, classe 1928, professionista dal 1950 con la Girardengo e dal 1951 al '53 nella Bianchi con Coppi.



di alcuni riconoscimenti ai gregari storici di Fausto Coppi e al Direttore del Giro d'Italia Angelo Zomegnan. Infine l'intitolazione della Piazza antistante il Mausoleo ed il Comune a Candido Cannavò, lo storico Direttore della "Gazzetta dello Sport" scomparso il 22 febbraio 2009.

Un compleanno indimenticabile anche per Vanna, trascorso con tanti appassionati di ciclismo alcuni dei quali, come Valeriano Falsini, ex-gregario di Coppi, ogni 2 gennaio sale a Castellania in sella alla sua bici con la vecchia maglia della Bianchi e quelli della S.C. Fausto Coppi di Modena arrivati con biciclette e maglie d'epoca.

Fra i personali ricordi di quella giornata, oltre alle immagini, anche alcune interviste rilasciate dagli ex compagni di Coppi presso il Mausoleo. Una di queste proprio di Romeo Venturelli che, dopo aver deposto un mazzo di fiori, confidava al cronista di averlo accompagnato con la scritta "dal tuo allievo mancato" confessando nostalgie e rimpianti riguardanti il passato.

- Di Venturelli, "volato via" il 2 aprile 2011, un ampio resoconto sulla sua vita e la sua carriera ciclistica nelle pagine seguenti della rivista, proposte dal presidente Luigi Vidali -.

Al pomeriggio, mentre le cerimonie ufficiali proseguivano presso il Museo dei Campionissimi di Novi Ligure, con Vanna, la visita a "Casa Coppi" prima di intraprendere il viaggio di ritorno verso il Capoluogo Lombardo. ■



Campionato Italiano di Cicloturismo a prova unica

di Cesare Gavardi

- Test
- per valutare
- la “nostra idoneità”
- alla pratica dello sport cicloturistico.

Barrate le frasi che condividete. Ignorate le rimanenti. Sommate i punti ottenuti con le frasi barrate:
 - **Punteggio negativo:** rimani a casa la prossima volta.
 - **Punteggio inferiore a 60 punti:** si vede che lo fai per l'AVIS e meriti tutta la stima possibile.
 - **Punteggio uguale o superiore ai 60 punti:** sei un vero appassionato e un compagno da non perdere.



- PERCHÈ PARTECIPARE:**
1. Si disputa frequentemente in località che esaltano la suggestiva e irripetibile bellezza del paesaggio nazionale (□ 10 punti).
 2. L'organizzazione si prodiga per risolvere le problematiche dei ciclisti (□ 5 punti).
 3. Si conoscono altre Società e Gruppi Avis con cui rinsaldare la comune ispirazione solidale (□ 20 punti).
 4. L'occasione per visitare città d'arte e cultura (□ 5 punti).
 5. Si scoprono tante peculiarità dell'artigianato nazionale (□ 5 punti).
 6. La compagnia degli amici, le tavolate sempre allegre e gustose (□ 10 punti).
 7. Le serate danzanti (□ 5 punti).
 8. Il giorno prima spesso ho avuto l'opportunità di percorrere con gli amici un nuovo itinerario ciclistico che non avrei avuto occasione di provare (□ 20 punti).
 9. Il giorno della gara, la soddisfazione di sfilare con migliaia di ciclisti e di concludere regolarmente la dura prova (□ 20 punti).
 10. Il piacere della premiazione, specie se ci siamo classificati bene (□ 20 punti).

- MA CHI CE L'HA FATTO FARE:**
1. Il viaggio in pullman non finisce mai e nemmeno le soste ci fanno fare (□ -10 punti).
 2. Devo sopportare barzellette, poesie e discorsi interminabili (□ -10 punti).
 3. In albergo non si dorme, devo aspettare per la doccia e poi mi fanno fretta (□ -10 punti).
 4. Nei raduni nazionali si va troppo piano per un campione come me (□ -20 punti).
 5. Devo anche spingere e stare attento a non cadere con tutti quelli imbranati attorno (□ -20 punti).
 6. Ma chi se ne importa della classifica, quando torniamo a casa? (□ -20 punti). ■



Dall'alto: la squadra Avis GTE al suo primo cicloraduno Nazionale a Roma. Alcuni scorci sul Brenta al raduno Naz.le di Scorzè. Con i donatori dell'Avis a Vasto Marina. Le spinte e i pranzi. L'incontro con gli amici a Gradisca. La felicità di Grazia e Cesare per il 4° posto a Trieste, per la coppa e..., il prosciutto!

Gruppo Aziendale Donatori di Sangue AVIS 42 anni di generosa solidarietà!

di Andrea Andreoni

Col nuovo anno e con il definitivo trasferimento di tutti gli uffici della Nokia Siemens Networks presso il Centro Direzionale di "Cassina Plaza" è giunta così al termine, dopo 42 anni di opera solidaria presso lo storico Stabilimento al km 168 della Strada Statale Padana Superiore, anche l'attività aziendale del Gruppo dei Donatori di Sangue Avis.

Attività che ha avuto inizio nel lontano 1969 con l'allora GTE e che ha visto, anno dopo anno, grazie alle iniziative organizzate in comune accordo con la Direzione Aziendale, un sempre più crescente numero di la-

voratori aderire alle raccolte collettive di sangue, le quali hanno fatto sì che il nostro Gruppo, in particolare negli anni dal 1975 al 1995, sia per gli elevati indici di donazione raggiunti, che per numero di iscritti, divenisse uno dei più importanti Gruppi Organizzati facenti capo all'Avis Milanese, con l'invidiabile rapporto donatori/dipendenti pari al 25%. Attualmente il Gruppo è composto da 125 donatori attivi che, nell'anno 2011, hanno effettuato 235 donazioni di sangue.

Con il 2012, con il trasferimento di tutte le attività dell'Azienda e quindi anche della Sede Sociale del Gruppo Avis, l'attività di

Duemiladodici,
una nuova Sede
anche per i Donatori
della Nokia Siemens Networks.



Il centro mobile dell'Avis nella storica sede al km 158

proselitismo al dono del sangue continuerà presso il nuovo centro direzionale di "Cassina Plaza", ove è già

stata programmata, dagli instancabili membri del Consiglio Direttivo, anche una delle due raccolte collettive annuali.

Queste avranno luogo, come consuetudine, in primavera e in autunno e precisamente: il 16 aprile in Fabbrica e, il 18 ottobre con la prima raccolta a "Cassina Plaza".

Un'opportunità in più per i Consiglieri del Gruppo che avranno così la possibilità di far conoscere l'iniziativa, oltre ai dipendenti di Nokia Siemens, anche a tutti i lavoratori delle altre Società presenti a Cassina Plaza, dando loro la possibilità di unirsi ai dipendenti Nokia Siemens nelle raccolte che, di volta in volta, saranno lì organizzate.

Oltre all'attività di sensibilizzazione alla donazione del sangue, continua anche nel 2012 l'impegno fattivo dell'Associazione in alcune iniziative di carattere sociale che, in questi ultimi anni sono state rivolte in particolare al sostegno dell'infanzia.

Nuove iniziative sono ►

Domenica - 20 maggio 1973

Pagina 27 - IL GIORNO

CASSINA DE' PECCHI: eccezionale alla GTE

Donano sangue in 288

Nobile gara di dirigenti e operai per rispondere all'appello

Eccezionale prelievo di sangue alla GTE di Cassina de' Pecchi. 288 flaconi di liquido vitale sono stati riempiti e bisogna anche considerare che 88 persone sono state respinte perché non idonee alla donazione.

L'iniziativa è ormai una consuetudine in questo come in tanti altri centri del Milanese. Il gruppo aziendale AVIS della GTE, comunque, quest'anno ha svolto un lavoro davvero immane, grazie all'entusiasmo e allo spirito di iniziativa di Angelo Fumagalli, capo del gruppo, e di Andrea Andreoni, vice capo e segretario.

Il prelievo del sangue è stato organizzato di comune accordo fra l'AVIS aziendale, l'ufficio relazioni col personale, nella persona di Bruno Soresina, e i medici di fabbrica Luigi Ballabio e Armando Fiorillo. Nonostante lo sciopero generale proclamato dai sindacati per i tragici fatti di via Fatebenefratelli, i dipendenti della ditta GTE (apparecchiature tele-elettriche) si sono presentati tutti.



Sono andati a compiere il gesto di solidarietà anche Carmine Cangiano, direttore del personale, e il dottor Lo Scalzo, uno dei nuovi dirigenti dell'azienda. Ugo Piperno, amministratore delegato, non ha potuto unirsi ai donatori perché da poco tempo soltanto si è ripreso da una malattia. Paolo Bianco, ex maresciallo dei CC di Gorgonzola e attualmente incaricato della sorveglianza della fabbrica, ha donato anch'egli il sangue, insieme ad altri colleghi.

L'AVIS milanese, per soccorrere i feriti dell'attentato di Milano, ha usato oltre 300 flaconi di sangue, quindi i 288 raccolti alla GTE sono stati provvidenziali. Quattordici medici dell'Associazione si sono alternati tutta la giornata per i controlli e i prelievi.

Hanno anche presenziato i consiglieri dell'AVIS ai gruppi aziendali della provincia di Milano, Pietro Ferrari e Giordano Fedeli.

Sopra: in un articolo del 1973, una delle tante manifestazioni di solidarietà dei dipendenti del Gruppo.



Sopra: 7 febbraio 2012, il capo gruppo Avis Antonio Malenchini e il vice Danio Mazzetti con i ragazzi e i dirigenti della "NOA SUB" di Milano.

state intraprese con l'**AVIS Comunale di Cassina de' Pecchi** e con l'Associazione Milanese **NOA SUB** (Nuovi Orizzonti Acqua e Subacquea) allo scopo di contribuire finanziariamente a sostenere alcune loro attività.

In particolare, con l'**AVIS Comunale di Cassina de' Pecchi** è stato siglato un accordo riguardante la sponsorizzazione delle nuove divise per i ragazzi iscritti alla locale **Polisportiva Arcobaleno**.

Un contributo economico è stato invece devoluto alla Associazione **NOA SUB**, impegnata nel promuovere l'avviamento dei diversamente abili alla subacquea, all'attività natatoria ed acqua sport terapia.

Il contributo sarà da loro impiegato per la formazione e la preparazione dei volontari, affinché abbiano capacità e competenza nell'insegnamento al disabile della subacquea e delle attività natatorie acquatiche in

generale.

Inoltre, dopo l'attuazione del **Progetto Sanitario** presso la "**Tashi School**" di **Kathmandu in Nepal** la Scuola-Istituto che attualmente ospita 160 bambini orfani e profughi, la cui realizzazione è avvenuta il 18 novembre 2010, continua tuttora da parte del **Gruppo Aziendale** unitamente alla **Società Ciclistica Avis NSN** l'impegno nel sostenere i costi di gestione dell'**Ambulatorio Medico** che, all'interno della struttura, presta assistenza di primo intervento con le relative cure, allo scopo di prevenire malattie ed infezioni ai bambini ospitati.

Nel corso dell'ultima visita effettuata presso la Tashi-School dal nostro **Angelo Suzzani** con il Medico **Massimo Donati** e **Mariella Pratissoli** responsabile delle adozioni-donazioni di Reggio Emilia e di **Annalisa Guglielmi** di Parma, gli amici dell'**All Is One** il gruppo di riferimento per i

progetti che riguardano la Tashi Boarding School, abbiamo dedicato - racconta Angelo - tutto il nostro tempo e le nostre attenzioni ai bambini ospitati nella scuola di Lama Tashi.

« In questo secondo viaggio abbiamo condiviso la loro vita quotidiana nella scuola, passo dopo passo, sin dal primo mattino: con le preghiere, la colazione, il tempo per la ginnastica, lo studio, la ricreazione e nelle diverse attività proposte: dalla musica, alla danza ed anche la recitazione, pranzando insieme e alloggiando nella medesima struttura. Abbiamo provveduto all'acquisto in loco di indumenti intimi e di materiale per l'igiene personale dei piccoli ospiti, riformando la scuola anche di materiale didattico e alcuni giochi (che ai bambini sono sempre graditi), giochi non individuali ma di gruppo, nel rispetto delle loro tradizioni e della loro cultura.

Abbiamo inoltre verificato di persona anche il rispetto degli accordi intercorsi con il personale impiegato nel Presidio Medico all'interno della Scuola e constatato sia l'efficienza che la funzionalità dell'Ambulatorio stesso.

Questo, realizzato con il progetto da noi sostenuto nel 2010 e rinnovato anche nello scorso anno, è dotato di farmaci e materiale medico di primo intervento e assicura la presenza giornaliera nella Scuola di una Infermiera, con la collaborazione di un Medico locale.

Ci siamo resi conto però che la struttura che ospita i bambini necessita di alcuni inderogabili interventi di manutenzione. Nei futuri progetti, oltre all'assistenza sanitaria, non si dovranno ignorare anche quelli diretti alla ristrutturazione dell'edificio, in particolare: la siste-

mazione dei servizi igienici, l'imbiancatura dei locali, la sostituzione di alcuni letti a castello e l'acquisto di nuove coperte.

Quante cose ci sarebbero ancora da fare e quanto tempo bisognerebbe dedicare loro - confessa Angelo Suzzani - ma di una cosa mi sono accorto: di non avere e di non poter donare a questi meravigliosi bimbi, la spontaneità del sorriso con cui ti accolgono e la tenerezza del loro amore.

Sorriso e amore che ti accompagnano per tutta la durata della permanenza nella Tashi Boarding School di Kathmandu e, non per ultimo, un infinito grazie a Lama Tashi per la sua costante presenza e per la sua generosa disponibilità al servizio dei piccoli ospiti». ■



Sopra: i farmaci di primo intervento presso l'infermeria. Sotto: per i piccoli, l'ora del the.



Sotto: il personale medico e paramedico della Tashi School con il Dottor Massimo Donati.



A lato: A. Malenchini, D. Mazzetti e Luca Bettoschi di Avis Cassina, consegnano la nuova maglia con il logo Avis alla Pol. Arcobaleno.





in edicola il lunedì www.lamartesana.it

la GAZZETTA

della MARTESANA

La Gazzetta della Martesana - Lunedì 14 Marzo 2011

CASSINA DE' PECCHI

NOKIA SIEMENS NETWORKS Quaranta ciclisti sono partiti dal piazzale dello stabilimento alla volta di Milano

Inaugurato l'anno ciclistico dell'Avis Nsn

Legati al gruppo meneghino dall'attività sportiva e dall'impegno a favore del dono del sangue

(sll) Apertura in grande stile dell'annata ciclistica dell'Avis Nokia Siemens Networks Asd di Cassina de' Pecchi. Per l'occasione, domenica scorsa, la squadra dei ciclisti del gruppo aziendale Avis Nsn si è recata in visita alla sede dell'Avis comunale di Milano per una breve cerimonia di scambio di saluti. Per inaugurare adeguatamente la stagione ciclistica si è optato per un raduno sociale che ha avuto come meta la sede dell'Avis meneghina, presso la struttura ospedaliera di Largo Volontari del sangue. Quaranta ciclisti si sono ritrovati per la partenza sul piazzale dello stabilimento della Nokia Siemens networks, lasciandosi alle spalle, per un



Il gruppo Avis Nsn alla partenza da Cassina de' Pecchi

giorno, i problemi occupazionali legati al sito produttivo. Fra loro anche due dei tre nuovi iscritti, che sono stati calorosamente

accolti nel gruppo e immortalati nella tradizionale foto di inizio stagione. Il gruppo di ciclisti, in divisa sociale, ha percorso circa 40

chilometri nella campagna della Bassa Martesana, fino ad arrivare alla meta. Alla sede Avis di Milano ad attendere i ciclisti e i rappresentanti del Consiglio del gruppo aziendale **Antonio Malenchini** (capogruppo) e **Danio Mazzetti** (vice capogruppo) c'erano **Ermanno Pozzoni**, vice presidente vicario Avis Comunale Milano, con il segretario **Giacomo Griante** (che ha portato il saluto anche del presidente **Luca Maria Munari**), il presidente del gruppo ciclistico Avis Milano **Ciro Dentici** e i consiglieri **Alfredo Bettoni**, **Massimo Stuani**, **Antonio Dallara** e **Vincenzo Ciarallo**.

I due gruppi, che hanno

condiviso raduni e campionati, sono legati dalla comune attività sportiva e dall'impegno solidaristico a favore del dono del sangue.

Il capogruppo Avis Nsn Antonio Malenchini ha ricordato il progetto Tashi-School, supportato dal gruppo aziendale, per l'allestimento di una struttura sanitaria in una scuola del Nepal per bambini orfani e profughi, nonché l'operato da «testimonial Avis» della squadra ciclistica nelle varie competizioni.

Uno scambio di targhe, la consegna di gagliardetti e le foto di gruppo con anfitrioni e ospiti hanno suggellato l'incontro, prima che il gruppo ripartisse in sella alla volta di Cassina.

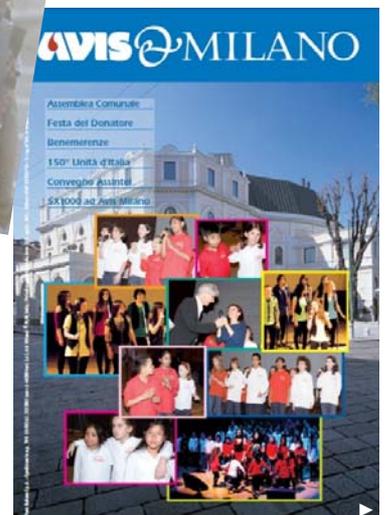
PREMIO SPORT E SOLIDARIETÀ

a campionessa di ciclismo



Nell'anno delle celebrazioni dell'Unità d'Italia e del volontariato europeo, la benemerita Avis "Sport e Solidarietà" organizzata dal Gruppo ciclisti Avis Nokia Siemens è stata assegnata alla campionessa di ciclismo **Edita Pucinskaite**. **Donatrice di sangue iscritta all'Avis di Pistoia e presidente onorario e consigliere della Società ciclistica Avis Pistoia**, è stata premiata prima a Pistoia il 4 giugno, quindi ufficialmente a Milano il 24 novembre presso la sede dell'Avis nazionale, alla presenza del Presidente Avis **Vincenzo Saturni** e di **Aldo Poletti** di Nokia Siemens Networks.

Saturni ha sottolineato come il suo coinvolgimento sia «una chiara dimostrazione della sinergia tra dono, cittadinanza attiva e benessere fisico. Tre valori che Avis è costantemente impegnata a promuovere sul territorio». **Edita Pucinskaite** è nata a Naujoji Akmeine in Lituania il 27 novembre 1975. Dal 1992 al 2010 è stata una ciclista professionista su strada. **Campionessa del Mondo** a Verona nel 1999, è l'unica donna a poter vantare nel proprio palmarès **Giro d'Italia** (2006/2007), **Tour de France** (1998) e **Campionato del mondo** (1999). Detiene anche un altro primato: unica atleta ad aver indossato la Maglia Gialla di leader del Tour de France dalla prima all'ultima tappa. Ha conseguito **98 vittorie** nella massima categoria, aggiudicandosi ben **18 corse a tappe** ed è stata insignita dei seguenti premi alla carriera: "Ruota d'Oro", "Chiudo d'Oro" e "Umiltà vincente". Giornalista pubblicitaria, collabora con diverse testate italiane di ciclismo ed è impegnata nella promozione del ciclismo femminile e di iniziative benefiche.



La Corporate social responsibility (Csr) o responsabilità sociale d'impresa parte dalla provocazione che sia possibile un'etica del fare impresa solo a patto di una presa in carico della responsabilità di ciascuno nei confronti del sistema più ampio in cui è inserito, in termini tecnici verso tutti gli *stakeholder* coinvolti. L'effetto collaterale è un ritorno proprio per il business in termini di comunicazione, reputazione, sostenibilità, fidelizzazione e miglioramento del clima interno. Il convegno, organizzato a Milano da **Assintel**, l'associazione di categoria che riunisce le aziende informatiche (Ict), ha affrontato questi temi con il contributo di esperti come **Paolo D'Anselmi**, studioso di Csr e il sociologo **Domenico De Masi**, nonché **Sergio Casartelli**, instancabile promotore della Csr attraverso la cultura della donazione del sangue nelle aziende. Ha aperto i lavori **Daniela Ceruti**, vicesegretario generale vicario e direttore del personale della **Confcommercio** di Milano. Oltre a ricordare l'operosità e l'impegno sociale delle



arti e dei mestieri dei milanesi nei secoli, ha ammesso di come abbia dovuto ricredersi sulla funzione della donazione di sangue in Associazione. "Quando anni fa mi chiesero di poter organizzare le prime raccolte, pensai fosse una scusa per prendersi una giornata di riposo. Poi invece ho visto non solo l'apprezzamento dei donatori dipendenti di poter donare in ufficio senza ulteriori spostamenti, ma anche che non se ne andavano a casa. Questo è un bell'esempio di fusione fra valore sociale e valore per le aziende." Sono seguiti gli interventi tecnici di **Paolo D'Anselmi** (percezione della Csr nelle imprese e rifondazione della stessa in modo meno formale e più sostanziale), di **Sergio Casartelli** sul significato del progetto B2Blood con Assintel e del sociologo **Domenico De Masi** (sulla perdita di tensione sociale nelle imprese e sui trend di comportamento nel 2020). Quindi si è svolta una tavola rotonda dal titolo "Ma la Csr fa bene al business?" con il contributo di alcune aziende. **Bruno Soresina**, presidente di **Siam 1838**, società di for-

Ripensare la responsabilità sociale d'impresa



mazione politecnica, sostiene di sì, a patto che sia sentito e partecipato dalla mente e dal cuore. Infatti finché le iniziative sono promosse dall'alto e sono solo finalizzate al ritorno per l'azienda (in termini di attrattività come posto di lavoro o di riduzione dell'assenteismo) non è



detto che il ritorno ci sia. Secondo lui, che è stato per tanti anni amministratore delegato di **Siemens** e più di recente presidente di **Atm**, "quando invece si mette in azione il cuore e si fanno circolare anche i valori portati dai dipendenti allora si creano momenti magici, oltre ogni aspettativa". Ha ricordato ad esempio la volata da nord a sud del Gruppo ciclisti di Avis Siemens (gruppo attivissimo da tanti anni), ricevuti a Roma a metà corsa dal Santo Padre (vedi foto sopra). "L'iniziativa dei donatori aveva avuto molteplici effetti positivi: un maggior affiatamento tra gli stabilimenti del nord e del sud e, in seguito, più interscambio e facilità di comunicazione, nonché il rapporto più alto in Europa tra donatori di sangue e dipendenti", commenta Soresina. Un'altra volta, poi, in occasione di una epidemia di Salmonella nello stabilimento di Marcanese,

era andato personalmente in Svizzera a procurare i vaccini. In quell'occasione l'assenteismo era sceso davvero, dal 32% al 12%. Oppure l'effetto calmante e collaborativo dell'asilo nido nello stabilimento più difficile di **Atm**.

Gabriele Mutti, **It architect** in **Bms Italia**, invece ha spiegato come si possa essere responsabili anche senza un aggravio di costi per l'azienda. Nel suo caso è stato adottato a livello aziendale la carta di credito **Aviscard** con i costi di attivazione a favore di **Avis**. Il vantaggio per i sottoscrittori è stato l'accesso ai servizi della prevenzione, interni ed esterni ad **Avis Milano**, a condizioni agevolate.

Lodovico Grompo, invece, già vicepresidente **Sap** (promotrice di **B2Blood** insieme a **Oracle Italia**, **Ca Technologies** ed **Esprinet**), oggi è responsabile fundraising di **Informatici senza frontiere** e ha raccontato quante iniziative anche a basso costo (ad esempio con pc dismessi da aziende) si possano attivare per portare internet e la tecnologia del computer dove ancora non c'è: non solo nei villaggi africani ma anche nelle carceri e negli ospedali pediatrici italiani.

COME ADERIRE AL PROGETTO



Le aziende che vogliono aderire al progetto, indipendentemente dal settore merceologico, possono chiamare la segreteria Avis

tel. 02.70635.201
o mandare un email a info@avismi.it

2011

**Un
anno
in numeri**

*Classifica Sociale
Cicloturismo*

*Classifica Sociale
Gran Fondo e MTB*

*Camp.to Provinciale
e Trofeo Brianteo*

*Classifica
Trofeo Lombardia*

*Classifica
Mediofondo Società*

*Campionato
Italiano di Società*

*Graduatorie gare
di Regolarità*

*Presenze
ai cicloraduni*

Colpi di pedale





Classifica Sociale 2011

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	ARLATI ANTONIO	44,5	20	1.263
2	TORNIELLI GIUSEPPE	41,5	18	1.220
3	GENTILI PIETRO	41,0	19	1.272
4	CEDRI GIANCARLO	41,0	18	1.311
5	NEMBRI DARIO	37,0	16	1.057
6	FAEDI DARIO	36,0	16	986
7	GATTI GIOVANNI	34,5	15	919
8	CUCCHI DANIELA	34,5	15	898
9	ANDREONI ANDREA	33,5	15	1.024
10	MAZZEI FRANCESCO	32,5	14	927
11	GAVARDI CESARE	32,0	14	831
12	NAPOLITANO CARLO	31,5	13	888
13	DOMANESCHI GIORGIO	30,5	13	836
14	MOTTA LUIGI	30,0	13	883
15	MELEGA SILVIO	29,5	13	862
16	RONCHI AMBROGIO	29,5	13	808
17	CASO LUCIO	28,5	12	923
18	SALA ANGELO	28,0	12	775
19	RUSCONI MAURIZIO	24,5	10	657
20	CARLESIMO ARMANDO	24,0	11	634
21	FUMAGALLI ANGELO	24,0	10	657
22	BERGAMASCHINI NICOLA	23,5	10	696
23	PEDONE LUIGI	23,5	10	632
24	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	23,5	10	575
25	GIUSSANI DARIO	23,5	9	525
26	ROSA SILVANO	22,5	11	634
27	TROI FABIO	22,0	9	649
28	MORELLI ROBERTO	21,5	9	627
29	ALOI BRUNO	21,0	10	657
30	FONTANETO MARIA GRAZIA	21,0	9	489
31	RAVIZZA ANTONIO	20,5	9	606
32	BARZAGHI GIOVANNI	20,5	8	511
33	VIDALI LUIGI FELICE	19,0	8	533
34	GALIMBERTI OSVALDO	18,5	8	562
35	GIAMBIASI GIOVANNI	18,0	8	498
36	AGORRI IGINIO RENZO	14,5	7	409
37	LOCATELLI GIANFRANCO	14,0	6	347
38	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	13,5	6	206
39	GUZZI AMBROGIO	13,0	6	303
40	CAMBIAGHI LUIGI	13,0	5	258
41	NEMBRI BRUNO	10,5	4	198
42	ORLANDI ANTONIO	8,5	4	329
43	AROSIO MARCO GIOVANNI	8,5	4	273
44	MERIALDO GIOVANNI	8,0	4	259
45	SETTEMBRINI ORNELLA	6,5	3	180
46	SAMPELLEGRINI GIUSEPPE	5,0	2	100
47	VALESINI SERGIO	4,5	2	105
48	CASTELLI GIUSEPPE	0,0	0	0
	NOVA STEFANO	0,0	0	0
Totale presenze e km. percorsi			481	30.792



**Nokia Siemens
Networks**

Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Roma, 108 (Cassina Plaza) - 20060 CASSINA DE' PECCHI (Milano)

Telefono: 02.952551 - Mobile: 335.7486856 - E-mail: avis.nsn@nsn.com - www.avisbikenokiasiemens.it
F.CI. 02U0622

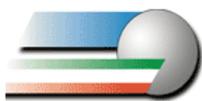


Classifica Finale - Gran Fondo - Anno 2011

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Totale Km. perc.	Tempo Totale	Ghisallo Km/h
1	GENTILI PIETRO	8,5	6	540,9	17:55:06.16	15,28
2	CEDRI GIANCARLO	5,5	4	341,9	11:09:51.73	14,37
3	GIAMBIASI GIOVANNI	4,0	3	252,5	06:48:07.80	13,57
4	FAEDI DARIO	4,0	3	244,9	07:58:59.07	12,02
5	RUSCONI MAURIZIO	3,0	2	186,4	08:42:49.60	
6	MELEGA SILVIO	3,0	2	184,0	04:19:50.20	13,85
7	BERGAMASCHINI NICOLA	3,0	2	176,4	05:34:48.92	12,73
8	CASO LUCIO	2,5	2	157,9	07:04:15.82	
9	TROI FABIO	2,5	2	155,5	02:56:18.50	16,09
10	VIDALI LUIGI FELICE	2,5	2	155,5	03:12:10.20	13,01
11	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	2,0	2	138,5	02:22:43	
12	NAPOLITANO CARLO	1,5	1	97,0	03:22:35	
13	AROSIO MARCO GIOVANNI	1,5	1	87,0	00:36:39.00	16,86
14	MAZZEI FRANCESCO	1,5	1	87,0	00:41:02.50	15,06
15	ORLANDI ANTONIO	1,5	1	87,0	00:41:39.70	14,83
16	ARLATI ANTONIO	1,5	1	87,0	00:43:20.80	14,26
17	ANDREONI ANDREA	1,5	1	87,0	00:44:10.10	13,99
18	MOTTA LUIGI	1,5	1	87,0	00:45:31.50	13,57
19	RAVIZZA ANTONIO	1,5	1	87,0	00:48:50.70	12,65
20	MERIALDO GIOVANNI	1,5	1	87,0	00:52:19.80	11,81
21	CARLESIMO ARMANDO	1,0	1	70,0		
	CUCCHI DANIELA	1,0	1	70,0		
	FONTANETO MARIA GRAZIA	1,0	1	70,0		
	GATTI GIOVANNI	1,0	1	70,0		
	MORELLI ROBERTO	1,0	1	70,0		
	TORNIELLI GIUSEPPE	1,0	1	70,0		
Totale presenze e km. percorsi			45	3.747,4		

Classifica Finale - Mountainbike - Anno 2011

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.	Tempo.
1	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	1	1	27	1:29:56.25
2	FONTANETO MARIA GRAZIA	1	1	27	1:59:54.95
3	CASTELLI GIUSEPPE	0	-	-	
Totale presenze e km. percorsi			2	54	



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Struttura Tecnica Regionale della Lombardia

Settore Amatoriale e Cicloturistico

CAMPIONATO PROVINCIALE MILANESE DI CICLOTURISMO 2011

CLASSIFICA FINALE

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	CASSINA DE' PECCHI	96
2	0298	V.S. RHO	RHO	62
3	1684	CICLISTICA DOMENICO FIORANI	SESTO SAN GIOVANNI	48
	0214	G.S. AMSPO RHO	RHO	48
5	0006	S.C. GENOVA	MILANO	31
6	0315	G.C. FONDAZIONE ATM	MILANO	30
7	1279	S.C. AVIS MILANO	MILANO	25
8	1458	G.S. NAVIGLIO	MILANO	21
9	1057	V.C. TORTONA	MILANO	10
10	2110	U.C. PREGNANA	PREGNANA MILANESE	9
	2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE BRESSO	BRESSO	9
12	0669	G.S. AMICI DEL PEDALE	PARABIAGO	7
13	0604	AMATORI VELO LAINATE	LAINATE	6
14	0164	S.C. U.S. NERVIANESE	NERVIANO	5
15	0347	S.C. PEDALE SESTESE	SESTO SAN GIOVANNI	4
16	0520	S.C. BIRINGHELLO	RHO	3
17	0085	S.C. DOMUS BRESSO	BRESSO	2

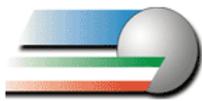
CAMPIONATO BRIANTEO DI CICLOTURISMO 2011

CLASSIFICA FINALE

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	69
2	0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	CASSINA DE' PECCHI	57
	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	57
4	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	55
5	1227	G.S. TEAM BRIANZA BIKE	VIMERCATE	33
6	0048	SALUS CICLISTICA SEREGNO	SEREGNO	27
7	1506	V.C. BRIANZA SALMILANO	ARCORE	25
8	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	24
9	0248	S.C. CCP. CICLI LERI	MUGGIO'	22
10	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	17
	0005	VELO CLUB SOVICO	SOVICO	17
12	0504	G.S. SAINT JOSEPH	MONZA	16
13	2649	G.S. CICLI PIAZZA	MONZA	14
14	0180	V.C. TREZZO	TREZZO D'ADDA	7
15	0334	TEAM BELLUSCO CICLOAMATORI	BELLUSCO	2



Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal Coni



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Struttura Tecnica Regionale della Lombardia



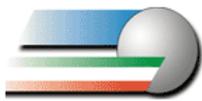
Settore Amatoriale e Cicloturistico

CAMPIONATO LOMBARDO CICLOTURISMO DI SOCIETA'
TROFEO REGIONE LOMBARDIA
ANNO 2011
CLASSIFICA FINALE

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	1270	G.S. PEDALE NOVATESE (Campione Lombardo)	NOVATE MILANESE	401
2	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	360
3	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	302
4	0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	CASSINA DE' PECCHI	269
5	0214	G.S. AMSPO	RHO	249
6	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	243
7	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	182
8	0298	V.S. RHO	RHO	176
9	1227	G.S. TEAM BRIANZA BIKE	VIMERCATE	163
10	0006	S.C. GENOVA	MILANO	161
11	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	116
12	0248	CCP. CICLI LERI	MUGGIO'	111
13	1458	G.S. NAVIGLIO	MILANO	110
14	0315	G.C. FONDAZIONE ATM	MILANO	100
15	1506	V.C. BRIANZA SALMILANO	ARCORE	96
16	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	95
17	2238	S.C. SPINAVERDE	COMO	87
18	1684	CICLISTICA DOMENICO FIORANI	SESTO S. GIOVANNI	82
19	1279	G.S. AVIS MILANO	MILANO	81
20	0504	G.S. SAINT JOSEPH	MONZA	59
21	0669	G.S. AMICI DEL PEDALE	PARABIAGO	57
22	2110	U.C. PREGNANA	PREGNANA MILANESE	56
23	1321	G.S. TEXFINISH	VERTEMATE	43
24	0180	V.C. TREZZO	TREZZO D'ADDA	41
25	1133	PEDALE CREMONESE	CREMONA	37
26	2649	G.S. CICLI PIAZZA	MONZA	37
27	1057	V.C. TORTONA	MILANO	33
28	0104	G.S. NINO RONCO	ORNAGO	31
29	1418	G.S. COMUNE DI LEGNANO	LEGNANO	28
30	2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE BRESSO	BRESSO	27
31	3487	AOLOS ETICA	STIZZANO	25



Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal Coni



Settore Amatoriale e Cicloturistico

CAMPIONATO LOMBARDO MEDIO FONDO SOCIETÀ 2011

CLASSIFICA FINALE

POS.	COD.	SOCIETÀ'	SEDE	PUNTI
1	0214	G.S. AMSPO RHO	RHO	195
2	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	138
3	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	120
4	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	90
5	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	75
6	0298	V.S. RHO	RHO	65
7	0164	S.C. U.S. NERVIANESE	NERVIANO	51
8	2238	S.C. SPINAVERDE	COMO	44
9	0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	CASSINA DE' PECCHI	41
10	0669	G.S. AMICI DEL PEDALE	PARABIAGO	34
11	0006	S.C. GENOVA	MILANO	31
12	2110	U.C. PREGNANA	PREGNANA MILANESE	29
13	1418	U.C. COMUNE LEGNANO	LEGNANO	28
14	1227	G.S. TEAM BRIANZA BIKE	VIMERCATE	27
	1458	G.S. NAVIGLIO	MILANO	27
16	0315	G.C. FONDAZIONE ATM	MILANO	21
	0142	U.S. SANGIORGESE	SAN GIORGIO SU LEGNANO	21
18	0248	CCP. CICLI LERI	MUGGIO'	20
19	1279	S.C. AVIS MILANO	MILANO	19
20	1321	G.S. TEXFINISH	VERTEMATE CON MINOPRIO	18
	1684	CICLISTICA DOMENICO FIORANI	SESTO SAN GIOVANNI	18
22	0604	AMATORI VELO LAINATE	LAINATE	17
23	0043	SAN VITTORE OLONA	SAN VITTORE OLONA	16
24	2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE BRESSO	BRESSO	14
25	0504	G.S. SAINT JOSEPH	MONZA	11
	1506	V.C. BRIANZA SALMILANO	ARCORE	11
27	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	9
28	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	7
	0311	S.C. PEDALE SARONNESE	SARONNO	7
	3685	TEAM CHIAPPUCCI	MEDA	7
31	1018	S.C. SETTIMO MILANESE	SETTIMO MILANESE	5
	2649	S.C. CICLI PIAZZA	MONZA	5
33	0854	G.S. RESPACE BIKETEAM	SEREGNO	4
	1057	V.C. TORTONA	MILANO	4
35	3462	WES BIKE TEAM	BAREGGIO	3
	3382	V.C. TURBOLENTO	MILANO	3
	1672	CLUB LOMARDO AMATORI PISTA	VEDANO AL LAMBRO	3
	2567	G.S. NEW BIKE	SEVESO	3
39	1560	G.S. FIAMME CREMESI CARLO REGINA	LEGNANO	1



CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISMO DI SOCIETA' 2011
CLASSIFICA FINALE - SERIE A -

Pos	Codice	Società	Regione	Punti
1	03 0366	S.C. FAVARO VENETO	Veneto	613
2	12 0440	G.S.C. BCC VALLE DEL TRIGNO	Abruzzo	295
3	07 0344	V.S. BORGONOVESE	Emilia Romagna	228
4	01 0512	S.C. NIZZA LINGOTTO TORINO	Piemonte	226
5	03 0027	C.C. FONTE SAN BENEDETTO SCORZE'	Veneto	215
6	03 0718	G.S. MAD SPORT	Veneto	206
7	01 0793	A.S.D. CICLO CLUB PIEMONTE	Piemonte	203
8	02 0164	U.S. NERVIANESE 1919	Lombardia	202
9	02 0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	Lombardia	191
10	01 0170	VELO CLUB FREJUS	Piemonte	189
11	02 0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	Lombardia	182
12	02 0170	G.S. PEDALE NOVATESE	Lombardia	177
13	03 0291	G.S. RESANESE MAZZORATO ABB. CALZ.	Veneto	168
14	03 0059	S.C. VIGONZA BARBARIGA	Veneto	164
15	02 0265	S.C. LA GIOIOSA Sport TURATE	Lombardia	154
16	01 0139	V.C. CICLI BERGAMIN TORINO	Piemonte	147
17	01 1906	S.C. WAJ ASSAUTO	Piemonte	142
18	14 0210	CICLOAMATORI AVIS BISCEGLIE	Puglia	141
19	10 0764	G.C. LUIGI METELLI	Umbria	133
20	03 0056	PEDALE OPITERGINO TONELLO	Veneto	132
21	01 0393	G.S. BORGARO ITALPUNTE	Piemonte	131
22	03 0090	LIBERTAS RAMODIPALO RASA	Veneto	130
23	05 0006	A.S. RONCHI CICLISMO	Friuli Venezia Giulia	122
24	10 0262	V.C. S. MARIA DEGLI ANGELI COINALL	Umbria	121
25	10 0114	CIRCOLO DIPENDENTI PERUGINA	Umbria	116
26	10 0727	G.C. MY BIKE PANIFICIO DEIDA'	Umbria	105
27	03 0016	G.C. TREVISO	Veneto	101
28	02 0214	G.S. AMSPO RHO	Lombardia	101
29	10 0043	CIRCOLO POL. LAVORATORI TERNI	Umbria	98
30	03 0021	G.S. NOVA GENS	Veneto	98
31	05 0547	G.S. VINCENZUTTO	Friuli Venezia Giulia	94
32	03 0491	G.S. OSPEDALIERI PADOVA	Veneto	91
33	02 0778	G.S. ALTOPIANO SEVESO	Lombardia	85
34	06 0171	G.S. .CICLISTICA MARASSI GENOVA	Liguria	84
35	02 0298	S.C. VELO SPORT RHO	Lombardia	84
36	12 0628	G.S. TIXANIA	Abruzzo	77
37	13 0470	A.S. CICLISTICA MADDALONESE	Campania	76
38	02 0159	G.S. DELICATESSE	Lombardia	74
39	01 0028	S.C. MICHELIN	Piemonte	68
40	05 0148	V.C. VILLA MANIN	Friuli Venezia Giulia	67
41	10 0018	IL GIRASOLE	Umbria	61
42	05 0162	G.C. CASARSA	Friuli Venezia Giulia	58
43	13 1105	G.S. CICLI LEPORI	Campania	49
44	13 1074	S.C. SINUESSA MONDRAGONE	Campania	43
45	13 1484	S.C. CALATINO	Campania	43
46	14 1206	VELO CLUB BITONTO	Puglia	41
47	03 1063	G.C. SIGNORESSA	Veneto	34
48	13 0023	G.S. CICLISTICA SAETTA SAN GIUSEPPE	Campania	24
49	10 0002	VELOCE CLUB PERUGINO	Umbria	13
50	14 1424	S.C. AVIS TRANI	Puglia	0

Le ultime 10 Società retrocedono in serie B

Seguono altre 50 Società di Serie B - Seguono altre 40 Società di Promozione



CONSORZIO LOMBARDO AMATORIALE PISTA

CLASSIFICA MASCHILE

“CAMPIONATO BRIANTEO REGOLARITÀ”

Partecipanti S.C. Avis NSN - Muggiò (MI), 9 Giugno 2011



Pietro Gentili

CLASSIFICA FINALE

N°	ATLETA	POS. CLASSIFICA	PENALITA'
1	GENTILI PIETRO	8°	0,67
2	ANDREONI ANDREA	12°	1,04
3	ARLATI ANTONIO	19°	1,95
4	ROSA SILVANO	22°	2,34
5	GAVARDI CESARE	25°	3,98

Totale partecipanti n. 31 (Uomini n. 28 - Donne n. 3) - Società Ciclistiche partecipanti n. 6

Campione Brianteo di Regolarità Maschile: Bazzani P. Luigi, 0,11 penalità - G.S. Altopiano Seveso.

Campione Brianteo di Regolarità Femminile: Valdameri Bianca, 0,12 penalità - G.S. Arbi Baby.

CLASSIFICA MASCHILE e FEMMINILE “CAMPIONATO LOMBARDO REGOLARITÀ”

Partecipanti S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS - VANZAGO (MI), 11 GIUGNO 2011

CLASSIFICA FINALE

N°	ATLETA	POS. CLASSIFICA	PENALITA'
1	CUCCHI DANIELA	10°	0,44
2	GENTILI PIETRO	11°	0,54
3	ANDREONI ANDREA	16°	0,81
4	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	19°	1,14
5	FONTANETO MARIA GRAZIA	21°	1,18
6	ARLATI ANTONIO	22°	1,24
7	MELEGA SILVIO	24°	1,55
8	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	38°	2,55
9	FAEDI DARIO	42°	3,01
10	GATTI GIOVANNI	48°	3,87
11	GAVARDI CESARE	49°	3,94



Daniela Cucchi

Totale partecipanti n. 54 (Uomini n. 50 - Donne n. 4) - Società Ciclistiche partecipanti n. 11

Campione Lombardo di Regolarità Maschile: Imbrice Pietro, 0,06 penalità - G.S. Altopiano Seveso.

Campione Lombardo di Regolarità Femminile: Girardi Adriana, 0,38 penalità - G.S. Delicatesse.

(Daniela Cucchi, per il terzo anno consecutivo, secondo miglior tempo women).

Tabella riassuntiva dei risultati della Società Ciclistica AVIS

GTE ⇨ Siemens Tlc. ⇨ Italtel ⇨ SIEMENS mobile ⇨ SIEMENS ⇨ Nokia Siemens Networks a.s.d.

	1986	1987	1988	1989		1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999		2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009 Strade/MTB		2010 Strade/MTB		2011 Strade/MTB	
				con	senza										con	senza										con	senza	con	senza	con	senza
 Ciclisti effettivi	42	38	43	41	42	46	41	37	26	27	26	27	29	28	34	36	44	43	42	46	45	45	47	48	48	47					
Totale chilometri percorsi	28.223	34.088	40.667	65.804	39.996	33.523	28.369	26.352	19.510	20.928	21.115	25.989	40.606	30.494	36.632	40.940	41.093	38.527	40.826	31.377	38.307	35.273	37.231	45.355	39.780	35.448	37.075	32.711			
Incr. % km. rispetto anno prec.	=	20,81%	19,26%	61,81%	-11,12%	-16,18%	-15,37%	-7,10%	-25,98%	-2,34%	9,84%	0,89%	22,98%	56,36%	17,42%	20,12%	11,76%	0,37%	5,96%	-23,14%	22,08%	-7,90%	5,55%	21,82%	-0,45%	-12,29%	-4,35%	-6,79%	-7,72%		
Km. percorsi dal campione Sociale	1.448	1.581	1.656	2.496	1.581	1.106	1.713	1.494	1.282	1.389	1.610	1.785	1.921	2.264	1.632	1.719	1.907	1.933	1.803	1.640	1.418	1.579	1.789	1.534	1.674	1.355	1.408	1.263			
Media km. percorsi dai soci	672	887	946	1.605	952	729	692	712	750	706	805	782	895	1.450	1.089	1.077	1.137	934	896	972	682	851	784	794	945	772	829	739	789	896	
N° totale raduni	31	32	33	37	31	22	33	29	22	24	25	26	26	31	26	27	28	28	27	24	26	27	27	28	31	28	59	32	42	29	
Presenze ai raduni															518	433	520	580	632	595	642	499	599	523	567	660	572	593	532	567	505
Classifica Trofeo Lombardia	12	11	9	7	5	6	11	17	18	16	16	16	16	14	9	12	6	8	6	4	4	4	5	2	2	2	2	2	2	4	4
Classifica Naz.le Camp.to Italiano	10	15	8	17	12	17	33	27	29	-	53	26	26	18	16	17	6	14	16	16	18	5	17	6	6	6	8	9	9	9	9

Sport medicina alimentazione

Edita
Pucinskaite

"Peter Pan"
Una fuoriclasse
del ciclismo
femminile

"MEO VOLAVA"
Avventure
e sventure
di Venturelli

I Muscoli
delle Gambe

Ritorno
alla Natura

Albo d'Oro
Sport e Solidarietà

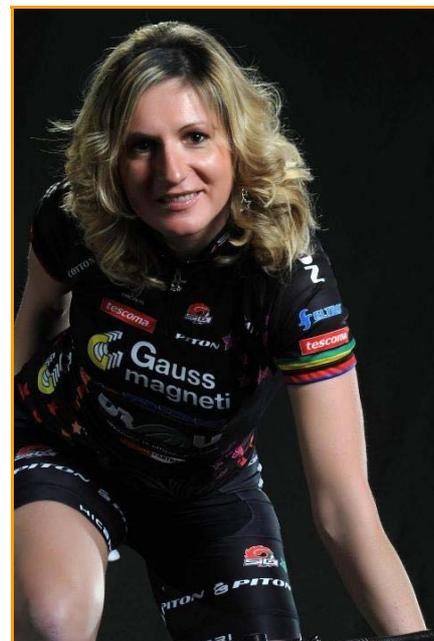
Colpi di pedale

Risultati della Soc. Ciclistica Avis
NSN associazione sportiva dilettantistica
Anni di riferimento: 1986 ~ 2011

Edita Pucinskaite

“Peter Pan” una fuoriclasse del ciclismo femminile!

Premio Avis Sport e Solidarietà 2011



È nata a Naujoji Akmenė in Lituania, ai confini con l'Estonia il 27 novembre 1975. Ha debuttato nello sport, in gioventù, all'età di 8 anni cimentandosi in un primo tempo nelle gare di atletica leggera (800-1500 m) per passare poi definitivamente al ciclismo.

Un palmarès di tutto rispetto quello di **Edita Pucinskaite**, con una carriera lunga 17 anni e incominciata nel 1992. La sua carriera da professionista ha inizio nel 1993 e, in quell'anno partecipa a due Mondiali: quello per Juniores e quello Elite, a Oslo.

In Italia arriva nel 1996 insieme alle amiche e compagne di squadra della Nazionale Lituana: Zita Urbonaite e Diana Ziliute. Una carriera unica la sua, terminata nel 2010 dopo aver collezionato ben **98 successi** e aggiudicandosi ben **18 corse a tappe**.

Edita Pucinskaite, detiene anche un altro primato, è l'unica donna al mondo ad aver vinto il Tour de France rimanendo in “Maglia Gialla” dalla pri-

ma all'ultima tappa.

Sei volte Campionessa Nazionale, tra strada e cronometro, ha partecipato 13 volte al Campionato del Mondo, senza mai ritirarsi e, a Verona nel 1999, si aggiudica il titolo di **Campionessa Mondiale su strada**.

Ha vinto sei tappe al Giro d'Italia, conquistandolo per ben due volte negli anni 2006 e 2007 e, imponendosi in sei tappe al Tour de France, terminando in maglia gialla nel 1998.

Per i prestigiosi risultati conseguiti e i molti traguardi conquistati nel corso della sua lunga attività sportiva, è stata insignita dal Presidente della Repubblica Lituana, per ben tre volte, con le Onorificenze di Granduca Gediminas nel 1995, 1998 e nel 1999, ricevendo gli applausi e omaggi dalla Nazione tutta, nominandola Atleti Lituana dell'Anno per il 1999, Ambasciatrice nel Mondo ed icona per tutti i giovani sportivi.

Per i suoi trascorsi sportivi è stata anche insignita dei seguenti Premi alla carriera: “Ruota d'Oro” - “Chiodo d'Oro” - “Umiltà vincente”.

Al termine della stagione ciclistica 2010 ha annunciato il suo ritiro dall'attività agonistica, per dedicarsi al giornalismo sportivo.

Affermata giornalista pubblicista e regolarmente iscritta all'albo dei giornalisti, collabora ora con diverse testate italiane di ciclismo.

È impegnata attivamente nella promozione del ciclismo femminile e di iniziative benefiche legate al mondo delle due ruote, una nuova, ulteriore conferma del proprio “ruolo” di riferimento verso il sociale e la beneficenza in genere, visto che dopo l'abbandono dell'attività agonistica, il suo nome viene sempre più spesso associato ad eventi benefici e manifestazioni di solidarietà in favore dei più fragili e bisognosi.

Donatrice attiva della Sezione Comunale dell'Avis di Pistoia, dove periodicamente si reca per le donazioni volontarie di Sangue, è anche iscritta alla Società Ciclistica Avis Pistoia. Oltre a condividere l'attività cicloamatoriale con gli iscritti, ricopre la carica di Presidente Onorario e Consigliere. ▶



In alto: una delle ultime immagini di Edita Pucinskaite da professionista. Sopra: una bella foto sorridente di Edita, con la nuova divisa dell'AVIS Comunale di Pistoia.

27 novembre 2010, al Museo dei Campionissimi di Novi Ligure l'addio al professionismo di Edita Pucinskaite. Nel ricordo degli innumerevoli successi, tanti tifosi, amici e conoscenti si sono presentati ai festeggiamenti della chiusura agonistica e per l'annuncio dell'inizio della nuova “carriera” in veste di giornalista sportiva.

NEGLI ANNI ALCUNE DELLE VITTORIE PIÙ PRESTIGIOSE

Anno	Vittorie	2a Class.	3a Class.	Manifestazioni e Località
1992	1			Cronosquadre (Norvegia)
1993	2			G.P. Pattensen (Germany)
1994	4			Etoile Vosgienne (Francia)
1995	2		1	Terzo Posto ai Mondiali (Duitama Colombia)
1996	7			Grand Prix Presov (Cecoslovacchia)
1997	2		1	Women's Liberty Classic - Philadelphia (U.S.A)
1998	9			Tour de France - Campionessa Lituana strada
1999	11	1	1	Campionessa Mondiale (Verona)
2000	10	1		Giro dell'Alto Adige
2001	4	2	1	Vice campionessa Mondiale (Lisbona)
2002	6		2	Emakumeen Bira (Spagna)
2003	6	2	1	Campionessa Lituana strada
2004	7	1	2	Prova Coppa del Mondo G.P. Plouay (Francia)
2005	9	2	6	G.P. Berna (Svizzera)
2006	7	1	4	Giro d'Italia - Campionessa Lituana
2007	9	2	1	Giro d'Italia
2008		1	1	2° posto tappa Giro d'Italia - 9° posto Giochi Olimpici Pechino
2009	1	2	1	Tappa Giro d'Italia
2010	1	3		Tappa Thuringhen (Germania)
Vittorie	98	18	22	

Principali partecipazioni:

18 Campionati del Mondo Elite e 3 Giochi Olimpici: Sidney 2000, Atene 2004, Pechino 2008

Tra le altre più importanti corse a tappe vinte:

Giro di Toscana (1999); Thuringhen Rundfahrt (1999), Emakumeen Bira (2002), Giro del Trentino (2007)
Sei volte Campionessa della Lituania in diverse specialità: 1998, 1999, 2002, 2003, 2006, 2007

CAMPIONATI DEL MONDO

(18 partecipazioni)

1 oro su strada

(Verona 1999)

1 argento su strada

(Lisbona 2001)

2 bronzo su strada

(Duitama 1995)

(Treviso 1999 - Crono)

TOUR DE FRANCE

(9 partecipazioni)

1 primo 1998

1 secondo 2000

1 terzo 1999

6 tappe vinte

15 Maglie Gialle indossate

GIRO D'ITALIA

(16 partecipazioni)

2 primi

2006/2007

1 secondo

2003

3 terzi

1997/2001/2005

5 tappe vinte

17 giorni in Maglia Rosa

La Ciclistica A.s.d. Avis Pistoia, squadra amatoriale non agonistica, è nata per divulgare il messaggio delle donazioni e coniugare, attraverso il sano divertimento, la Solidarietà e lo Sport.

Ricca e intensa è stata l'annata per questo gruppo, che vanta ormai quasi 40 soci, tutti tesserati presso UISP e FCI composta da uomini e donne di tutta la Provincia, tra i quali: stradisti, bikers e atleti diversamente abili.

Lo scorso anno, l'Asd Avis Pistoia, sotto la guida di Stefano Sichi, il Presidente e ideatore del sodalizio sportivo, non solo ha pedalato, ma ha anche organizzato ben tre eventi. È stata premiata, applaudita e ha donato. E sì, da non dimenticare che lo scopo primario della Società Ciclistica, che vanta fra i propri iscritti anche il Presidente della Sezione Comunale di Pistoia Igli Zannerini, è proprio quello di donare e fare beneficenza.

Il primo passo verso la Solidarietà è stato fatto con la 1ª Befana Cisl&Asd Avis Pistoia nel gennaio 2011. A presentarsi, sotto le vesti di una simpatica "Befana" nei Reparti Pediatrici di Pistoia e Pescia, presso il Centro AIAS di Pistoia e in varie case famiglia della Provincia, distribuendo più di ottanta calze, è stata proprio Edita Pucinskaite.

Sono state poi organizzate la 2ª Gimkana Memorial Franco Ballerini, festa gratuita

per i più piccoli. Oltre a ricordare l'amico Franco Ballerini, sono stati anche donati due Euro per ogni bambino iscritto, al Reparto Pediatrico di Pistoia.

La 1ª Felciana Bike, il cui ricavato è stato messo a disposizione di Save the Children e, la 2ª GF Alto Appennino AVIS per Emergency, una delle più impegnative granfondo non agonistiche del territorio nazionale, il cui contributo d'iscrizione ha permesso di donare 1250 Euro ad Emergency a favore del progetto riguardante il Centro Pediatrico di Bangui. ■



L'iniziativa, della Befana benefica, ha avuto un seguito lo scorso 5 gennaio 2012 con la 2ª edizione dell'evento e con Edita Pucinskaite sempre nelle vesti di una ormai "rodato" Befana. Alle sue spalle: Igli Zannerini e Stefano Sichi.



MEO VOLAVA

Avventure e sventure di Venturelli

L'AUTORE

Marco Pastonesi è nato a Genova nel 1954 ed abita a Milano. Giornalista della Gazzetta dello Sport, si occupa di rugby e ciclismo è una delle "penne ufficiali" del Giro d'Italia e di altre manifestazioni ciclistiche internazionali e, sul sito www.gazzetta.it, cura il blog "Pane e Gazzetta". Ha scritto, tra l'altro, "Gli angeli di Coppi", "Il diario del gregario" e "La corsa più pazzo del mondo".

Romeo Venturelli è nato a Sassostorno di Lama Mocogno (Modena) il 9 dicembre del 1938.

A lui avevano fatto la corte in molti perché da dilettante aveva dimostrato di saper andare con facilità su ogni percorso.

Accettò la proposta della San Pellegrino perché nel '60 si sarebbe trovato al fianco di Coppi. Piaceva a Fausto perché aveva il colpo di pedale del passista di razza ed era convinto che, se avesse rispettato le severe regole del ciclismo, si sarebbe difeso bene sulle salite lunghe.

All'esordio, avvenuto due mesi dopo la morte di Coppi nella Parigi-Nizza, Venturelli batté Anquetil e Rivière in una crono di 37 km.

A parlare di lui come di un "treno" fu Anquetil, re della specialità, dopo che venne nuovamente sconfitto nella crono di Sorrento nel Giro dello stesso anno.

Memorabile, nel 1960, la sua vittoria nel Trofeo Baracchi, classica gara a cronometro a coppie, che chiudeva la stagione. A Brescia, in coppia con Diego Ronchini, vinsero, percorrendo i 110 Km in 2h 30' 20", alla media di 43,902 km/h, precedendo Baldini-S. Moser di 42".

Non si può dire che Venturelli abbia rispettato le regole citate da Coppi (piaceva a Fausto perché aveva il colpo di pedale del passista di razza ed era convinto che, se avesse rispettato le severe regole del ciclismo, si sarebbe difeso bene sulle salite lunghe).

Concluse la sua carriera nel 1971 con sole 6 vittorie nella sua attività professionistica, l'ultima delle quali al Giro del Piemonte del 1965.

Chi lo dicesse si stupì, vedendolo pedalare con una facilità che aveva dell'incredibile; ma si sa che, per vincere e durare a lungo, alla dote naturale è indispensabile associare molti sacrifici. □ (Marco Pastonesi)

DAL LIBRO DI PASTONESI "MEO VOLAVA", ALCUNI BRANI:

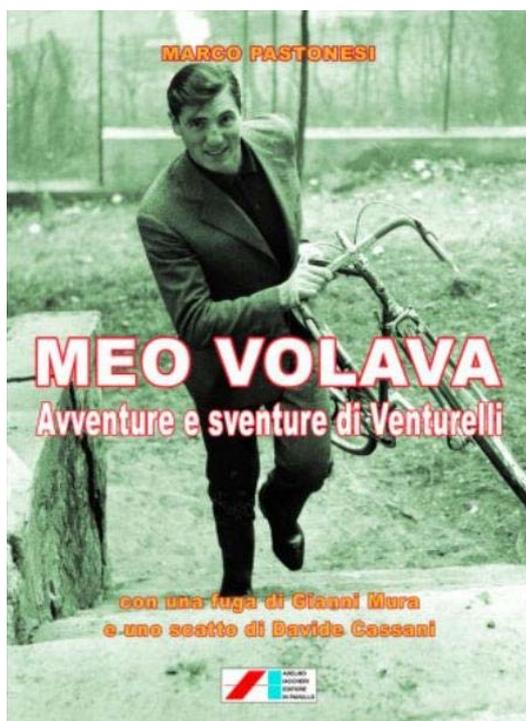
Romeo Venturelli, da Sassostorno di Lama Mocogno, Appennino Modenese. È un selvaggio, un anarchico, una vera forza della natura.

Il suo istinto è scandaloso. La sua energia non conosce confini. Le sue voglie non hanno freni. Nato povero, cresciuto povero, è destinato alla povertà.

Finché non sale su una bici, e la bici diventa un cavallo magico, alato, capace di trasportare nella favola: ogni desiderio sembra potersi esaudire. Meo ha una carriera folgorante. Corre e vince. Quando vuole. Perché qualche volta non è la vittoria a interessarlo, ma il modo: a cronometro, in volata, per distacco. Si prende il lusso di stravincere.

È l'unico, Meo, a mettere d'accordo Bartali e Coppi, il primo direttore sportivo, e il secondo capitano, insieme in una squadra, la San Pellegrino, per lanciare Venturelli nella storia del ciclismo. E invece no. Quante ne combina, Meo. ▶

Sopra: il ritratto del giornalista Marco Pastonesi. A fianco: la copertina del libro.





Coppi scopre Meo nella Coppa Astico-Brenta, classica del dilettantismo Vicentino, sorretta da Tullio Campagnolo, nel 1956. Coppi si incuriosisce, s'interessa, s'impadronisce di Meo: lo segue in una crono, poi in una corsa con salite, infine lo incontra a Bologna, e adesso a Novi Ligure. Lo studia. Il clan dei pavullesi prosegue per Sanremo. C'è la corsa. Trento la sa lunga: "Meo, li vedi quei tre lì? Pizzoglio, Ghezzi e Carello. Sta' attaccato a quei tre lì, e vedrai che ti piizzerai bene".

Capito? Capito. Bivio di Pieve di teco, poi bivio del Colle di San Bartolomeo, sei chilometri di salita.

Trento se la ricorda bene: "Passano in tre, e sono quei tre lì, Pizzoglio, Ghezzi e Carello.

Poi un gruppetto, poi un altro gruppetto, poi il gruppo a cinque minuti. Con Meo, lì dentro nel gruppo, nascosto, confuso, disinteressato, assente. Tiro fuori un tubolare e lo agito, non solo per farmi vedere. Meo capisce e parte. Lo segue Fusetti, campione lombardo, maglia bianca, ma fa così fatica a stargli dietro che vola dentro una cunetta, rovesciato, e vomita.

In discesa i tre davanti guadagnano, forse sono più pratici. Noi ci mettiamo dietro a Meo. Ma Meo sbaglia strada e noi pure, finiamo nel portone rosso minio di un oleificio a Oneglia. Meo torna indietro, ritrova la strada, si lancia all'inseguimento.

Tre volte, a testa bassa, si avvicina al terzetto, tre volte li annusa, li guarda e si rialza. Non capiamo. Capiremo all'arrivo. Quel giorno Meo vuole vincere, non in fuga, neanche in una volata di gruppetto, ma in una volata di gruppo". Primo Pizzoglio. E Meo si accontenta del quarto posto, però primo nella volata del gruppo.

Altra corsa in Toscana, a Quarrata, la salita di Vezzano da Altopascio, proprio davanti alla Villa Collodi, Meo si ferma, scende dalla bici, si lamenta: "C'è la sella che si muove". Armeggia, perde due o tre minuti, riparte. Meo va come una moto e recupera i tre uomini in fuga, due toscani con la maglia rossa e Giovanni Verucchi, della Vignolese, bel cavallo, tant'è che è soprannominato Ribot. C'è un gran premio della montagna, quello di Femmina-morta, e a Meo viene un dubbio, si avvicina a Trento e gli domanda: "Vado o no?". Trento sbotta: "Va". E per essere più chiaro: "Va' via". Meo va, Meo va via, Meo vola, Meo vince con tre minuti di vantaggio.

Al traguardo, Trento viene avvicinato dal commendatore Truscelli, presidente dell'Unione velocipedistica italiana. "Mi scusi", fa il commendatore, "ma che cosa le ha chie-

sto Venturelli?". Trento gli rivela: "vado a vincere io o lascio vincere Ribot?". Truscelli incassa.

Passa di lì Ribot: "dove andate domenica prossima?". Sottinteso: così io vado da un'altra parte.

Quarantatreesimo Giro d'Italia. Partenza sabato 19 maggio da Roma, arrivo domenica 9 giugno a Milano.

Ventitre tappe, tremilaquattrocentottantuno chilometri, centoquaranta partenti. C'è Gaul, lussemburghese, "l'angelo delle montagne", che ha vinto nel 1959. C'è Anquetil, normanno, astro nascente, che nel 1959 è stato secondo al Giro e terzo al Tour. C'è Van Looy, fiammingo, un vincente. C'è Poblet, spagnolo, cacciatore di tappe. E ci sono gli italiani, da Nencini a Ronchini, da Massignan a Carlesi, da Pambianco a Baffi. Coppi diceva di stare vicini a Venturelli, che ne ha bisogno, e a Pavullo ricordano bene la lezione coppiana.

Prima tappa: Roma-Napoli, duecentododici chilometri, volata, Dino Bruni su Padovan, quello che alla Sanremo, da bandito, si è attaccato alla maglia di Meo.

Il giorno dopo c'è la Sorrento-Sorrento, venticinque chilometri, a cronometro. Meo parte dietro a Defilippis. "Ti vengo a prendere", lo minaccia Meo, che ha il senso dell'umorismo, ma non in questa circostanza. E Meo volerà. È una crono strana, particolare: su e giù dal Monte Faito, tredici chilometri di salita, dura, a tornanti, nel bosco, e dodici di discesa, curve a gomito, tratti in pavé, a tomba aperta.

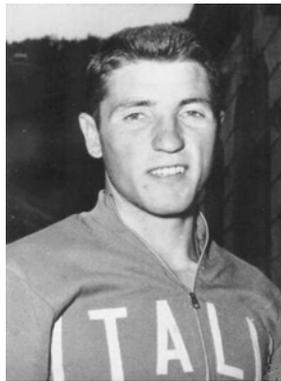
Meo comincia facendo quello che non si deve fare: riscaldamento zero. Però, da lì in poi, fa quello che si deve fare.

Come dicono i saggi, la crono si compone di tre parti: nella prima vai a tutta, nella seconda di più, nella terza alla morte. A metà salita Meo accusa quindici secondi di ritardo da Anquetil. In cima, a quota 465 metri, i secondi diventano trentasei. Anquetil, già al traguardo, viene chiamato sul podio. Danno per scontata la sua vittoria, il suo trionfo. Gli consegnano la maglia rosa.

Ma la storia è un'altra, e si fa in discesa. Meo si getta, si lancia, sfiora, rischia. Stacca anche i poliziotti al seguito. E vince.

Lo speaker, Proserpio, declama: "Venturelli miglior tempo". Sei secondi meno di Anquetil, cinquantaquattro meno di Carlesi. Media: 38,427 km all'ora. La maglia rosa è sua. ▶

Lo speaker, Proserpio, declama: "Venturelli miglior tempo". Sei secondi meno di Anquetil, cinquantaquattro meno di Carlesi. Media: 38,427 km all'ora. La maglia rosa è sua. ▶



In alto: 1958 Vicenza. Venturelli ascolta i consigli di fausto Coppi. Sopra: 1960 Genova-Roma. Seconda tappa da Viareggio a Reggio Emilia, Venturelli brucia Carlesi in volata. Al centro: Romeo Venturelli.



Venturelli chiede al c. t. dei dilettanti Proietti se gli può prestare cinquemila lire. “Perché? Per chi?”. “Per il taxi”. Proietti sgancia, poi lo assale un dubbio, esce sulla strada e vede Venturelli e il taxi, e Venturelli che paga.

Non il tassista, ma una donna, nel taxi, “una di quelle con cui forse si allena di notte”. Donne, e anche motori.

Motori: la prima macchina è una Fiat 1100, “e mi dispiace fare un torto ai pavullesi, ma la Brooklin mi offre un milione di lire, vado a parlarne, mi consegnano un pacco, un milione tutti in banconote da diecimila lire, e con quel pacco mi compro la macchina”. Bella, bicolore, TV nel senso di turismo veloce, con le codine. “So guidarla, ma agli altri dico che è meglio se non ci montano su”.

Meo sale di categoria: Fiat 1300, normale, troppo normale per tenerla, così passa a un’Appia, carrozzata da Pininfarina, acquistata nella concessionaria Lancia di Fiorenzo Magni a Monza, il primo modello che circola in Italia è di un ingegnere andato a vivere in Africa, il secondo è il suo.

Un altro passo avanti: 1500 Osca, sportiva, un gioiellino. Meo vuole dare un passaggio a Bartali: “Gino, vieni con me?”. Gino ruggisce: “Con te no”. Poi, però, sale. Al primo incrocio si scontra con un camioncino, fortunatamente vuoto, macchina e camioncino trottolano, tre o quattro giri. “Gino non bestemmia perché è cattolico”, dice Meo, “ma da quella volta, piuttosto, va a piedi”.

La colpa è del camioncino, i danni sono ingenti, quattro milioni solo per aggiustare la macchina. Aggiustata, presta la Osca a Chiodini per andare a prendere la ragazza, Tiziana, a scuola, Istituto di Ragioneria, a Modena.

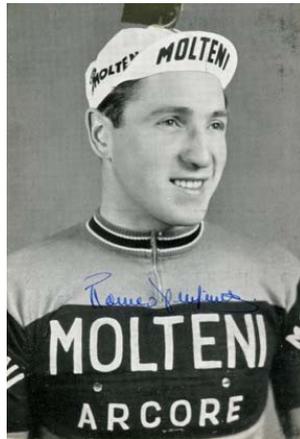
La gente guarda, ammira, sussurra, tocca. La macchina, s’intende.

Tiziana si fa lasciare prima di arrivare a casa, a Maranello: non sono ancora fidanzati, ufficialmente, meglio non rischiare di essere visti, quella Osca dà troppo nell’occhio.

“Il primo corridore con una 1500”, commenta Fini, “non è un campione come Defilippis, e neanche un olimpionico e mondiale come Baldini, che se lo potrebbero permettere, ma Venturelli. Oddio, mi dico, questo non è neanche partito che è già arrivato”.

“Quella 1500”, sostiene Trento, “beve così tanto che bisognerebbe avere un canestro di benzina sempre pieno e sempre pronto”.

“Meo si allena poco”, ricorda Chiodini, “e quando glielo



dico, lui mi risponde che non è mica vero, perché lui non vuole correre in bici, ma in macchina”. Nel 1961, quando passa alla Molteni, Venturelli - che resiste a tutto tranne che alle tentazioni - compra una Maserati. E con questa si diverte da matti. “Quando non c’è ancora l’autodromo, aspetto le Ferrari in prova. Mi piazzò sulla via Giardini, quella che va da Modena a Serramazzoni e Pavullo. Quando arrivano le Ferrari, mi metto dietro. E non mi staccano mai”.

A tutta, a di più, alla morte, ma solo per modo di dire. Meo ricorda ancora “quella vecchietta, a Lama, appiattita al muro come un crocefisso, per evitare che le finissimo addosso”.

Meo è un personaggio. Lo invitano in TV. Da Mike Bongiorno. Meo va, Rai corso Sempione Milano, bianco e nero, un solo canale.

Trova Mike Bongiorno, trova Gino Bramieri e Tino Scotti, trova anche un paio di miss. Indovinate chi ruba l’attenzione, gli occhi e - magari per un attimo - il cuore a Venturelli? Bongiorno, Bramieri e Scotti no. Va così: che Meo intrattiene e s’intrattiene con le due miss, le porta in camerino, “loro che ridono e chiedono delle corse di ciclismo, io che sto al gioco”. Tutti cercano Meo, nessuno lo trova.

Si va in diretta. L’intervento previsto è di tre minuti, per la San Pellegrino è fior di pubblicità, però Meo non c’è, non si trova, non risponde.

Quando finalmente riappare, “sono tutti incazzati neri”. Viene portato di peso nello studio e sbattuto dentro. “In fondo”, puntualizza, “si perde solo uno dei tre minuti”. I dirigenti della San Pellegrino sono i più furibondi: e lo multano. ▶



In alto: 1960 Giro di Lombardia. Venturelli impegnato sul Muro di Sormano. La classica sarà vinta dal belga Emile Daems, Meo sesto. Al centro: con la maglia della Molteni. Sopra: nella San Pellegrino.



Quello che guadagna, Venturelli spende. Spende anche qualcosa di più. Si sa, lui va sul classico: donne e motori. Meo non ha testa, e se ce l'ha, l'ha persa. Dimentica ancora le scarpe, al Giro del Lazio corre con i mocassini, il pilota d'aereo Marzoli si offre, lui dice no grazie, e niente scarpe nuove, "ci vogliono otto giorni per abituarsi a un paio di scarpe nuove". Meglio i mocassini. Quanti mocassini, non si sa con esattezza. Neri, comunque. Felice Gimondi e Adorni dicono tutti e due, Italo Zilioli solo uno. Fa niente, almeno per il Meo. A una Tre Valli Varesine si supera: va alla partenza, ma senza la bici. "Mettiti in evidenza, gli faccio, va' in fuga. Poi vado dagli amici: Carlesi, Ronchini, Baldini... tocca dare una mano a Meo". Che, pronti-via, va in fuga, e in fuga rimane centoquaranta chilometri. "Capito? Con i mocassini", ricorda Trapè, ancora incredulo. "E per riprenderlo, il gruppo deve andare a tutta, se no lui arriva". Ripreso, Meo, o tutto o niente: niente - si ritira.

Dal 2 al 7 marzo, partecipa al Giro di Sardegna. Prima tappa, prima salita, Meo buca. "Meno male", pensa Emilio Casalini, neoprofessionista, in difficoltà su quello strappo, "così penso che, anche se io cedo un po', lui mi riporterà dentro al gruppo". Macché: cambiata la ruota, Venturelli passa Casalini a doppia velocità e Casalini deve sputare l'anima per tenergli la ruota. In salita vanno via Van Looy, che ha appena vinto la Sassari-Cagliari, e un gruppetto. "Meo", racconta Trapè, poi quarto, "li va a prendere da solo". Davanti rimangono soltanto Meo e Van Looy, anche se dietro c'è bagarre, e tirano tutti come dei demoni. Meo fa la corsa, Van Looy vince. Chiaro: Meo gliel'ha venduta.

Quel Giro di Sardegna è cannibalizzato da Van Looy e dalle sue guardie rosse della Flandria. Rik si prende tutte le tappe, tranne una, lasciata a Edward Sels, uno che in volata va anche più forte del capitano, ma per contratto è costretto a frenare. Venturelli fa due secondi di tappa.

E nella classifica finale: primo Van Looy, secondo Venturelli, trasformatosi dal più pericoloso avversario al più affidabile alleato.

Soldi, ovviamente. Tre milioni. Assegno. Quell'assegno Meo lo spende bene, altri no, se li dimentica. Si racconta di un assegno, trovato mesi dopo, e mai incassato, scordato nel cruscotto della macchina.

Sopra: 1965 Giro del Piemonte. L'ultima vittoria di Venturelli. Sul traguardo di Saint Vincent, Romeo Venturelli precede Roberto Poggiali.

Il 13 marzo Meo è terzo alla Milano-Torino. Il giorno dopo, Giro del Piemonte, Meo attacca sulla salita del Montjovet. "Lui, davanti, da solo", ricorda Imerio Massignan, "io, Nencini e Defilippis dietro a inseguire. E lui guadagna". All'arrivo di Saint Vincent, Meo brucia in volata il neoprofessionista Roberto Poggiali e conquista la classica, duecentoventicinque chilometri a quasi 41 di media.

ooo ooooo ooo

«Meo è volato via, il 2 aprile 2011. Meo volava. Volava a pedali e a parole. Volava nelle corse e nei bar. Volava nelle volate e con le veline. Decollava anche per i decolte.

Si dice che Meo fosse di bocca buona. Mica vero. Una volta era con una donna bellissima e già la stava impalmando, quando lei commise l'imperdonabile errore di mangiarsi le unghie. Meo si alzò, si rivestì e tornò a casa. Quando l'avvocato Lenzini, nell'orazione funebre, ha detto che adesso si chiudeva il libro dei ricordi di Meo, mi sono sentito in dovere di ribattere che il libro dei ricordi continuerà a riempirsi, anche più di prima, di nuove storie, nuove avventure, nuovi dettagli.

Un nuovo dettaglio è emerso proprio lì, fuori dalla chiesa dei cappuccini, a Pavullo. Michele Dancelli ha raccontato che non è vero che Meo, al Giro del Lazio, si era presentato senza scarpe da ciclismo, la verità è che ne aveva portata una sola, così chiese in giro se qualcuno per caso ne avesse una, possibilmente l'altra, in modo da non averne due uguali. E siccome nessuno ne aveva, Meo disse che ne avrebbe prese anche un paio, di nuove o anche di vecchie, e se non fossero state proprio del suo numero amen.

E siccome nessuno si fece avanti, lui non si tirò indietro, e allora corse con i mocassini, perché meglio due mocassini, uguali, che non un mocassino e una scarpa da ciclismo, diversi, che lo avrebbero squilibrato. Poi tutto vero che, pronti-via, Meo andò in fuga al chilometro zero, da solo, e fu raggiunto a pochi chilometri dall'arrivo solo perché aveva forato. Non i mocassini, ma una ruota.

Con un funerale come questo - regista Giordano Giusti, non a caso detto il Sire, e direttore d'orchestra Renzo Badiali, antico maestro in massaggi e poi maestro in onoranze funebri - viene quasi voglia di morire. C'era la chiesa piena, c'era un coro che cantava da Dio, c'erano tanti corridori di altri tempi e di altre strade.

Meo si sarà goduto anche l'ultimo viaggio. In macchina. Forse troppo breve: dalla camera ardente all'altare floreale, a occhio, centocinquanta metri. Però su una Maserati.

Meo volava. È volato via.

P.S. Dopo il funerale, Meo e la Maserati hanno proseguito fino al cimitero di Sassostorno di Lama Mocogno, dove Meo è nato e dove sono sepolti anche i suoi genitori. Un'altra ventina di chilometri». (Marco Pastonesi) ■

IL LIBRO:

"MEO VOLAVA - Avventure e sventure di Venturelli" (15 €) è edito da "Adelmo Iaccheri Editore in Pavullo", Pavullo nel Frignano (Modena). Tel.: 0536.22555 - Fax 0536.328179 E-mail: iaccheri.adelmo@libero.it.

Può essere acquistato direttamente presso l'Editore, per posta o tramite internet.

- - - - -

Si ringrazia l'Autore e il Signor Leo Lo Russo per il materiale messo a disposizione e per averne consentito la pubblicazione.

I muscoli delle gambe

Gli arti inferiori sono gli attrezzi del mestiere per antonomasia del ciclista e il quadricipite il ...punto delicato

Il ciclismo, pur coinvolgendo nella sua attività tutto il corpo, interessa particolarmente gli arti inferiori, il tronco, il ginocchio, il piede e il cosiddetto "soprassella", visto che si pratica essenzialmente da seduti.

Gli arti inferiori, e non potrebbe essere altrimenti, sono per antonomasia l'attrezzo del mestiere per i ciclisti.

In essi, gli arti inferiori, sono compresi infatti sia l'apparato motore, ovvero i muscoli, sia le leve per la trasmissione del movimento, cioè le ossa, sia i giunti che collegano queste leve, ovvero le articolazioni.

Evidentemente ciascuno di questi elementi può essere oggetto di un uso sbagliato da parte dell'atleta al punto da presentare disturbi di vario genere che normalmente si manifestano sotto forma di dolore, più o meno intenso e costante, tale da impedire o limitare la funzione.

Ora, prendiamo in esame l'apparato motore, ovvero i muscoli. Quattro sono fondamentalmente i gruppi muscolari che agiscono sulla pedalata: i glutei che estendono la coscia; il quadricipite che estende la gamba; il tricipite surale che blocca il piede; il gruppo dei flessori di coscia che interviene nel richiamo.

Generalmente il muscolo che

dà più problemi, come è ben noto a chi va in bicicletta, è il quadricipite. In questo caso non si intende parlare dei disturbi di tipo acuto come i crampi, ma di quel fastidioso indolenzimento che interessa magari un solo fascio muscolare del quadricipite e che persiste anche per tempi prolungati dopo lo sforzo.

Spesso l'origine di un disturbo di questo genere, se si esclude un fenomeno di tossicosi da fatica che interessa tutto il muscolo, è rappresentato dal fatto che l'arto inferiore si distende troppo poco in fase di spinta e cioè che il ciclista abbia una sella troppo bassa.

Per sapere come accade questo è necessaria una disamina più approfondita e soprattutto l'uso di una terminologia un pochino più complicata.

Bisogna pensare che in queste condizioni, nel punto morto superiore - cioè quando la gamba è "raccolta" nella pedalata - l'angolo del ginocchio è più chiuso del normale. Ciò vuol dire che la distanza che separa il punto di inserzione prossimale del quadricipite (il femore) da quello distale (la tibia) diventa maggiore.

Si riproduce quindi una situazione simile a quella dello stretching quando si flette al massimo la gamba contro la

coscia.

Questa situazione determina perciò uno stiramento più elevato del consueto del quadricipite.

La tensione che in questo modo si genera viene contrastata dalle fibre muscolari che si oppongono allo stiramento.

All'interno del muscolo, e più precisamente a livello delle microscopiche fibule che, legandosi l'una all'altra, hanno il compito di tenere compatto il muscolo, questa richiesta di maggiore tensione può generare dei microtraumi che a lungo andare determinano un fastidio muscolare.

Inoltre, l'anomala escursione angolare del ginocchio nella fase di spinta può determinare un'alterazione nella tecnica di pedalata ed il soggetto si trova a spingere anche quando le condizioni delle leve e delle fibre muscolari non sono ottimali, con il risultato che anche tutto questo può determinare delle microlesioni.

È quindi necessario porre molta cura nel posizionare l'altezza della sella, perché da essa dipende il corretto funzionamento dell'apparato motore.

Oltretutto va anche considerato che, impedendo al muscolo di contrarsi completamente nella fase di spinta, poiché non si riesce ad allungare sufficientemente la gamba, si riduce l'efficienza muscolare, come hanno dimostrato alcune ricerche scientifiche da una parte e l'empirica, ma sempre valida, sensibilità del ciclista.

Appurato quindi che i muscoli della coscia, ed in particolare il quadricipite femorale, sono protagonisti nel ciclismo di tutti i livelli, il "mal di gambe" di qualunque tipo inevitabilmente si riporta al muscolo preso in esame; le cui sofferenze, quando non sono estemporanee, ma continue, dipendono in larga misura dalla non corretta distanza che separa la sella dalla pedaliera. In particolare quando questa è troppo bassa ed, episodicamente, nelle

prolungate andature in fuorisella.

Come pure hanno importanza, in questa sintomatologia, le azioni impegnate in punta di sella e la geometria eccessivamente verticale - cioè il piantone poco inclinato all'indietro - della bicicletta.

Tra i tanti metodi di valutazione corretta c'è una correlazione empirica che si presta meno di ogni altra alla confusione.

Stimata l'altezza del perineo dal suolo, divaricando leggermente le gambe e premendo una sella contro la zona interessata, questa quota dovrà coincidere con l'asse, calato dalla sella al pedale, che comprende le misure del reggisella, del tubo piantone e della pedivella.

Si tratta evidentemente di una mediazione che funziona però in modo apprezzabile: in essa possono compendiarsi l'appoggio effettivo sul pedale, lo spessore della suola dello scarpino, la porzione di arretramento della sella rispetto alla linea sostenuta dalla pedivella col piantone. ■



Il presidente Luigi Vidali alla G.F. Arber Radmarathon 2011.



Ritorno alla natura

L'importante ruolo della nutrizione nella pratica ciclistica

Le sofisticazioni rappresentano un grave pericolo per la salute dell'uomo: l'unica via d'uscita è quella di "inseguire" la semplicità, anche attraverso il cibo

Sappiamo purtroppo che nel mondo c'è ancora troppa, tantissima gente che vive di stenti e muore di fame: l'assurdo è che l'altra fetta dell'umanità vive invece nell'opulenza e quindi nello spreco, inserita in maniera sempre più avvinghiata nei meccanismi del consumismo più esasperato.

Ovviamente sarebbe più opportuno e giusto focalizzare la nostra attenzione sul primo aspetto (magari dando ognuno un proprio concreto contributo), ma con la solita motivazione che "questa non sarebbe la sede più adatta per parlare di questi problemi..." anche noi andiamo a soffermarci sull'altra (più piccola) faccia di quella medaglia.

Stavolta però (non è opportunismo ipocrita per farci perdonare la nostra cecità sui mali del mondo) vogliamo affrontare l'argomento prendendo spunto da una considerazione negativa legata all'alimentazione di chi non ha problemi di fame, vale a dire quella relativa alle sofisticazioni alimentari, per parlare della ALIMENTAZIONE NATURALE.

Sappiamo che in natura, per gli animali, la scelta del cibo è istintiva, guidata dal gusto e dalla disponibilità; un animale allo stato naturale non si sovralimenta né consuma un cibo non adatto alla propria fisiologia; un animale in sovrappeso o malato per una cattiva alimentazione non avrebbe molte possibilità di sopravvivenza nel proprio ambiente. Nella nostra società tutto ciò che si mangia è condizionato più che da logiche nutrizionali, dalle convenzioni, dalle mode, dai convincenti messaggi pubblicitari e dai

falsi pseudoscientificismi. Ciò sta sclerotizzando in maniera grave il nostro modo di alimentarci, e l'unica possibilità per una via d'uscita è quella di ritornare con la ragione (e con la convinzione) a quelle regole che portino all'affinamento della sensibilità e del gusto, in una visione unitaria del rapporto uomo/cibo/ ambiente.

In altre parole ritornare alla "alimentazione naturale".

Attenzione non bisogna illudersi che questo sistema nutrizionale consenta in maniera certa guarigioni, o quantomeno il mantenimento di uno stato miracoloso di salute. Esso rientra nel contesto di uno stile di vita in sintonia con la natura e con noi stessi; per questa ragione, ognuno è tenuto da sé a trovare la propria dieta e a capire quali sono i suoi bisogni nutrizionali, fidando sull'esperienza, l'intuizione personale, l'aiuto di esperti abilitati a fornire suggerimenti e piani alimentari. In questo contesto ci sono diversi alimenti, semplici ed appunto naturali, che possono dare un grande contributo in tal senso: vediamo alcuni:

Iniziamo dal cibo integrale, che altro non è che il cibo che non ha perso nessuna delle componenti d'origine. L'industria e le convezioni ci hanno abituato ad alimenti mutuati e carenti: pane, pasta, biscotti, prodotti con farine raffinate senza crusca ed il germe di grano, riso brillante, zucchero e sale raffinati ecc.

Non tutti sanno che il consumo di cibi raffinati è causa di patologie da carenze che a lungo andare possono trasformarsi in degenerative.

La lavorazione e la raffinazione sottraggono a questi ali-

menti una buona parte di componenti indispensabili alla nostra buona salute, Sali minerali, vitamine, oligoelementi, ecc. La stitichezza ad esempio è da mettere in relazione all'uso di cibi raffinati; la mancanza di fibre altera, rallentando il transito intestinale e favorisce fermentazioni, putrefazioni ed alterazioni della flora batterica intestinale. È un errore voler compensare l'uso del cibo raffinato con integratori alimentari, poiché l'integrità di un prodotto è sempre superiore alla somma delle sue parti; per la nostra salute abbiamo bisogno che l'alimento sia come la natura ce lo offre.

Altra strategia positiva è quella che ci spinge al ricorso delle cosiddette "colture pulite", quelle cioè in cui non si fa uso di concimi chimici solubili, diserbanti o pesticidi. I veleni chimici usati in agricoltura hanno invaso ed impregnato terreni, ruscelli, fiumi, mari, piante, frutti, semi, animali e uomini.

I prodotti provenienti da colture pulite "organiche biologiche biodinamiche" sono decisamente superiori, con più gusto e con la giusta proporzione di vitamine, sali minerali, oligoelementi, aminoacidi ecc., e non ricchi solo di residui tossici; il consumo di questi prodotti interrompe anche il circolo vizioso dell'inquinamento dell'agricoltura.

Altro segreto è quello di far uso di frutta e verdura di stagione, poiché far uso di "primizie" o mangiare prodotti fuori stagione vuol dire cibarsi di alimenti coltivati artificialmente, maturati in serra con l'ausilio di concimi chimici, diserbanti e pesticidi. La frutta e la verdura di stagione ben mature sono rivitalizzanti, energetiche, ricche di vitamine, sali minerali, ecc. La frutta va consumata lontano dai pasti.

Un'altra necessità è quella di ridurre il consumo di proteine di origine animale, ed indirizzarsi verso una nutrizione prevalentemente vegetariana: ciò perché attraverso una alimentazione con ridotto contenuto di grassi e proteine animali è possibile prevenire le patologie che sono le più diffuse nei paesi maggiormente industrializzati del mondo (infarto, ictus) e mantenere corpo e mente in buona salute.

Sappiamo infatti che gli alimenti vegetali sono sempre e comunque più sani della carne, addirittura anche quelle che vengono definite di origine biologica o biodinamica. Infatti

pesticidi e concimi chimici possono essere pericolosi nella concentrazione presente nei vegetali normalmente trattati, ma sicuramente la carne (e specialmente il fegato) degli animali ne contiene molti di più, poiché quasi tutti gli animali da macellazione sono allevati e nutriti con foraggio costituito da vegetali trattati, e le loro condizioni di vita non permettono loro di smaltire le sostanze inquinanti, come metalli pesanti, pesticidi, concimi chimici presenti nell'acqua, nell'ambiente e nei vegetali di cui si nutrono, e poi antibiotici, tranquillizzanti, cortisone, sulfamidici, antitiroidei, anemizanti, sedativi normalmente somministrati con il foraggio.

Inoltre l'organismo degli animali che vivono in condizioni innaturali o di stress produce delle tossine (proprio come succede all'organismo umano) e si autointossica.

Non perché uno voglia demonizzare la carne, ma è pur vero che anche la carne cosiddetta biologica (cioè quelle bestie nutrite con vegetali coltivati biologicamente e vissuti in semi libertà) deve comunque essere trattata con antiossidanti, indispensabili per impedire che la carne assuma dopo poche ore dall'uccisione dell'animale la caratteristica colorazione bruno-verdastra caratteristica dell'emoglobina ossidata, che si può vedere facilmente nei mercati di carne del terzo mondo ove invece non si usano tali sostanze artificiali. ■

Un modo naturale per "tirarsi su"

Al termine delle vacanze, occorre rimettersi al lavoro. Per affrontare la ripresa dell'attività con una certa carica, ci viene in aiuto il rosmarino così solare e mediterraneo e noto a tutti. Il rosmarino si usa da millenni come pianta benefica specialmente per il fegato affaticato o antitossico, in quanto stimola la secrezione della bile ed è antitossico, protegge le cellule epatiche e riduce il colesterolo. Ma è anche digestivo, moderatamente diuretico e riesce ad alleviare i disturbi delle coliche renali e ridurre la formazione di calcoli nel rene; in più è antireumatico. Ma su tutte queste azioni predomina l'effetto "stimolante generale" il suo uso continuativo apporta vitalità e benessere e produce una sensazione di benessere. Fate l'infuso con un cucchiaino di foglie secche di rosmarino e bevete dopo i pasti principali.



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"



Anno 2011 - EDITA PUCINSKAITE

"A Edita Pucinskaite, tra i più grandi Campioni del ciclismo su strada ed ora Campionessa anche nella vita come Donatrice attiva e Testimonial Volontaria dell'Avis Comunale di Pistoia. Promotrice e madrina di iniziative benefiche legate alle due ruote e nella diffusione della cultura della donazione di sangue"



COD. SOCIETÀ
F.C.I. 02U0622



s.c. AVIS
NOKIA SIEMENS NETWORKS
Associazione Sportiva Dilettantistica



Via Roma, 108 (Cassina Plaza) - 20060 Cassina de' Pecchi (Milano)
Telefono 02.952551 - Mobile 335.7486856 - E-mail: avis.nsn@nsn.com
Sito Web: <http://www.avisbikenokiasiemens.it>