

COLPI di PEDALE

S.C. **AVIS Nokia Siemens Networks** ass.ne sportiva dilettantistica - Anno XXVII° - Stagione 2012

**IL CAMMINO DI SANT' OLAV : da OSLO
a TRONDHEIM in Norvegia**

620 CHILOMETRI in 9 TAPPE

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



CLASSIFICHE:

Andrea Andreoni e
Antonio Arlati Campioni Sociali

Giancarlo Cedri e **Silvio Melega**
Campioni Sociali Gran Fondo

Pietro Gentili Campione Sociale Mountainbike

"SPORT & SOLIDARIETÀ" a Andrea Noè, ex professionista di ciclismo



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

HANNO COLLABORATO:

Andrea Andreoni
Cesare Gavardi
Silvio Melega
Marco Pastonesi
Antonio Ravizza
Sergio Valesini
Luigi Vidali

CONTRIBUTI FOTOGRAFICI:

Andrea Andreoni
Nicola Bergamaschini
Giancarlo Cedri
Cesare Gavardi
Antonio Malenchini
Marco Pastonesi
Antonio Ravizza
www.andreanoe.it
www.fciprovincialelemi.wordpress.com
www.gazzetta.it
www.ilgiorno.it
www.liquida.it
www.ultimokilometro.com

ARTICOLI; MEDICINA, SPORT, ALIMENTAZIONE:

Magni Il terzo uomo (Rai Eri)
La Bicicletta
Tutto Ciclismo
http://www.andreanoe.it

REALIZZAZIONE GRAFICA E IMPAGINAZIONE:

Andrea Andreoni

STAMPA:

T&D Services srl. Cesano M.

IN COPERTINA:

A Chiusi per il 1° Trofeo Avis Mediofondo di Porsenna, il 20 Maggio 2012.

CONTROCOPERTINA:

Le divise della Soc. Ciclistica AVIS dalla fondazione:
1975 GTE
1988 Siemens Telecomunicaz.
1997 Italtel
2000 Siemens
2004 Siemens Mobile
2006 SEMENS
2009 Nokia Siemens Netw.



3



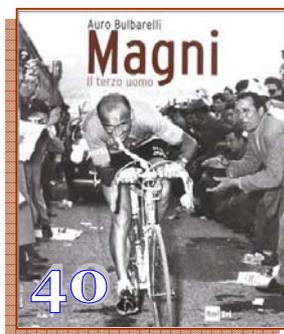
11



29



38



40

Sommario

Numero 27 - Stagione 2012

3 ...e, 27

Echi di una Stagione

- 10** Immagini della Stagione
- 11** Da Oslo a Trondheim. Il Cammino di St. Olav
- 14** Tutto è bene quel che finisce bene
- 15** Piove sul Bagnato
- 16** In Bici cercando Lorenzo
- 20** Eravamo Famosi
- 22** Pane e Gazzetta – L'ammiraglia nel Rwanda
- 23** Pane e Gazzetta – Il Ciclismo Africano
- 24** Gruppo Aziendale Donatori di Sangue AVIS

Rassegna Stampa

- 26** MedioFondo Porsenna - Hospice, Andrea Noè
- 27** La Gazzetta e Andrea Noè Sport Solidarietà 2012
- 28** Edita: dalla Lituania ai... pedali pistoiesi
- 29** Il personaggio - Dario Giussani recordman

Un anno in numeri

- 30** Campioni Sociali stagione 2012
- 31** Classifica Sociale Cicloturismo
- 32** Classifica Sociale Gran Fondo
- 33** Classifica Sociale Mountainbike
- 34** Classifiche T. Lombardia e Camp. Lomb. MFS
- 35** Classifiche Provinciali Cicloturismo e Mediof.
- 36** Classifica Campionato Italiano di Società

Sport Medicina Alimentazione

- 37** Tabella riassuntiva - Risultati Società dal 1986
- 38** Andrea Noè, un gregario dai sette polmoni
- 40** Magni Il terzo uomo, di Auro Bulbarelli
- 42** Le Tendinopatie del ciclista
- 45** Il verde detergente

Sport & Solidarietà

- 46** Albo d'Oro " Sport e Solidarietà " 2001/2006
- 47** Albo d'Oro " Sport e Solidarietà " 2007/2012

Società Ciclistica AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS associaz. sportiva dilettantistica

Nokia Siemens Networks Italia S.p.A. Via Roma, 108 (Cassina Plaza) 20060 Cassina de' Pecchi (Milano) - Telefono: 02.952551 - Mobile: 335.7486856
E-mail: direzione@avisbikenokiasiemens.it - Sito Web: www.avisbikenokiasiemens.it - Codice Società F.C.I.: 02U0622 - Codice Fiscale: 91560030156



Colpi di pedale

Anno

2012

...e, 27

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

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

di **Luigi Vidali**

Con il 2012 si è consumata la 38^a stagione del nostro sodalizio. Il 2012 è stato un anno di transizione ed il 2013 si prospetta come un anno di cambiamenti. Transizione in quanto i piani di trasformazione aziendale annunciati a fine 2011 e posti in essere per il 2012, con seguito nel 2013, hanno di fatto avuto impatti anche sulle nostre attività. Abbiamo dovuto correggere il tiro ai nostri programmi stabiliti ad inizio anno e rivedere il budget di spesa. Ed il 2013 si prospetta un anno per niente facile.

Il mio rammarico come Presidente di un Team che ha superato tantissimi scogli durante il suo periodo di vita, è che ci siano solo pochi sostenitori (i soliti noti) all'interno dell'azienda; anche la partecipazione ai nostri eventi, di risonanza nazionale (vedi il riconoscimento Avis Nokia Siemens Networks Sport e Solidarietà) non è quella che mi sarei aspettato.

È stato con ulteriore grande rammarico che abbiamo dovuto rinunciare, per la prima volta in tutti questi anni, al raduno nazionale previsto nelle Marche e questo ha portato per la prima volta alla retrocessione in serie B, a causa anche di una regola della F.C.I., che personalmente non condivido, e come me molti altri, che è anacronistica e contro ogni buon senso (soprattutto nell'ottica di contenimento costi).

Ma vediamo cosa di positivo possiamo annoverare nel corso dell'anno: essenzialmente quattro grandi eventi, senza nulla togliere a tutti gli altri: la partecipazione al raduno AVIS a Chiusi al quale tutte le società ciclistiche AVIS nazionali erano state invitate; il conferimento ad Andrea Noè del premio Sport e Solidarietà, alla sua dodicesima consecutiva edizione; la stampa della nostra rivista annuale "Colpi di pedale", alla sua 26^a edizione; il sostegno al progetto sanitario per la Tashi School congiuntamente al gruppo aziendale AVIS. Voi direte che questi ultimi due non sono eventi, ma personalmente li considero tali: eventi lunghi un anno e non solo.

Anche nel 2013 vogliamo mantenere vive queste iniziative, sostituendo al raduno AVIS il raduno nazionale in quel di S. Mauro Torinese. Diversi inviti, grazie alle nostre attività ci sono arrivati, e non sarà facile rinunciare a livello societario, ma cercheremo in qualche modo di onorarli con lo sforzo dei singoli (vedi il campionato italiano

AVIS a Faenza, vedi la MF Avis per Emergency a Pistoia, vedi il Brontolobike day per Hospice a Robecco sul Naviglio). Ma veniamo come al solito, per gli amanti delle statistiche, ai numeri del 2012:

- 44 soci di cui 40 attivi.
- 19.260 km percorsi del calendario Cicloturistico, con 349 presenze.
- 2.635 km percorsi del calendario Granfondo, con 31 presenze.
- 479 km percorsi del calendario MTB, con 15 presenze.
- 1.860 km percorsi da Oslo a Trondheim, lungo la Via di Olav, da: L. Motta, A. Ravizza e M. Rusconi.
- 6^a società classificata nel Campionato Lombardo Cicloturismo di Società, Trofeo Lombardia.
- 10^a società classificata nel Campionato Lombardo Mediofondo di Società, Trofeo Lombardia.
- 7^a società classificata nel Campionato Provinciale Milanese di Cicloturismo.
- 9^a società classificata nel Campionato Provinciale Milanese di Mediofondo.
- 43^a società classificata nel Campionato Italiano Cicloturismo di Società - Serie A.
- 1^a società classificata al Raduno Naz.le Avis a Chiusi.

La stagione 2012 è iniziata, con una grande festa per il ciclismo lombardo, **domenica 22 gennaio** 2012 a Novate Milanese, presso il Teatro Comunale "G. Testori" dove, a cura della Federazione Ciclistica Italiana Regionale si è svolta la Cerimonia di Premiazione dell'attività Cicloturistica e Amatoriale 2011.

Le Autorità locali, i rappresentanti della stessa Federazione, i numerosi Atleti di tutte le Società lombarde intervenuti e una folta presenza degli iscritti al locale Gruppo Sportivo Pedale Novatese, con l'appassionatissimo presidente Gian Paolo Cozzi a fare gli onori di casa, hanno riempito il Teatro, gremito in ogni ordine di posti.

A rappresentare la nostra Società è intervenuto il Consigliere Dario Faedi. Anche la nostra Società, dopo la premiazione avvenuta Domenica 11 dicembre 2011 a Corsico, per la consegna del Titolo di "Campione Provinciale Milanese 2011", si è aggiudicata altre 3 Targhe, per altrettanti meritevoli piazzamenti. ▶



L'apertura ufficiale della 38esima stagione sportiva, la vera stagione ciclistica, ovvero quella sui pedali, sarebbe dovuta partire nella mattinata di **domenica 4 marzo**, presso il Centro Trasfusionale dell'Avis Provinciale di Milano a Limbiate, con la classica pedalata da Cassina.

Nel 2012, in particolare, l'inaugurazione è coincisa con l'85esimo di fondazione dell'Associazione, avvenuta nel 1927 su iniziativa del dottor Vittorio Formentano, al quale il Centro di raccolta, inaugurato nel 1983, è dedicato.

Già in passato, il "Centro Formentano", a cui fanno riferimento ben 82 Sezioni Comunali della Provincia Milanese con più di 49.000 soci e che solo nel 2011 ha raccolto più di 99.000 unità di sangue, è stata la sede da noi scelta per la presentazione di importanti iniziative: come l'ufficializzazione del Premio Avis Sport e Solidarietà nell'anno 2001; luogo di partenza ed arrivo di varie manifestazioni ciclistiche e inaugurazioni annuali, l'ultima delle quali nell'anno 2010.

Con il ritrovo dei ciclisti presso la nuova Sede di Cassina Plaza, puntuale, dopo un inverno mite e con assenza di perturbazioni, prima il cielo plumbeo e poi anche una insistente pioggerellina ha dissuaso quasi tutti i presenti a percorrere in bici i 30 km che separano Cassina da Limbiate, optando, come previsto dal programma in caso di maltempo per le quattro ruote. Unica eccezione Antonio Arlati che, incurante della pioggia, ha voluto onorare la maglia di Campione Sociale, faticosamente conquistata lo scorso anno, arrivando in bicicletta al "Centro Formentano", abituale meta delle sue tante donazioni di sangue effettuate.

Qui, a fare gli onori di casa e portare i saluti e gli auguri del presidente provinciale Cav. Natale Casati, il Cav. Giuliano Buratti, Consigliere Regionale Avis.

Presente anche uno tra i decani della F.C.I. Lombarda, Gino Scotti, il quale ha rivolto un breve saluto ai 35 ciclisti intervenuti e portato gli auguri della Struttura Amatoriale della F.C.I. per la nuova stagione ciclistica.



In alto: i ciclisti all'arrivo al Centro Vittorio Formentano e Gino Scotti. Sopra: la foto di gruppo con Giuliano Buratti, Gino Scotti, il Capo Gruppo Avis NSN Antonio Malenchini e Luigi Vidali.



Sabato 19 e domenica 20 maggio in occasione della nostra partecipazione alla 10ª Mediofondi di Porsenna, manifestazione sportiva organizzata dal Gruppo Ciclistico Amatori Chiusi in collaborazione con l'Avis Comunale di Chiusi, ed alla quale hanno aderito numerose Squadre Ciclistiche Avisine, abbiamo inaugurato ufficialmente anche la nuova Divisa Sociale.

Sabato 19 maggio, il ritrovo dei ciclisti e dei familiari sul piazzale dell'Hotel Rosati a Querce al Pino, località di partenza della Mediofondi di Porsenna. Per i primi un giro in bici intorno al Lago di Chiusi accompagnati da: Maurizio Sanchini e Graziano Pizziconi del G.C. Amatori Chiusi, per i familiari la partenza in pullman per la visita a Pienza. La sosta a Chiusi per l'incontro con il presidente della Sezione Comunale, Mario Franceschini e Giorgio Medagliani, ed il gradito ristoro gentilmente offerto dall'Associazione locale dei donatori hanno chiuso la mattinata.

Sabato pomeriggio, magnificamente organizzata dall'Avis di Chiusi in collaborazione con l'Ufficio Turistico, la visita guidata prima al Museo Etrusco e successivamente al Labirinto di Porsenna ed al Museo Civico, hanno preceduto un incontro fra le Associazioni Avisine intervenute per l'occasione.

Ad accompagnarci nella visita al Museo Archeologico Nazionale e al Labirinto di Porsenna, il percorso sotterraneo nei cunicoli sotto la Città e che termina poi nella torre campanaria, le Guide: Barbare Ramini e Francesca Carnieri. La visita con le guide è poi proseguita al Museo Civico. Lungo Via Porsenna, al civico 67, il passaggio dalla Sede dell'Avis Comunale di Chiusi, dedicata a Fulberto Storelli. 300 circa sono i donatori di sangue iscritti, fra loro: Diego Baffoni, Enzo Bittoni, Marco Botarelli, M. Stella Ciaffi Storelli, Fulvio Giovagnola, Michele Gobbini, Marcello Materazzi e Giorgio Medagliani i quali, col presidente Mario Franceschini, si sono impegnati nell'organizzazione del 1° Trofeo Avis Città di Chiusi. Al termine della visita ►



In alto: il Capo Gruppo Avis NSN Antonio Malenchini consegna a Giuliano Buratti il gagliardetto. Sopra i ciclisti presso il Lago di Chiusi, accompagnati da Maurizio Sanchini e Graziano Pizziconi.



l'incontro presso i giardini dell'Orto Vescovile adiacenti alla Cattedrale, per un brindisi di benvenuto alle Avis ed ai Gruppi Ciclistici intervenuti, offerto dall'Auser di Chiusi. Con il Presidente dell'Avis Mario Franceschini, a porgere i saluti dell'Amministrazione Comunale a tutti i convenuti, l'Assessore allo Sport del Comune di Chiusi, Andrea Micheletti.

Domenica mattina, sul piazzale dell'Hotel Rosati, il ritrovo delle squadre ciclistiche partecipanti alla 10ª Mediofondo. Due i percorsi per 105 e 50 km sulle colline etrusche.

Dopo lo spettacolo offerto dal Gruppo Tamburini e Sbandieratori dei Terzieri di Chiusi, la partenza data dal presidente del Gruppo Cicloamatori Chiusi, Franco Rosati alla presenza del Sindaco di Chiusi Stefano Scaramelli e degli Assessori Micheletti e Sonnini.

Piacevole è stato rincontrare l'Avis Pistoia, presente con due rappresentanti tra cui il Presidente Stefano Sichi, che si sono poi cimentati nel percorso lungo.

Perfetta l'organizzazione lungo tutto il percorso. Dalle staffette motociclistiche all'assistenza stradale agli incroci e rotonde. Ad accogliere i ciclisti all'arrivo in un clima festoso, i Tamburini e gli Sbandieratori dei Terzieri di Chiusi. All'interno dell'Hotel Rosati si sono tenute poi le premiazioni delle Squadre e dei ciclisti. Il 1º Trofeo AVIS Città di Chiusi è stato assegnato alla nostra Società Avis Nokia Siemens Networks.

Il **21 Giugno**, il gruppo dei soliti "vagabondi" o Randonneur, Luigi Motta, Antonio Ravizza, Maurizio Rusconi e Giovanni Meriardo, si sono lanciati nell'ennesimo raid: questa volta in Norvegia, pedalando sulla Via di Olav, nelle "Lande del Nord", un nuovo ciclo-pellegrinaggio che, dalla città di Oslo li avrebbe portati alla città di Trondheim (descrizione del viaggio a pag. 11).

Nove le tappe percorse per un totale di 620 chilometri, con un dislivello complessivo di 5.139 m col tempo totale impiegato di 42 ore e 48 minuti. ▶



In alto: il gruppo dei familiari in partenza per l'escursione a Pienza. Sopra: la partenza per Oslo dall'Aeroporto di Orio al Serio di G. Meriardo, M. Rusconi, A. Ravizza e L. Motta.



In alto: il ristoro dei ciclisti a Chiusi col presidente Franceschini. Al centro: alla partenza del Trofeo Avis Chiusi con Stefano Sichi. Sopra: scambio di gagliardetti fra i presidenti Franceschini e Vidali.



Nella prima settimana di Luglio il Gruppo Aziendale dei Donatori di Sangue Avis NSN ha organizzato l'annuale Gita Sociale in Sardegna, a Maracalagonis presso il Calaserena Village. Con i donatori, anche alcuni ciclisti accompagnati dai familiari.

Per loro, non solo relax, ma anche l'occasione per mantenersi in forma in vista dei prossimi impegni ciclistici, con la presenza di un preparatore atletico, ex rugbista internazionale, che si è scoperto essere residente a Travo (PC) in Val Trebbia, la mia palestra ciclistica (o forse gastronomica...).

Domenica 22 luglio 15 ciclisti della nostra società si sono presentati al ritrovo di partenza della 14^a Mediofondo "La Fabio Casartelli" ad Albese con Cassano (CO). L'edizione del 2012 organizzata nella ricorrenza del 20° anniversario della conquista di Fabio Casartelli del titolo iridato a Barcellona nell'agosto del 1992.

11 i ciclisti che si sono cimentati nel percorso medio con la cronoscalata al Ghisallo, 4 nel percorso corto.

Al termine della prova una foto di rito presso il monumento dedicato al campione scomparso. Il monumento, realizzato nell'anno 2000 in marmo bianco della Garfagnana, contiene una meridiana solare con l'indicazione delle date più significative della vita del compianto Campione Olimpico di Barcellona, inoltre alle ore 12 del 18 luglio, ricorrenza della tragica caduta sulla discesa del Portet d'Aspet (Pirenei), un raggio di sole attraversa un piccolo foro nella parte verticale del monumento proiettandone la luce sul basamento.

Muoviamoci nella giusta direzione lo slogan di quest'anno dell'undicesima edizione della Settimana Europea della Mobilità Sostenibile promossa dalla Commissione Europea, che si è tenuta dal 16 al 22 settembre 2012, appuntamento internazionale che ha l'obiettivo di incoraggiare i cittadini all'utilizzo di mezzi di trasporto alternativi all'auto privata per gli spostamenti quotidiani: a piedi, con mezzi



In alto: alcuni dei ciclisti presenti al Calaserena Village durante l'ora di Spinning. Sopra: dopo la gara, la foto di gruppo dei ciclisti Avis NSN di fronte al monumento dedicato a Fabio Casartelli.



pubblici o in bicicletta; è stato fatto proprio dall'Associazione "dateciPista" che, col patrocinio del Parco Nord Milano e del Comune di Bresso, ha organizzato la manifestazione ciclistica "Festa del Velodromo" tenutasi **domenica 23 settembre**.

La prima domenica d'autunno si è rivelata così una proficua occasione per far conoscere meglio il Parco ed il Velodromo, uno spazio sicuro e divertente nel quale praticare il ciclismo lontano dalle insidie e dal rumore del traffico, ed ha contribuito ad avvicinare giovani e famiglie alla pratica di uno sport divertente, sano e moderno.

Anche alcuni ciclisti della nostra società hanno accolto l'invito a parteciparvi, invito rivoltoci dal nostro Nicola Bergamaschini, volontario anche di "dateciPista", l'associazione che raggruppa tutti gli appassionati della bicicletta che collaborano col Parco Nord nella gestione e nella valorizzazione del Velodromo.

Alle ore 9:30, come suggerito dal nostro programma alternativo, causa l'annullamento della prova del Trofeo Lombardia che si sarebbe dovuta tenere sempre con partenza da Bresso, si sono così ritrovati all'ingresso del Velodromo: Lucio Caso, Giancarlo Cedri, Maria Grazia Fontaneto, Pietro Gentili, Ambrogio Guzzi e Francesco Mazzei.

Per loro una decina di giri a tutta velocità sulla pista, sotto lo sguardo attento di Nicola Bergamaschini, poi un giro tranquillo e rilassante sulla rete di piste ciclabili alla scoperta del Parco guidati da Ambrogio Guzzi, veterano del Parco e del Velodromo nonché luogo abituale per i suoi allenamenti infrasettimanali, prima del ritorno alle loro abitazioni.

La stagione sulle due ruote si è conclusa il **21 ottobre** con in programma una cinquantina di chilometri verso la Muzza e l'Adda. Prima del rientro, la sosta a casa di Pietro Gentili, neo campione sociale di MTB, per il tradizionale brindisi di fine stagione, accolti dalla signora Rosa. Sotto il porticato, sopra una lunga tavolata, per la gioia dei ►



In alto: sulla Pista del velodromo, da sx, Giancarlo Cedri, Ambrogio Guzzi, Lucio Caso, Maria Grazia Fontaneto, Francesco Mazzei e Pietro Gentili. Sopra: Pietro Gentili e Maria Grazia Fontaneto.



ciclisti Rosa ha preparato un ristoro speciale: torte, tartine, salatini, stuzzichini, focaccine, mozzarelle i panini con formaggi e salumi piacentini: la penultima GranFondo della stagione...

Molti gli appassionati di ciclismo che domenica **4 novembre**, hanno risposto all'invito del Comitato Lombardo della F.C.I. e sono saliti a Magreglio per partecipare alla Santa Messa a suffragio di tutti i defunti del ciclismo Lombardo. Sul sagrato del Santuario, ad accogliere gli atleti e i dirigenti intervenuti, il presidente regionale Francesco Bernardelli, il presidente C.P. della F.C.I. di Como Gianfranco Bettoni ed il presidente del G.C. Madonna del Ghisallo, Domenico Macri.

Questa sentita celebrazione religiosa che alla fine della stagione sportiva ormai da molti anni viene officiata presso il Santuario della Madonna protettrice dei ciclisti, fra i tanti intervenuti, ha visto anche la presenza di alcuni ciclisti della nostra società: Andrea Andreoni, Antonio Arlati, Carlo Napolitano, Vincenzo Pollastri e Giuseppe Tornielli i quali, a causa della perturbazione atmosferica che già dal giorno prima imperversava su tutta la Lombardia, hanno preferito raggiungere in macchina la sommità del Colle.

La pioggia caduta per tutta la mattinata al Ghisallo, se da un lato ha fatto recedere i nostri dal salire in bicicletta, non ha comunque influito sulla numerosa partecipazione alla solenne celebrazione officiata dal parroco, don Angelo Farina e tenuta all'interno della chiesetta gremita di sportivi e, in gran parte, radunati anche sul sagrato antistante il Santuario, fra le steli di Fausto Coppi, Gino Bartali, Alfredo Binda e don Ermelindo Viganò.

Durante l'omelia, don Farina ha ricordato Fiorenzo Magni la cui morte improvvisa ed inaspettata è avvenuta venerdì 19 ottobre, descrivendolo come il grande Campione di ciclismo, l'amico del Santuario, il Presidente del Museo del Ciclismo "Madonna del Ghisallo" nonché Cittadino Onorario di Magreglio. ▶



In alto: il ritrovo presso la Sede di Cassina Plaza per la partenza del raduno Sociale di chiusura. Sopra: l'effigie del past president e fondatore Pasquale Bestetti e il necrologio per la scomparsa di F. Magni.



In alto: il ristoro a casa Gentili. Con la Sig. Rosa, Ornella Settembrini e Luigi Vidali. Al centro: Giancarlo Cedri e Daniela Cucchi con le maglie del GPM e Master Women. Sopra: il Santuario al Ghisallo.



Al termine della cerimonia religiosa il presidente Bernardelli ha dato lettura di un lungo elenco di ciclisti e dirigenti che in questi ultimi dodici mesi ci hanno lasciato, manifestando poi a tutti i presenti i ringraziamenti ed i saluti della F.C. Lombarda. Prima del rientro, una breve sosta all'interno del "tempio consacrato alla spiritualità degli sportivi" per un ultimo saluto e una preghiera agli amici che negli anni ci hanno lasciato, e sono lì ricordati.

Passata la stagione all'aperto ultimi due impegni, uno personale e l'altro di team: le elezioni del nuovo Comitato Provinciale di Milano della Feder ciclismo per il quale mi sono candidato come consigliere ed il conferimento del riconoscimento "Sport e Solidarietà".

Domenica 11 Novembre

2012 presso l'Hotel Holiday Inn di Assago, alla presenza del presidente federale Renato Di Rocco e del presidente del Comitato Regionale Lombardo Francesco Bernardelli, si è tenuta l'Assemblea Elettiva Ordinaria Provinciale per il Quadriennio Olimpico 2013-2016.



Dopo l'approvazione della relazione del presidente uscente da parte dell'Assemblea, si sono poi svolte le operazioni di voto dei Delegati all'Assemblea Nazionale, la elezione del Presidente e dei 4 consiglieri del Comitato Provinciale.

Obiettivo raggiunto, completato anche dall'elezione grande elettore per il quadriennio 2013-2016.

È così incominciata la mia nuova avventura, non per "scalare la sedia" ma per lasciare un segno, anche provocatorio se dovesse servire.

Domenica 25 Novembre, presso il Ristorante "Il Bocchi" a Comazzo (LO), contestualmente al pranzo Sociale si sono svolte le operazioni di voto per il rinnovo del Consiglio



In alto: Francesco Bernardelli ricorda i defunti del ciclismo lombardo. Al centro il nuovo Consiglio Provinciale FCI: A. Oldani, F. Banfi, V. Cozzaglio, C. Barlassina e L. Vidali. Sopra: pranzo Sociale S.C. Avis NSN.



Direttivo della Società Ciclistica per il biennio 2013-2014 e la cerimonia di consegna del Premio AVIS Sport e Solidarietà 2012, alla sua 12esima edizione ed assegnato ad Andrea Noè.

Presenti diversi ospiti, tra cui il Presidente Regionale della FCI Francesco Bernardelli, il Vice Presidente del Comitato Provinciale di Milano Alberto Oldani, il Presidente dell'AVIS Provinciale di Milano Natale Casati con il collaboratore Gilberto Radovix, il Consigliere della Regione Lombardia Enrico Marcora, il responsabile delle Relazioni Esterne di Hospice Luca Crepaldi, il team Brontolo Bike con la moglie di Andrea, Simona Cameroni, ed il capitano Paolo Villa, il giornalista di Bikeshow TV Danilo Gioia.

In casa Nokia Siemens Networks, Cristiano Radaelli in rappresentanza del Country Management Team ed, ovviamente, il Presidente del Gruppo Aziendale AVIS Antonio Malenchini con il Consiglio Direttivo del Gruppo AVIS aziendale e la Società Ciclistica AVIS Nokia Siemens Networks al

gran completo.

Lettere di felicitazioni e di augurio per la buona riuscita della manifestazione sono state inviate dal Presidente Federale della F.C.I. Renato di Rocco, dal Presidente dell'Avis Regionale Domenico Giupponi ed un ringraziamento personale a Noè da parte del direttore di Hospice Luca Moroni. Il premio, consistente in un Lingottino d'argento", coniato per l'occasione, ed una pergamena, sono stati a lui conferiti in riconoscimento della sua lunga carriera agonistica, sempre svolta al servizio dei compagni nei Team dove ha militato, per la sua professionalità, ancora oggi citata ad esempio per i giovani, nonché per la decisione di ►



In alto: Maglie, Trofei e Coppe conquistate nel corso della stagione. Sopra: il saluto dell'ing. Cristiano Radaelli. Alla sua sinistra Francesco Bernardelli F.C.I., Andrea Noè e signora ed Enrico Marcora.



A sinistra: l'ing. Cristiano Radaelli consegna il Premio Sport e Solidarietà ad Andrea Noè.

A destra, dall'alto, in sequenza: Enrico Marcora premia Andrea Andreoni e Antonio Arlati; Natale Casati premia Silvio Melega; Gilberto Radovix premia Pietro Gentili e Cesare Gavardi; Fabio Troi e Luigi Motta con la maglia del GPM; Giancarlo Cedri e i "Veterani" Angelo Fumagalli, Ambrogio Guzzi e Luigi Cambiaghi. Sotto: Luigi Vidali e Rosa Gentili.



continuare a correre con la Brontolobike società da lui creata per coniugare lo sport all'impegno sociale, contribuendo così a promuovere e finanziare progetti di solidarietà, ed in particolare per Hospice.

Sono seguiti i discorsi di rito dei vari ospiti ed i ringraziamenti da parte di Andrea Noè, a nome di tutto il Team Brontolobike, prima dell'arrivederci finale all'edizione 2013.

Fra una portata e l'altra del pranzo si sono poi svolte le premiazioni Sociali e si è anche provveduto, come da Regolamento, alle votazioni per l'elezione del nuovo Consiglio Direttivo della Società Ciclistica Avis. Per il 2012 Campioni Sociali a pari merito si sono classificati Antonio Arlati e Andrea Andreoni. 40 i punti in graduatoria e 18 i raduni ai quali hanno partecipato nel corso della stagione. A consegnare loro pergamene e maglie il consigliere regionale Enrico Marcora.

Anche per la classifica Gran Fondo un'assegnazione a pari merito fra Giancarlo Cedri e Silvio Melega. A consegnare il premio, il presidente provinciale Avis Natale Casati.

Gilberto Radovix (collaboratore Avis) ha consegnato la maglia di Campione Sociale Mountainbike a Pietro Gentili. Gentili, il più longevo di questa specialità, nella stagione appena conclusa ha partecipato con

ottimi piazzamenti a tutte le 13 prove in calendario del Circuito dei Parchi confermandosi quasi sempre fra i premiati. Al secondo posto della graduatoria MTB, Cesare Gavardi.

A Luigi Motta e Fabio Troi è stata assegnata la maglia per la speciale classifica del GPM per i migliori tempi registrati in occasione delle cronoscalate alla 17^ Felice Gimondi e alla 14^ "la Fabio Casartelli".

La maglia di Campione Master Women 2012 è stata assegnata per il secondo anno consecutivo a Daniela Cucchi.

Uno speciale riconoscimento del consiglio ai "veterani" della Società, Angelo Fumagalli, Ambrogio Guzzi e Luigi Cambiaghi. A consegnare loro il premio, l'ing. Cristiano Radaelli.

Interpretando il pensiero di tutti i ciclisti della Società, un ringraziamento particolare del consiglio direttivo è stato rivolto alla signora Rosa Gentili che, ormai da alcuni anni nel corso del raduno sociale con Pietro è artefice di un apprezzatissimo ristoro presso la loro abitazione.

Un omaggio floreale è stato poi consegnato anche a tutte le signore presenti.

A fine pranzo, la squisita torta accompagnata dallo spumante è stata così l'occasione per il brindisi finale ed un arrivederci alla stagione 2013, quella del rientro in prima serie. ■



NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO Biennio 2013/2014

VIDALI LUIGI
(Presidente)

GAVARDI CESARE
(Vice Presidente)

CEDRI GIANCARLO
(Segretario Economico)

TORNIELLI GIUSEPPE
(Segretario Tecnico)

Consiglieri:

ANDREONI ANDREA

COLOMBINI CARLO

TROI FABIO



ECHI DI una STAGIONE

Da **Oslo**

a **Trondheim**

Il Cammino di St Olav

Tutto e bene quel ...

& **Piove sul bagnato**

in **bici** cercando
Lorenzo

Eravamo
Famosi

Pane e Gazzetta
L'ammiraglia
nel Rwanda

Pane e Gazzetta
Il Ciclismo
Africano

Gruppo Aziendale
Donatori di Sangue

Colpi di pedale

Sopra: ritrovo alla sede sociale AVIS NSN
Al centro e in basso: al 1° Trofeo Avis Città
di Chiusi il giorno 20 maggio 2012.



il Cammino di Sant' Olav

di Antonio Ravizza

Un cammino "nuovo"



dopo aver percorso i cammini "classici" dell'Europa medioevale ...

Questa volta noi compagni di avventura (Gianni Merialdo, Luigi Motta, Maurizio Rusconi ed io) ci siamo impegnati in un cammino "nuovo" nelle lande del Nord.

Il percorso ricalca le orme dei pellegrini medioevali che si recavano a Nidaros (l'antico nome di Trondheim) sul sepolcro di St. Olav, re vichingo che ha unificato e cristianizzato la Norvegia, ed è morto nella battaglia di Stiklestad nel 1030.

Con la Riforma luterana del 1537 questo cammino è stato completamente abbandonato, e ripreso solo in tempi recenti. Per ora in effetti è poco frequentato; io ne ho appreso casualmente l'esistenza su internet, perché ho trovato il diario di un pellegrinaggio organizzato nel 2010 da Rai Radio 1.

Rispetto ai cammini classici è anche "diverso" per l'ambiente naturalistico in cui si svolge, con grandi spazi aperti pieni di laghi, prati verdi, foreste, anche se alla fine sempre un po'

uguale a se stesso.

Pensate che la Norvegia ha solo 5 milioni di abitanti su una superficie maggiore di quella dell'Italia.

La nostra avventura (dopo lunga e meticolosa preparazione) comincia il 19 giugno, quando prendiamo il volo per Oslo.

Prima spendiamo parecchio tempo per imballare accuratamente le bici, nella speranza che non le danneggino durante il trasporto.

Il problema è che i bagagli vengono a volte trattati senza alcuna attenzione, e se rovinano la bici, specie il cambio che è il più delicato, sono poi problemi seri.

Comunque abbiamo scoperto che con Ryanair costa di più il trasporto delle bici che quello dei passeggeri.

Nella prima tappa ci siamo impegnati a seguire la strada sterrata dei pellegrini a piedi. Bellissimo percorso, ma ci siamo sfiancati in un continuo saliscendi con pendenze (secondo il GPS) fino al 23%. ▶



Sopra: l'itinerario del nuovo cammino. A destra: Luigi Motta, Antonio Ravizza, Maurizio Rusconi e Gianni Merialdo.





Ovviamente con bici che pesano circa 15 kg più 25/30 kg di bagaglio, abbiamo fatto lunghi tratti di salita a piedi. Casualmente nelle altre tappe non abbiamo badato molto al percorso ufficiale dei pellegrini. Anche le strade asfaltate non risparmiano pendenze notevoli e continui saliscendi, ma almeno sono più umane.

Con la terza tappa siamo arrivati a Lillehammer, che è l'unica cittadina turistica lungo il percorso, ed è famosa perché nel 1994 ospitò i XVII giochi olimpici invernali, in cui gli italiani fecero incetta di medaglie.

Durante quella stessa terza tappa abbiamo incrociato (sotto una pioggia leggera) una gara di "randonneur" che pedalando con le loro bici da corsa facevano in una sola tappa (senza fermarsi neppure di notte) il percorso inverso al nostro, cioè i circa 620 km da Trondheim ad Oslo. Gente più matta di noi.

Lillehammer mi è piaciuta davvero, e l'abbiamo visitata bene perché, data la brutta situazione meteo, vi abbiamo fatto un giorno di riposo, che era programmato più avanti. A questo proposito vorrei sottolineare che le previsioni meteo erano per noi un oracolo, e in base ad esse accorciavamo o allungavamo le tappe, perché a quelle latitudini un po' di pioggia si può sopportare, ma un'intera giornata sotto l'acqua è impensabile.

Al momento della partenza, vedendo le basse colline che circondano Lillehammer, mi è venuto questo pensiero: in inverno di neve ce n'è sicuramente tanta, ma come avranno fatto a ricavare le piste da discesa per le gare

da sci?

La sesta tappa ci ha portati al parco nazionale del Dovrefiell.

È un ambiente magnifico, che mi ha ricordato i panorami sterminati dei grandi parchi americani, con la differenza che invece dei bisonti ci sono i buoi muschiati, che sono il simbolo del parco. Per circa 50 km si trova solo natura selvaggia. Si arriva fino alla quota di 1017 m del passo, e a quella quota a fine giugno c'erano ancora residui di neve e la temperatura di notte scendeva sotto zero.

Fortunatamente poco dopo il passo c'era un campeggio che ci ha permesso di riposare le nostre stanche membra in una hytte.

Queste hytte sono delle capanne di legno presenti in tutti i campeggi, generalmente molto spartane, che permettono di dormire riparati senza spendere le cifre folli richieste dalle pensioni o dagli alberghi. Per inciso tutti i prezzi in Norvegia sono esagerati, e quindi ad esempio invece di mangiare nei ristoranti abbiamo quasi sempre cucinato noi.

Pensate che in Norvegia, paese petrolifero, la benzina costa più di 2 € al litro.

Sempre a proposito delle hytte, ci avevano assicurato che erano largamente disponibili, ma specie nelle ultime tappe dovevamo invece tutte le sere impegnarci strenuamente a conquistarne una. Alla fine abbiamo capito che la colpa era dei salmoni, perché quella è la stagione della pesca al salmone, e quindi è tutto prenotato dai pescatori.

La pesca al salmone è una vera e propria gara, perciò in molti campeggi espongono una classifica con il peso dei salmoni più grossi pescati e il nome del pescatore.

Dopo il passo inizia la discesa (ovviamente inframmezzata da salite) verso Trondheim, la nostra meta, che abbiamo raggiunto percorrendo 620 km in 9 tappe e superando 5139 m di dislivello. ▶





Trondheim è una cittadina piacevole, piena di canali, con una temperatura decisamente più bassa rispetto ad Oslo, e cambiamenti repentini del clima, per cui si entra in un negozio col sole e si esce con la pioggia, o viceversa.

La conclusione del pellegrinaggio è alla cattedrale, la più antica e importante dei Paesi del Nord.

Nel medioevo vi venivano incoronati i re norvegesi.

È costruita nel classico stile gotico ed è veramente molto bella, anche se manca quell'aura di sacralità che invece si respira a pieni polmoni quando si arriva a Santiago.

C'è una particolarità: Sant' Olav è sepolto nella cattedrale, i suoi resti sono sotto il pavimento, ma causa forse le vicissitudini religiose legate alla Riforma si è persa traccia del punto preciso.

A proposito di santi, un plauso particolare va a Maurizio, perché ha dovuto sopportare un ospite sgradito, il fuoco di St. Antonio,

che gli ha creato non pochi problemi, ma il nostro intrepido compagno è riuscito con grande forza di volontà

Fiat Scudo e l'abbiamo stipato all'inverosimile con noi 4, le bici e i bagagli.

Il percorso di circa 700 chi-

ometri verso l'aeroporto di Oslo Rygge, ha richiesto ben due giorni, perché solo vicino ad Oslo ci sono vere e proprie autostrade, per il resto ci sono quelle che noi chiameremmo statali, anche se molto curate e a tratti a pedaggio e riservate alle macchine.

Di conseguenza ci sono limiti di velocità draconiani, che lungo il nostro percorso sono variati da 60 a 110 km/ora, e vengono rispettati tassativamente e disciplinatamente da tutti, anche perché c'è una abbondanza di autovelox che noi non ci immaginiamo.

Una volta eravamo quasi certi di essere stati immortalati dagli autovelox vichinghi per aver superato inavvertitamente i limiti, e infatti pensavamo di mettere a bilancio il costo della multa.

Fortunatamente per noi, a tutt'oggi, non abbiamo ricevuto alcuna contravvenzione.

In definitiva, come dicevo all'inizio, questo è un cammino "nuovo" e "diverso", che si apprezza meglio facendolo, come noi, dopo quelli classici. ■



a portare a termine l'impresa.

Per il rientro ad Oslo abbiamo noleggiato un pullmino

vicino ad Oslo ci sono vere

GIORNO	PROGRAMMA e LOCALITA' PERCORSO	Km. P.	Km. T.	Disliv.	Tempo
Martedì, 19 Giugno	Partenza da Orio al Serio per Oslo (Norvegia)				
Mercoledì, 20 Giugno	Visita Città e preparativi part. Ciclopellegrinaggio				
Giovedì, 21 Giugno	Oslo - Sandvika - Sollihogda - Honefoss	65	65	1200 m	9:00'
Venerdì, 22 Giugno	Honefoss - Volla - Jaren - Lygna - Mjorlund - Gjovik	106	171	1034 m	7:00'
Sabato, 23 Giugno	Gjovik - Hamar - Lillehammer	42	213	410 m	2:45'
Domenica, 24 Giugno	Riposo				
Lunedì, 25 Giugno	Lillehammer - Tretten - Fayang - Rigebu	75	288	398 m	4:45'
Martedì, 26 Giugno	Rigebu - Vinstra - Sjoia - Otta	56	344	298 m	3:45'
Mercoledì, 27 Giugno	Otta - Nord Sel - Dovre - Dombas	71	415	980 m	4:50'
Giovedì, 28 Giugno	Dombas - Hierkinn - Oppdal	72	487	280 m	3:45'
Venerdì, 29 Giugno	Oppdal - Ulsberg - Berkak - Storen	79	566	329 m	4:03'
Sabato, 30 Giugno	Storen - Cattedrale Trondheim	54	620	210 m	2:55'
Totale: Tappe, Chilometri, Dislivello e Ore impiegate		9	620	5139 m	42:48'

Sopra e al centro: G. Merialdo, M. Rusconi, A. Ravizza e L. Motta lungo il percorso e all'arrivo a Trondheim ed alla Cattedrale di St. Olav.

Tutto è Bene quel che Finisce Bene

di Cesare Gavardi

Nella scorsa stagione ciclistica due volte ho rischiato di rovinarmi la domenica per banalità, per poi tirare un sospiro di sollievo.

All'inizio di Settembre mi reco in quel di Besana, per partecipare al Salmilano, un raduno frizzante che mette solitamente alla frusta i baldi pedalatori, premiandoli al traguardo con panini piuttosto gustosi.

Posteggio mediamente affollato, qualche decina di ciclisti affacciati, qualcosa di strano nell'aria: di solito le squadre si dirigono verso l'inizio del viale per prepararsi alla partenza, mentre diversi gruppetti si avviano invece verso il centro del paese.

Ohibò, mi avvicino ai compagni già radunati e mi comunicano che la gara è stata annullata.

Costernato, realizzo che i ciclisti che avevo visto al mio arrivo se ne stavano andando. Intanto arrivano altre squadre in bicicletta, alcune in auto da località piuttosto distanti. Accolgono sbigottite la notizia e affrontano il malcapitato rappresentante degli organizzatori che si sforzava di raccontare che sin da venerdì sera era stata annunciata la rinuncia, lui era lì per avvisare quei pochi sprovveduti che non erano al corrente. Ma i pochi, ...erano tanti.

Dopo qualche momento di tensione, ha prevalso il buon

• A volte
• le disavventure
• hanno un lieto fine.

senso, ma stimo che il povero volontario... non si offrirà più di dare una mano perché se l'è vista proprio brutta. Per la cronaca, si può presumere che i giudici e l'ambulanza siano stati avvisati, ma di comunicati federali o di avvisi formali alle società via mail o alle segreterie telefoniche non c'è traccia. Forse alcune squadre conosciute personalmente da qualche organizzatore erano state avviate, ma quelle fuori zona sicuramente no, perché erano tutte lì.

Noi eravamo rimasti in nove – qualcuno era ritornato a casa – e trainati dagli esperti del territorio abbiamo organizzato un circuito alternativo.

Appena partiti abbiamo incontrato un'altra squadra, proveniente dalla zona a Nord Milano, preoccupata di essere giunta alla partenza fuori tempo massimo, per alcune forature. Erano così trafelati con la lingua fuori che quasi quasi erano contenti quando li abbiamo avvisati di tornare indietro. Noi abbiamo fatto un bel giro su e giù per la Brianza, con sosta particolarmente gradita al bar Colzani di Cassago, e gustando alcune salitelle che lasciano il segno, ma meno di quando le si fanno in gara, perché non c'è ansia da prestazione. E sono poi ritornato a casa un po' prima del previsto guadagnando alcuni punti famiglia.

Un paio di settimane dopo era previsto il Fiorani a Sesto. Ero partito da casa in anticipo, al punto che ne avevo approfittato per riordinare alcuni scaffali nel box.

Per strada mi viene in mente che avevo appoggiato il casco fuori dalla porta basculante mentre spostavo una cassetta. L'avevo lasciato lì? Mi fermo e nel baule dell'auto non c'era. Non mi resta che tornare indietro a riprenderlo. Addio anticipo!

A Sesto non arrivo poi così tardi. Posteggio in una via laterale e mi affretto al bar ove raccolgono le iscrizioni convinto che la partenza sarebbe stata tra una ventina di minuti. Mentre entro vedo passare l'ambulanza e penso che stesse arrivando. Mi metto in fila, c'era il solito via vai di chi arrivava e di chi usciva quando sento da fuori gridare, ma cosa continuate a prendere iscrizioni che sono già partiti! Pago e corro fuori per salire in bicicletta mentre sta arrivando in gruppo l'Arby Baby. Nel parapiglia vedo diverse persone che urlano "torno a casa" e altre che lo stavano già facendo perché andavano in bici in senso opposto alla partenza. Sotto lo striscione un locale mi consiglia "in fondo non andare a sinistra ma vai a destra che li riprendi, loro fanno un giro ma ripassano di là".

Spaesato mi infilo in un dedalo di sensi unici, incontro un compagno in auto che mi dice che torna a casa perché rinuncia a cercare il gruppo, mi spiega che la partenza era stata anticipata senza preavviso mentre stava ancora montando le ruote alla bici, io insisto cercando lo stradone per Vimercate. ▶

A fianco: Cesare Gavardi, vice presidente della Soc. Ciclistica Avis.



Non so come lo trovo e vedo più avanti un gruppone di ciclisti: penso sia la coda del raduno e accelero a quaranta all'ora per riprenderli, vedo una nostra maglia e insisto a tutta.

Quando mi accodo capisco che erano una trentina di persone per conto loro e il mio compagno mi dice che lui stava facendo un giro per conto suo e si era unito a costoro in modo occasionale. Senza fiato mi fermo a un semaforo e medito sul da farsi.

Voltando lo sguardo indietro mi colpisce un bagliore quasi come un fulmine a ciel sereno.

Quelle luci abbaglianti in fondo al vialone sembrano proprio quelle di uno squadrone di moto. Ma non sono veloci, sono lente... come le biciclette. Che sia una corsa? Magari la nostra?

La speranza di aver sopravanzato il gruppo quando avevo tagliato per il centro di Sesto mi ridà le forze. Si sono staffette, mi superano poi vedo l'auto apricorsa, sento l'altoparlante, si è il Fiorani.

Mi infilo nelle prime file e tiro un bel sospiro di sollievo, pochi minuti e il mal di gambe per l'improvvida partenza a razzo si assorbe e il percorso scorre via liscio.

Chiacchiero con alcuni dell'Arby Baby, si erano divisi, metà avevano cercato e trovato il gruppo, gli altri se ne erano tornati a casa.

Al traguardo anche la sorpresa di incontrare uno dei miei fratelli, che abita a Sesto, con il figlio maggiore di undici anni, felice di poter reggere la mia bici da corsa e di mangiare un trancio di pizza che gli procuro dal banco ristoro. Anzi per vendicarmi della partenza anticipata, ci vado quattro volte al ristoro. ■



Sopra: a Sesto, Cesare Gavardi premiato col Trofeo alla memoria di Giuliano Cambiaghi.

Piove

... sul bagnatO

di Cesare Gavardi

Una domenica mattina di primavera mi sono alzato alle sei e stavo all'erta perché il cielo era molto

scuro di nuvole pronte a scaricare acqua a catinelle.

Alle otto in punto, bardato come si conviene e con la bici in macchina per partecipare al raduno in programma presso Trezzo sull'Adda, esco dal box e arriva uno scro-

scio di pioggia piuttosto forte, di intensità crescente nei minuti successivi. Imprecando torno indietro e metto via tutto. Alle otto e mezza smette di piovere ed esco con il cane per una lunga passeggiata - con il plauso della famiglia che prima smoccolava a più non posso perché avevo trovato la scusa della bici per non portarlo fuori -.

Alle nove meno un quarto riprende a piovere prima leggero poi sempre più pesantemente.

Alle nove e mezza torno a casa più fradicio di quanto vado in bici con la pioggia, ma almeno il cane era tanto contento. Alle dieci la giornata vira verso un tempo lievemente soleggiato.

Alle diciassette per recarmi dalle parti di Cernusco ad arbitrare una gara di pallavolo, salgo in bici e attacca immediatamente a piovere. Vado quindi in auto. Smette di piovere non appena entro in palestra.

Alla fine della gara verso le venti,



In alto: il cane "Bacco", Labrador Retriever di 11 anni e, sopra con la gatta "Mirò" di 9 anni. A destra: Cesare a suo agio in acqua al "Calaserena Village", ma in canoa, non in bici.

pioveva di nuovo per bene.

Alcune persone mi chiedono un passaggio in quanto appiedate e senza ombrello.

Avviso casa ove sbottano vivacemente per aver ritardato la cena.

Quando dopo gli interminabili saluti, si sale in auto improvvisamente smette di piovere e durante il tragitto mi sento anche dire

gentilmente dagli ospiti

che dispiacere di avverti fatto perdere del tempo visto che ora ha smesso di piovere.

Mi viene in mente che un paio di domeniche fa ero andato a Vimodrone in bici sotto la pioggia perché ritenevo che sarebbe durata poco.

Invece dopo aver aspettato sotto l'acqua in aumento i compagni per una ventina di minuti, arriva l'ordine perentorio di rientro, durante il quale l'intensità era cresciuta ancora.

Mezz'ora dopo viene il sole e inaspettatamente mio figlio giunge da casa sua in quel di Monza per requisire e caricare sulla sua auto la mbk e il mio casco di riserva, non più restituito da allora, spiegandomi che andava a Matese da un suo collega per percorrere con lui un impegnativo percorso tracciato nel locale parco naturale che era tanto che desideravano provare e oggi finalmente c'era il giusto meteo.

Si era divertito molto, lui.

A me ovviamente era toccato portare a spasso il cane. ■



In bici cercando ... Lorenzo

• 3^a puntata della serie dei racconti
• “ in bici sulle strade
• dei Promessi Sposi ”



di Silvio Melega

“**L**orenzo è qui?” chiedo, abbozzando un sorriso che si perde nel nulla, all’oste di una locanda del paese di... «Tu chi sei, da che mondo vieni...» mi risponde l’oste, guardandomi stralunato. “Sono il tuo futuro”, gli dico mostrandogli il colorato abbigliamento da ciclista con una vistosa scritta sul pettorale che ha la pretesa di celebrare e reclamizzare la società ciclistica «AVIS NOKIA Siemens Networks», sponsorizzata dalla stessa azienda in... fuga...
«Da dove vieni... E Lorenzo chi è?» — ripete l’oste — vedendomi materializzato davanti alla porta spalancata della sua osteria, mentre sono sportivamente seduto su una bici da corsa. Egli, credendomi un “alieno”, mi sta scrutando dall’interno del buio locale nel chiaroscuro di un giorno di novembre, ed io lo sto osservando attraverso un potente cannocchiale che mi trasporta, con un salto nel tempo, là, dove esattamente desidero arrivare: in una osteria di un antico borgo..., per incontrare, la sera del 12 novembre del 1628, un amico: Lorenzo Tramaglino.
Per raggiungere quel luogo, oggi c’è

una pista ciclabile che fiancheggia il Naviglio Martesana.

Il canale ha origine dall’Adda, in località Trezzo, poi raggiunge Milano per incanalarsi nelle viscere della città in zona Melchiorre Gioia.

Questa strada che percorro stamane, 12 novembre 2012 dell’era moderna, è quella che mi consente di raggiungere l’amico con un profondo tuffo nel passato.

Non c’è maggior diletto per un ciclista (parlo per me stesso) che passeggiare con il proprio mezzo, mentre liberamente si fantastica alcune ore con un personaggio del passato: esplorare la sua romanzesca vita, e poi confrontarla con l’attuale realtà del nostro presente.

Ma prima di continuare questo surreale racconto desidero anche ricordare ai miei pochi lettori, cui il tempo potrebbe aver cancellato antiche reminiscenze scolastiche, le vere ragioni per le quali Renzo era in quel giorno, domenica 12 novembre dell’anno 1628, un giovane in fuga dalla città di Milano, mentre il Silvio (di Pioltello) con piacere lo insegue, un po’ per fargli compagnia, un po’ per rivivere...

E agli amici, ai quali le vicende di Lorenzo son ben note o non interessano, suggerisco, per non annoiarsi, di saltare al paragrafo intitolato «Ora disegno una mappa per orientare il lettore...».

Allora è successo che, ieri, giorno di San Martino 11 novembre, Renzo; dopo aver assistito all’assalto al «forno delle grucce» e aver aiutato, al Cordusio, la carrozza di Antonio Ferrer ad avanzare fra i rivoltosi verso la casa del vicario per arrestarlo, sentendosi stanco della faticosa giornata, invece di ritornare al convento dei cappuccini, si era fermato ad origliare i progetti che, in «crocchio», alcuni buontemponi preparavano per il giorno dopo.

I discorsi di coloro erano relativi ai tristi avvenimenti della giornata, e Renzo, per giustificare l’assalto della folla al forno e alla casa del vicario, aveva dato sfoggio della sua oratoria dicendo: «Signori miei!... devo dire anch’io il mio debil parere?».

Povero Renzo, con questa improvvida uscita sarebbero incominciati i suoi

guai. Perché, le sue calorose istanze in difesa di problematiche sociali ancora oggi attuali, quali la necessità di agire, se necessario energicamente, per ottenere «quel che è giusto», e di lottare fin che non si sia messo rimedio alle scelleratezze dei tiranni, pur avendo sollevato molte voci di approvazione fra gli ascoltatori, avevano attirato l’attenzione di un tale, certo Antonio Fusella, il quale comandato a controllare individui facinorosi, ascoltava in silenzio.

Antonio Fusella era un esperto seguigio della giustizia. Costui, dopo aver udito gli applausi spontanei rivolti all’ingenuo oratore, si sarebbe convinto di avere individuato un capo dei rivoltosi da poter denunciare.

Così, dopo aver accettato l’invito di Renzo a seguirlo nell’osteria della “luna piena”, il braccio della polizia, con una furbata, riesce a carpire le generalità della sua “lepre”: Lorenzo Tramaglino. E dopo questa involontaria confessione, «allo spuntar del giorno», Renzo diventa un uomo in fuga.

A questo punto immagino che alcuni lettori chioseranno: — Benissimo!, adesso che di Renzo ci ricordiamo, perché lo cerchi già dall’inizio del racconto in una osteria fuori città? — Rispondo che l’inventore di codesto personaggio, già molti anni orsono, ha scritto che questo mio amico avrebbe sostato, per riposare e cenare, in una locanda di Gorgonzola, ed io, sulle ali della mia bici sportiva..., incontro Renzo stamane sul piazzale della chiesa del convento, quello vicino a “porta orientale”.

Ha lividi ai polsi e l’aspetto di un fuggiasco: mi fa capire di essersi appena liberato dalle guardie con l’aiuto di alcuni cittadini.

Senza fargli troppe domande lo seguo come un’ombra e vedo che, con un po’ di fortuna, mentre sta «fischando in semitono», esce, senza essere notato, da “porta orientale” in direzione di Bergamo.

«Se posso essere uccel di bosco... non voglio diventare uccel di gabbia», dice fra sé e sé cercando il mio consenso, che inutilmente lo raggiunge, poiché si è già dileguato in una viottola fuori mano. ▶



Sopra: l’autore del racconto, Silvio Melega.



A questo punto non posso seguirlo in bici: Renzo percorrerà strade e sentieri di campagna impraticabili per il mio mezzo. Ma, nella certezza di ritrovarci, lo lascio al suo lungo e tortuoso percorso. Egli, per non prendere la via maestra, in direzione di Gorgonzola, passerà per Liscate. Peccato! Perché, se fosse transitato da Pioltello, avrebbe fatto un tragitto più corto e tutti i lettori del mondo avrebbero saputo della mia città...

Detto questo, mentre si allontana, lo fisso costringendolo a voltarsi, e comprendo che è un po' commosso: in cuor suo mi sta salutando con le parole pronunciate da padre Cristoforo e da lui ascoltate avantieri, in compagnia di Lucia ed Agnese nella chiesetta di Pescarenico (era la notte degli imbrogli): «il cuor mi dice che ci rivedremo presto». «Certo, il cuore, chi gli dà retta, ha sempre qualcosa da dire su quello che sarà. Ma che sa il cuore? Appena un poco di quello che è già accaduto», commenta a seguire il grande Manzoni. Rispondo al saluto, poi rovescio il cannocchiale e mi scopro, in un attimo, in bici, sulla ciclabile del Naviglio Martesana, in direzione del fiume Adda.

Anche l'oste, assorbito per incanto nel cono del cannocchiale rovesciato, con un brivido di freddo lascia cadere nel vuoto la mia domanda: — Lorenzo è qui? —, e scuotendo la testa per scacciare l'aliena visione della mia presenza riprende il suo usato mestiere.

Ora disegno una mappa per orientare il lettore.

Ecco fatto! Il quadro è pronto: si vede Renzo, in un desolato ambiente campestre del diciassettesimo secolo (il raccolto è scarso e la peste è vicina), attraversare cautamente villaggi e sentieri di campagna del territorio milanese, e poi, verso sera sostare in una osteria di Gorgonzola; mentre il Silvio (me stesso), in bici da corsa, pedala sul lato sinistro, precisamente sulla ciclabile del canale Martesana, nel ventunesimo secolo.

Sono sicuro che Renzo mi aspetterà in quella locanda: egli è personaggio nato dalla fantasia creatrice di Alessandro Manzoni, e per secoli può rimanere tranquillamente nella pagina aperta al capitolo sedicesimo, in attesa del mio arrivo.

«Chi nasce personaggio, chi ha l'avventura di nascere personaggio vivo, può infischiarci anche della morte. Non muore più! Morrà l'uomo, lo scrittore», ma la sua creatura non muore più.

Questo ha scritto Luigi Pirandello in una sua meravigliosa novella «La tragedia di un personaggio». E il dott. Fileno, attore della stessa novella, rivolgendosi al suo autore, riferisce che per vivere in eterno la creatura dello spirito dell'uomo «non ha mica bisogno di straordinarie doti o di compiere prodigi... Mi dica lei chi era don Abbondio!» eppure, personalmente aggiungo, il meschino vive in eterno in tutte le biblioteche del mondo...

Ora mi trovo in località Gobba, dove una leggera nebbiolina, salendo, mostra l'acqua del canale scorrere lentamente fra erbose sponde, per lunghi tratti sciupate e svilite da numerosi rifiuti. Pedalo adagio e senza fretta stamane: non occorre accelerare, tanto son sicuro di arrivare prima di sera a Gorgonzola. Là recupererò il passa-



to per ritrovare Renzo nell'angolo più isolato di una locanda, «il posto dei vergognosi», impegnato a cenare con tanto appetito e con tanto desiderio di rimettersi in viaggio. Ma fin quando non passo al capitolo successivo lui è obbligato ad indugiare.

Raggiungo dopo la Gobba un punto in cui un ponte in lamiera forata costeggia il Naviglio e travalica, proveniente da nord, il fiume Lambro.

In questa località l'opera dell'uomo ha realizzato un robusto alveo in cemento per mantenere sospeso il canale Martesana, così che il fiume brianzolo, sottopassando il Naviglio, lascia scorrere le sue melmose acque ad intorbidire quelle già tanto compromesse del fiume Po.

Sono due antichi corsi d'acqua che incrociano le loro storie. Ma non mi fermo ad ascoltarle, han troppe cose da raccontare: proseguo infilandomi rapido nello stretto e umido tunnel che sottopassa la tangenziale est, dove all'improvviso sento vibrare corpo e bici per il rumoroso sfrecciare delle autovetture in transito sul nero asfalto, appena sopra, a poca distanza dal mio casco.

Sono gusci di ferro che imprigionano

silenziose e pensierose vite umane. Persone che attraverso i parabrezza delle loro autovetture osservano, guardano con occhi svogliati senza voler vedere..., e capire quanto è bella, salutare, rilassante la bici, se la usi sulla ciclabile del Naviglio Martesana in un giorno di novembre, mentre si alza chiara, al pallido sole del mattino, una vaporosa nebbiolina.

Fuori dal tunnel proseguo verso il confine di Cologno dove il Naviglio, stretto nella morsa di una disordinata urbanizzazione industriale, che gli fa da sponda, non può dirsi ancora bello se non quando arrivo a Vimodrone.

Qui il canale riprende il suo dignitoso e normale aspetto di corso d'acqua fra ampie distese di campi che mostrano i segni del recente raccolto autunnale.

Appena superato il confine di Vimodrone, e prima di arrivare a Cernusco, una casa patrizia sulla riva opposta ostenta in bellavista un ampio giardino protetto da una balaustra che fa da sponda al canale. Alla mia destra, ad intervalli regolari, il rombo meccanico della metropolitana rimbalza nell'aria rotolando lentamente lontano.

Più avanti, il crepitio delle foglie secche schiacciate dalle ruote della mia bici, distoglie il pescatore che già di buon'ora ha lanciato l'esca in attesa che...: «abboccano?» — chiedo mentre gli passo accanto — «lei è il primo...», mi risponde sorridendo.

Lascio perdere e avanzo pensando a chi sarà il secondo: forse qualche amico: so del Luigi Motta, che spesso si allena su questa ciclabile in ora più tarda: ma so anche di Lucio e Giancarlo.

Prima di arrivare a Cernusco mi fermo per una breve pausa forzata dietro un folto cespuglio frondoso. Sostengo la bici con il fondo-schiena, mentre la mia innaturale posizione fa cinguettare un uccellino sul ramo.

Guardando intorno scopro di trovarmi vicino ad un edificio che ha per tetto una cupola. E' la «Casa delle Stelle» del comune di Cernusco, ed è l'unico osservatorio astronomico pubblico di tutta la provincia di Milano. ▶



In alto: il tratto della Martesana nei pressi della località "Gobba". Al centro: lungo il canale, verso Cernusco, la splendida casa patrizia. Sopra: la cupola dell'Osservatorio Astronomico Cernuschese.



L'Associazione Cernuschese Astrofilii, che ne gestisce le preziose apparecchiature, promuove corsi di osservazione per gli appassionati di astronomia.

Riprendo la bici e distrattamente osservo l'ambiente che in questa zona di Cernusco fa da cornice a un lungo tratto del Naviglio.

Incontro cagnolini con nomi comuni di persona che portano a spasso i loro padroni; nonni che, insieme ai loro nipotini, si divertono a lanciare biscottini alle piumate paperelle dolcemente trasportate dalla corrente; vedo prestanti ragazze correre in attillate tute sportive, che mostrano forme seducenti, e sparire fra gli alberi di un percorso ginnicosalutare.

Vicino al centro abitato si notano prati dal fresco odore di erba falciata, dove passeggiano giovani mamme spingendo vezzose carrozzine.

Sull'altra sponda del canale, verso nord, si distendono campi utilizzati per varie attività sportive. Anche le acque del Naviglio contribuiscono a mantenere attivo un centro per giovani canoisti.

Arrivo con la bici dove la ciclabile incrocia in Cernusco il ponte di viale Assunta, passaggio importante per chi si dirige verso il centro storico della città. All'incrocio un semaforo con segnale rosso ferma per un attimo la mia corsa: scendo dalla bici per raccogliere un giornale che, forse cadendo dalla borsa di un frettoloso passante, è rimasto abbandonato sull'asfalto. "Perbacco!", è il Corriere della Sera del 12 novembre 2012. Per strana combinazione è il quotidiano di oggi: poiché nessuno ne reclama la proprietà lo infilo nella tasca dorsale della mia giubba invernale e spedito continuo costeggiando il Naviglio.

Superato l'incrocio di viale Assunta la strada prosegue per un tratto leggermente in discesa: senza pedalare mi lascio trasportare liberamente dalla bici fino a raggiungere, alla mia destra, un pesante cancello di là dal quale si vede il sagrato acciottolato di una piccola chiesa: è di antiche origini medioevali, oggi è un'oasi di preghiera. Ricordo di aver letto che, nel 1572, il luogo venne visitato dal car-

dinale Carlo Borromeo e che successivamente, nei primi anni del '600, il cardinale Federico Borromeo, cugino di Carlo, proclamò la chiesa Santuario Mariano.

Federico era arcivescovo di Milano nell'anno 1628, quando il mio amico Lorenzo era in fuga verso Bergamo e, guarda caso, nella finzione storica, in uno dei capitoli dei Promessi Sposi (XXIV) il cardinale in persona chiese notizie ad Agnese di quel giovane «promesso sposo» di cui, con sorpresa, aveva sentito parlar male in occasione della sommossa popolare dell'undici novembre dello stesso anno.

«I poveri, ci vuol poco a farli comparir birboni» fu il commento di Agnese dopo che ebbe riferito al cardinale i fatti da lei conosciuti. Federico, ascoltate queste parole di franca saggezza popolare, prese nota su un «libriccino di memorie» del nome e cognome di Lorenzo per informarsi personalmente... Che combinazione: dopo tanti secoli anch'io cerco Lorenzo!

Sento l'obbligo di fare una breve sosta in questo luogo che odora d'antichità. Infatti, se alla mia destra ci sono i Santi, alla mia sinistra, spingendo lo sguardo al limitare di un grande parco di là dal canale, vedo, bella e solitaria, Villa Alari. «È un tuffo nel '700 lombardo», mi ha detto Candida, la mia ultima insegnante d'italiano, «se passi in bici da quelle parti non dimenticarla...», come stanno facendo, oggi, molti cernuschesi, ma parlane ai tuoi amici». Quindi ci provo, anche per non prendermi una nota disciplinare dalla mia prof...

Incomincio col dire che il fondatore della villa fu Giacinto Alari. Artefice di una fortunata ascesa sociale ed economica, fece costruire questa splendida dimora fra il borgo di Cernusco ed il canale. Essa fu terminata e decorata intorno al 1725. Alla morte del capostipite Giacinto (1753) la villa passò agli eredi e la vedova di uno di questi, Saulo, sposò in seconde nozze un Visconti di Saliceto, portando in dote la villa e il resto. Il figlio nato da questo matrimonio, il conte Alfonso Visconti di Saliceto, fu l'ultimo che la abitò.

Infatti la figlia Valentina, alla morte del padre Alfonso (1924) vendette l'eredità ad un cugino, il quale, nel 1948, cedette villa e annessi terreni all'Ordine Ospedaliero di San Giovanni di Dio (Fatebenefratelli).

Mentre riprendo la mia strada, vi dico che non sono così poche e asciutte le informazioni storiche su questa villa, il periodo che intercorre fra la morte del Giacinto (1753) e quella di Alfonso (1924), uomo colto, eccentrico, e, sentite un po', appassionato di ciclismo, è ricco di personaggi e avveni-

menti storico culturali.

Ci si può informare in parte leggendo una interessante brochure redatta, il 2 marzo 2007, dal consigliere comunale incaricato per Villa Alari, Candida Terracciano (la mia prof.). Quella fu anche la data in cui l'Amministrazione Comunale di Cernusco, sindaco Daniele Cassamagnaghi, comunicò «con orgoglio e grande soddisfazione» ai cittadini cernuschesi, l'avvenuta acquisizione, con atto notarile, di Villa Alari a patrimonio pubblico.

Dopo questa "divagazione" storica riprendo il mio itinerario e, fatte alcune centinaia di metri, mi fermo per osservare una recente costruzione in ferro: è un ponte levatoio che valica il canale e conduce i passanti nel "parco dei Germani", sempre nel territorio di Cernusco.

Il giornale appena raccolto, e momentaneamente accantonato, sollecitava la mia curiosità. Sento il desiderio di leggere le notizie relative alla cronaca milanese di oggi e di compararle, per gioco, a quelle della cronaca milanese dello stesso giorno, ma dell'anno 1628, quando Lorenzo avrebbe fatto il sindacalista in giro per Milano.

Quindi decido di sostare e attraverso con la bici il ponte levatoio.

Sulla riva opposta del corso d'acqua, nella cornice del grande parco, scopro una distesa di prati ben curati, giochi per bambini, panchine con tavoloni da picnic. Occupo comodamente uno di questi, distendo la bici sull'erba e apro il quotidiano alla ricerca di sospirate e stuzzicanti notizie. C'è tempo per arrivare a Gorgonzola, il giorno è nel pieno della sua luce.

Leggo che ieri, 11 di novembre 2012, la cronaca di Milano a pagina tre denuncia: "politici e promesse non mantenute... ecc... ecc...: operai protestano per il trasferimento della loro attività all'estero, i sindacati proclamano uno sciopero, operai licenziati".

Mi sovviene che anche circa quattro secoli orsono, l'11 novembre del 1628, la "cronaca di Milano" si sarebbe occupata di una grande "rivolta popolare, per la carenza del pane e il suo rincaro", dopo le tante "promesse ▶



In alto: lungo la ciclabile, il Santuario di Santa Maria Addolorata. Sopra: la Villa "Alari" in Cernusco Sul Naviglio.



non mantenute”, e il giorno dopo, la stessa cronaca si sarebbe occupata di un giovane del lecchese denunciato qual **capo dei rivoltosi**, certo Lorenzo Tramaglino, il quale in una locanda e in piazza avrebbe gridato **«pane e giustizia»**.

Chiudo il giornale concludendo che da secoli i politici non mantengono le promesse, e chi ha l'ardire di protestare per una causa spesso viene denunciato. Così andava il mondo... e così va ancora oggi... direbbe nuovamente Manzoni.

All'improvviso uno sparo di fucile mi distoglie dalle tristi riflessioni e mentre numerosi uccelli si alzano in volo spaventati dal mortale scoppio, riprendo la bici, abbandono il parco cernuschese e ritorno sulla ciclabile.

Dopo alcune centinaia di metri, prima di arrivare a Cassina de' Pecchi, una vasta area alla mia destra, limitata fra la strada Padana e il Naviglio, mi risveglia lontani ricordi. Il cuore sussulta, mi sembra di sentire delle voci che mi chiamano di là dalla cinta.

Sono le voci degli amici e colleghi della GTE/SIEMENS. «Perché mi chiamate, lasciatemi andare, a Gorgonzola ho un amico che mi aspetta da tanto tempo» rispondo. Ma l'eco delle voci mi invita a rallentare la mia corsa e a girare lo sguardo verso la cima della torre che, alta e solida al limite dell'area, vicino alla provinciale, per decenni, con gli occhi delle paraboliche antenne, là sulla cima fissate, ha accompagnato migliaia di lavoratori nelle ampie officine e negli attrezzati laboratori disposti intorno alla sua base. Ora quei segnali analogico/digitali che da Cassina perforavano l'etere sono spariti: tutto si è liquefatto in un triste oblio, e l'ultima azienda è in... fuga..., nessun ciclista riuscirà a raggiungerla. E poi molte delle voci di un tempo non si sentono più... «Amici miei, lasciatemi andare, mi sento confuso...».

Alle mie spalle un pallido sole volge al tramonto, mi avvio spedito verso Gorgonzola.

Con il cannocchiale dell'immaginazione rientro nel passato. E' domenica sera del 12 novembre dell'anno 1628, e arrivo nell'antico borgo con i freni della bici fortemente tirati per la veloce discesa nei secoli. Non serve fermarmi davanti alla porta della locanda per chiedere di Renzo, tanto l'oste non capirebbe, e poi, essendo arrivato leggermente in ritardo, so che l'amico è già fuori dal borgo.

Sono le ventiquattro (le sei del pomeriggio..., a quel tempo le ore si contavano da un tramonto all'altro).

E' l'ultima ora del giorno e, nella semioscurità delle tenebre, incontro Renzo che cammina spedito in direzione opposta di Milano, quindi sta andando verso l'Adda: la mia ombra in bici è al suo fianco.

Abbandoniamo la strada maestra per seguire viottole, nella speranza di trovare presto «l'amico» fiume. Renzo è molto silenzioso: ha l'aria di uno che sta ripensando alle notizie sulle vicende milanesi sentite nella locanda, durante la cena, e riferite ai curiosi avventori dal mercante di Milano, le quali sono piene di falsità, e che se potesse incontrare quel tale a viso a viso «di là dall'Adda» gli direbbe chiaro e tondo come sono andati veramente i fatti. «Aspetta che mi mova un'altra volta, per aiutar signori...» (per ricordare v. cap. XVI-XVII).

Povero Renzo, per la sua onesta ingenuità, il suo comportamento è stato travisato... E i discorsi della gente, alla fine, hanno guidato l'opinione pubblica a giudicare un bravo giovane come un ribelle criminale.

Succede spesso anche oggi ascoltando i nostri media...

Mentre avanziamo nelle tenebre vedo che è molto stanco e che ha ancora paura di essere inseguito dalla polizia milanese. Ha freddo. C'è «una brezzolina sorda, uguale, sottile» a lui poco favorevole, perché indossa ancora gli abiti leggeri del matrimonio.

Io, più fortunato, indosso quelli che usano i ciclisti nella stagione invernale, cioè quelli che avrei usato quattro secoli orsono prima di arrivare a Gorgonzola. E mi saranno tanto utili domani mattina quando, rientrando nel mio presente, dopo aver salutato Renzo, dovrò prendere la via del ritorno. Cammina cammina, ora ci troviamo «in una sodaglia sparsa di felci e di scope»: stiamo per arrivare al fiume.

Lascio l'amico avanzare da solo nel bosco, dove numerose immagini lo assaliranno, mentre io mi fermo accanto ad una capanna in attesa del suo ritorno. Egli ricorderà questo occasionale alloggio, ma solo dopo aver sentito il «mormorio d'acqua corrente» dell'Adda. Ritorrerà per riposarsi dal

freddo e sperare di dormire.

Il desiderio di vegliare il sonno agitato e amaro del giovane in fuga, appena addorlito dal ricordo di tre sole immagini «una treccia nera, una barba bianca, la povera Agnese», e il piacere di poter vedere domani l'aurora più bella di tutti i secoli, è tanto grande che la mia ombra, con la bici accanto, decide di restare in un angolo della capanna.

Renzo, appena sente il suono delle ore del mattino, provenienti forse dall'orologio di Trezzo, «come d'un avvertimento che venisse da persona non vista, con una voce sconosciuta» (non la mia), si alza.

Sono le undici (le cinque del mattino), egli esce cauto dalla capanna, e a passi lunghi prende per «il sentiero della sera avanti» e senza voltarsi scompare nella sodaglia... Peccato!, perché per la troppa fretta non ha avuto il tempo di guardare in su...

«Il cielo prometteva una bella giornata: la luna, in un canto, pallida e senza raggio, pure spiccava nel campo immenso d'un bigio ceruleo, che, giù giù verso oriente, s'andava sfumando leggermente in un giallo roseo... quel cielo di Lombardia, così bello quand'è bello, così splendido, così in pace».

Per chi desidera continuare a guardare in cielo vada a metà del cap. XVII.

Ora non mi resta che riprendere la bici e risalire i secoli per rincasare.

Eccomi: sono sulla strada del ritorno nei paraggi di Gropello. Oggi è il 13 di novembre: è mattina presto e fa tanto freddo.

Che fortunato sarei se passasse il Lucio con la sua KIA SORENTO e mi ospitasse a bordo: al prossimo raduno gli tirerei la volata.

A casa sono certo che Angela mi starà ansiosamente aspettando. Chissà se crederà che stanotte ho dormito con Lorenzo. ■

P.S.: La prima volta che Renzo arriva a Milano conosce l'ingiustizia e diventa adulto: successivamente, ritornando in cerca di Lucia, conoscerà il dolore e diventerà uomo e padre. □



In alto: la sede originaria dell'allora GTE poi Siemens e Nokia. Sopra: lungo il canale a Gropello la ruota idraulica leonardesca.

Eravamo Famosi

di Sergio Valesini

Anche il Gruppo Ciclistico AVIS SIEMENS in trasferta nel golfo di Napoli per partecipare, nel settembre 1994, all'ultima prova di Campionato con partenza da Pompei, apparentemente, era diventato famoso.

Un intero numero di un giornale locale "l'Eco del Golfo" venne infatti dedicato alle gesta, non solo sportive, dei componenti del nostro gruppo. Fotocopie di quel giornale, conosciuto solo in ambienti napoletani molto esclusivi, furono inserite nel nume-

Quando un personaggio od un gruppo, per le sue attività in campo politico, artistico o sportivo, diventa famoso, viene subito preso di mira dalla stampa orientata a fornire notizie più o meno scandalistiche e pettegolezzi.

ro **9 di COLPI DI PEDALE**.

A distanza di quasi venti anni ci sembra interessante ripresentarlo e leggere come i giornalisti ci vedevano e come riuscivano a travisare i fatti in modo quasi divertente.

Per fare una gita all'Isola di Capri ci eravamo imbarcati sulla motonave Posillipo, ma durante la traversata da Sorrento all'Isola, con mare piuttosto mosso ed onda lunga, alcuni di noi stavano soffrendo il mal di mare.

Quelli rimasti in coperta ad



un certo punto avevano chiesto a chi aveva preferito restare al riparo "Chi sta male la sotto?".

La risposta in brianzolo era stata: "L'è la Luisa" che si riferiva alla gentile capogruppo aziendale dei Donatori.

Il giornale incriminato fa uno scoop che intitola "La vendetta di Nettuno" e facendo confusione tra AVIS ed AVIS scrive che la signora sofferente era: Miss Lelah Louise, una importate dirigente dell'AVIS, la potente multinazionale dell'autonoleggio.

Continua dicendo che, per fortuna, tra i passeggeri era presente un Ematologo svedese il Dott. Prof. André Uni che rincuora e consiglia i pazienti, arrivando ad acquistare personalmente i medicinali più adatti per loro, una volta sbarcati a Capri.

Il nostro Andrea, che aveva ben gestito la crisi nel gruppo, che aveva sicuramente un aspetto più nordico che mediterraneo e che appariva molto competente di gruppi sanguigni e trasfusioni si era ben meritato la **Laurea Honoris Causa**

in ematologia.

Arrivati a Capri l'amico Osvaldo, praticante di sport estremi, aveva voluto provare a nuotare nelle acque blu dei Faraglioni.

Tutto bene, nonostante il mare mosso e freddo, ma la risalita in barca era stata piuttosto difficile e faticosa, con la moglie preoccupata di asciugarlo e coprirlo bene.

Il reporter che ha visto la scenetta da lontano, travisando i fatti scrive che le signore presenti sulla barca trattano come fosse un cucciolo di delfino uno strano essere emerso dalle acque e poi lo consegnano, affinché venga curato, all'Istituto di Biologia Marina di Napoli. Qui uno scienziato, non si sa se un po' pazzo o burlesco, afferma trattarsi di un esemplare di *Salomonides Avisciclatus*, una specie ritenuta estinta.

L'articolo sul giornale giustifica in tal modo un titolo molto eccitante: "Mostro marino emerge dagli abissi ai Faraglioni".

Anche il fotografo ufficiale della squadra viene preso di mira dai giornalisti ►



Sopra: l'ing. Sergio Valesini, past president della Società Ciclistica e autore dei ricordi riguardanti la trasferta nel Golfo di Napoli del 1994. In alto: una panoramica sulla Penisola Sorrentina dall'Hotel Sporting. Nella pagina seguente una riproduzione del giornale l'Eco del Golfo.

che lo identificano con il fantomatico regista polacco **Pir Hola**.

Avendolo visto visitare le località più belle del golfo munito della video camera portatile deducono che sta studiando l'ambientazione per i prossimi suoi films. Aggiungono che dal nord, con un pullman ed un furgone carico di attrezzature, è arrivata a Vico Equense la troupe: tecnici, attori ed attrici molto belle.

La dirige con fermezza, quasi fosse una macchina da guerra, **Otto Ziliv**.

Questo personaggio ci sembra ora l'esatto contrario di V. Ziliotto, allora presidente del gruppo ciclistico, sempre disponibile e gentile.

Scrivono pure che il regista si fa sempre accompagnare da **Phuma Gall**, il suo cuoco personale esperto in dessert e piatti esotici.

Questa piccante notizia ha forse avuto origine dalle dichiarazioni, fatte pubblicamente, dall'Angioletto d'Inzagio sulle sue abilità culinarie.

La squadra, per festeggiare l'ottavo posto nella classifica del raduno, decide di passare una serata in discoteca.

La simpatica e frizzante Aldina, reduce da apparizioni in uno spot televisivo, in coppia col marito, si esibisce applauditissima in balli classici e latino-americani di alta scuola.

Che cosa scrive l'Eco del Golfo? "**Notti brave per Dina Al boss**", la stella della TV, che ha concluso la sua serata in un nigt danzando un languido e sensuale tango argentino con il suo misterioso accompagnatore rivelatosi un abilissimo ballerino. Poi a bordo del lussuoso pullman personale si è diretta verso l'Hotel Sporting di Vico Equense dove aveva prenotato una romantica suite a

Anno 19° Numero 271 L. 1500

12 settembre 1994

l'Eco del Golfo

◆ da Sorrento

La sindrome di Nettuno

P allore, sudori freddi, respiro ansimante, impulso a ficcare la testa in un sacchetto: sono i sintomi della **Sindrome di Nettuno** che, ancora una volta, ha colpito sabato scorso alcuni turisti salpati da Sorrento, con la motonave Posillipo, alla volta di Capri. Il primo ad essere colpito dalla maledizione del dio del mare è stato **Terminator**, un aiutante giovanotto bruno che, all'inizio, sembrava voler sfidare i venti e le onde issato a prua della nave come una polena.



Sotto coperta intanto una giovane signora, in viaggio d'affari, resisteva eroicamente agli assalti di Nettuno adottando l'iperventilazione.

Interrogati gli amici, che la aiutavano premurosamente e deferenti, siamo stati in grado di appurare che la signora era: **Miss Lelah Louise**, una importante dirigente dell'**AVIS**, la potente multinazionale dell'auto-noleggio.

Mentre il panico cominciava a serpeggiare tra i gitanti e la psicosi collettiva stava facendo aumentare a dismisura il numero delle vittime della Sindrome di Nettuno, un provvidenziale intervento ha permesso di evitare il dramma.

Tra i turisti viaggiava in incognito un Ematologo svedese di fama mondiale, il Prof. **André Uni**, il quale resosi conto che la situazione stava precipitando ha preso decisamente il comando delle operazioni di soccorso. Ha dato utilissimi consigli ai pazienti, li ha rincuorati escludendo ogni pericolo di morte imminente ed ha diretto personalmente le operazioni di

picco sul mare. Dobbiamo però riconoscere che sul giornoletto compaiono anche due articoli divertenti ma veritieri. Il primo intitolato "**Ha preso una sbadata!**" racconta di un automobilista che, mentre viene sorpassato dal lungo corteo dei ciclisti, si distrae per ammirare una giovane, bella, bionda ciclista dalle lunghe gambe



L'elegante prua della motonave POSILLIPO dove, durante la traversata Sorrento-Capri, Nettuno ha colpito ancora.

sbarco a Capri.

Nella Farmacia di Marina Grande si è premurato di acquistare i medicinali più recenti e più efficaci nel combattere la Sindrome.

Li ha poi distribuiti ai malati che però l'aria di terraferma aveva già abbastanza rinfanciati.

Il Prof. Uni ha stretto rapporti di grande amicizia e cameratismo con i suoi pazienti tanto da pretendere di essere chiamato da loro semplicemente **Andrea all'italiana**.

Andrea ha dato gli ultimi consigli per il ritorno a Terminator e poi è partito alla volta di Anacapri per una visita alla villa dell'altro Medico svedese!

◆ da Pompei

Ha preso una sbadata!

I nostri nonni quando un distinto signore in età matura, dopo una vita integerrima, tutta dedicata a famiglia, chiesa e lavoro, piantava tutto e fuggiva con una "bionda" dicevano, quasi per giustificarlo: "Ha preso una sbadata!"

Anche ieri, durante lo svolgimento dell'ultima prova del **Campionato Italiano di Cicloturismo**, partita da Pompei, una bionda fatale ha provocato una disastrosa sbadata. A Nola un automobilista a bordo di una UNO aveva incrociato la corsa.



Viaggiava lentamente rasente al muro quando è stato colpito dalla vista di una giovane bellissima ciclista.

I biondi capelli svolazzanti e le lunghe gambe scattanti gli hanno fatto perdere la testa e con la testa anche la UNO finita contro un palo della luce.

E la bionda è andata in fuga... ma con la squadra **AVIS-SIEMENS TLC**.

All'interno di questo numero

1 **Mostro marino emerge ai Faraglioni**

2 **Il Regista Pir Hola girerà tre film**

3 **Notti brave per Dina Alboss**

4 **ALLA RICERCA DEI TESORI PERDUTI**

5 **Opere scelte di scrittori celebri**

scattanti e... finisce contro un palo.

Il secondo intitolato "**Alla ricerca dei tesori perduti**" narra delle nostre mogli che per tre ore, schierate sul bordo della statale attendono invano il passaggio programmato del raduno diretto verso Sant'Agata.

Quando ormai si stanno definitivamente rassegnan-

do alla prematura perdita dei loro tesori giunge l'inaspettata notizia: "i mariti ciclisti stanno pedalando nei dintorni collinosi di Pompei dove sono stati dirottati da una ordinanza del Prefetto".

Le signore Nordiste potranno alla fine riavere i loro tesori perduti e ricondurli all'ovile, tutto sommato molto confortevole. ■

Marco Pastonesi è un giornalista de "La Gazzetta dello Sport".

Specializzato in rugby e ciclismo è una delle "penne ufficiali" del Giro d'Italia e di altre manifestazioni ciclistiche internazionali. I suoi articoli sono sempre focalizzati a capire la persona dietro il campione e raccontano storie di vita di atleti famosi o anche di semplici gregari.

L'Ammiraglia nel Rwanda

Ogni paese è mondo, e lo è anche ogni ammiraglia. In Europa ci sono le Skoda (nuove), in Burkina Faso le Mercedes (vecchie), in Ruanda le Toyota. Ci sono anche le Mercedes (vecchie), ma le Toyota sono di più, e vincono loro.

Sono le Toyota Carina, ma è evidente che in Giappone, e anche in Ruanda, non conoscono che cosa vuole dire Carina in italiano. Infatti questa Toyota è tutto meno che carina: è spaziosa, è comoda, ma è brutta. Cinque posti, baule sufficiente ma non per tutti e cinque, più una specie di alettone posteriore piuttosto pretenzioso. Però bisogna anche dire che il motore conosce il segreto della longevità, se non addirittura quello della eternità: il motore della Toyota che ci accompagna in questo Tour si è già fatto 240 mila chilometri, sempre che al contachilometri non sia stato risparmiato qualche puntata di raid o qualche mese di fatica.

Neanche il tempo di ammirare la sua resistenza, e la Toyota ha regalato qualche brivido. Ieri sbadigliando, come un leone annoiato, non in un parcheggio ma in un momento cruciale della corsa, con il gruppo che ringhiava alle nostre spalle. Oggi incantandosi con l'acceleratore, che non è proprio l'inconveniente più trascurabile. L'ottimo Valance, che non perde mai l'ottimismo e traduce tutto in un sorriso biancorossonero, ci ha mollato a un'altra Toyota (al confronto, ancora in rodaggio: soltanto 160 mila chilometri) e si è affidato a un mec-

canico. Qui le concessionarie non sono previste: in genere stanno a una distanza oceanica. E già che ci siete, dimenticate anche i pezzi di ricambio originali. Si lavora solo di scalpello e martello. Con scalpello e martello c'è chi sa erigere un bastimento, riparare un albero-motore sdraiato sulla strada o battere tanta lamiera fino a materializzare un furgone. Una mezzoretta di scalpello e martello e la Toyota di Valance è tornata – almeno così sembra – come nuova.

Le altre particolarità della suddetta Toyota sono le seguenti: qualsiasi cosa si metta nelle tasche laterali sparisce e, abbiamo controllato, non esistono buchi, oggi abbiamo provato con due banane e si sono volatilizzate; le spie sono lì per bellezza, perché a giudicare da quello che mostrano, la temperatura dell'acqua, a zero, segnala presenza di ghiaccio, e la benzina pare che l'abbiano rubata; il finestrino posteriore destro è polarizzato, neanche ci fossero dentro il presidente della Repubblica e il capo dell'Esercito, con un sacchetto della spazzatura nero, di plastica, peraltro vietatissimo dal regime; al posto delle ruote di scorta, ci sono sempre delle moto-taxi (mai visto una moto-taxi cui funzionassero tachimetro e contachilometri), che spuntano scoppiettanti anche dalle foreste di eucalipti; sotto il cruscotto, dalla parte del navigatore, c'è una scatola vuota da cui fuoriescono fili di provenienza e scopo misteriosi.

Ignote le condizioni, ammesso che ci siano, assicurative. L'altro giorno abbiamo assistito a uno scontro fra due motociclisti e relative motociclette.

Il motociclista tamponato e caduto si è avventato contro l'altro, che stava prontamente girando la moto e coraggiosamente andando in fuga contro il senso della corsa, gli ha sferrato un calcio alla ruota posteriore, poi ha rialzato la moto e ha proseguito fino al traguardo. Dell'altro si sono perse le tracce.

Non per lamentarci, ma succede che, a distanza di un quarto d'ora, prima cade Internet, poi s'interrompe la corrente elettrica, infine si chiude anche l'acqua. E, finalmente contattati al naturale, non resta che scommettere sulla successiva cilecca del sistema industriale. ■



Sopra lo Stato del Rwanda 26.338 km² in Africa Orientale e la ruandese Jeanne d'Arc. In alto: la testata del Blog e il ritratto di Marco Pastonesi.



il Bello del Ciclismo africano

di Marco Pastonesi

- Dal blog “Pane e Gazzetta”
- alcuni stralci dei racconti ...
- dal Tour del Rwanda del 2012.

Il bello del ciclismo africano è quel sudore dolce che sa di carrube, papaya e cannella, è quella partenza alle otto di mattina e a mezzogiorno e mezzo si spalanca una nuova giornata, è quelle borracce fatte di bottigliette di plastica di acqua minerale, è quei caschi di banane sui cruscotti delle ammiraglie come rifornimento, è quel sedile posteriore delle ammiraglie invaso dai telai e dalle ruote e da tutto il resto e dove trova miracolosamente rifugio anche il meccanico, è quelle maglie nazionali colorate di verde, blu e rosso, è quel misto di abbigliamento ufficiale e ufficioso che compare dopo le prime due tappe, è quegli orari e quei percorsi che vengono modificati senza neanche tanto bisogno di burocrazia, è quei nomi come Nicodem e Bonaventure, è quei cognomi come Ruhumuriza e Mbarushimana, il più bello di tutti i nomi e cognomi è Jean-Bosco Nsengiyuma, è quei palchetti del foglio di partenza con sedie e tavolo di plastica bianca, è quel podio in cui gli addetti cambiano lo sfondo alla consegna di ogni maglia, è le miss (qui le chiamano hostess, forse perché le corse volano via così velocemente) che invitano o



Il passaggio della corsa

costringono e poi accompagnano i corridori in una danza sul palco delle premiazioni, è anche il poter fare tranquillamente a meno di Contador e di Menchov, ma non dell'ingegnere ambientale Tim Abercrombie e dell'ingegnere ai controlli industriali Julien Liponne, è quel pubblico che si conosce sul Galibier o sullo Zoncolan ma che qui incoraggia i corridori dal primo all'ultimo metro, è quel pubblico fatto di facce, occhi e abiti color terra tanto sono stati lavati nei fiumi e asciugati al sole, è quel pubblico che dei corridori forse non sa nulla ma del ciclismo sì perché il ciclismo è l'allegria della vita e l'allergia alla noia, è quel Merhawi Kudus che sa sorridere perché gli viene naturale anche dopo aver beccato la prima scoppola della sua vita, è quel pedalare sulle bici cariche di banane e di tuniche d'acqua e di persone e di fasci d'erba e di canne da zucchero.

Il bello del ciclismo africano è che sul traguardo a volte



il primo non alza le braccia al cielo perché è sfinito e invece le alza il quinto perché non ha visto la fuga e pensa di essere lui il vincitore. Il bello del ciclismo africano è che non esistono le radioline, a comunicare i distacchi c'è solo l'ardoisier, cioè l'addetto alla lavagna, oppure radiocorsa che informa le ammiraglie prima nell'esplosivo kinyarwanda di un uomo in moto poi nel gracchiante francese e infine nel flemmatico inglese di un traduttore.

Il bello del ciclismo africano è che qui l'ambulanza si chiama “imbangukira gutabara”, un nome che non suona esattamente come un pronto soccorso. Il bello del ciclismo africano è che la Tanzania quest'anno non è stata invitata (e questo non è bello), la spiegazione risale a una quarantina di anni fa, quando il Tour of Rwanda non esisteva, ma esisteva la guerra fra Tanzania e Uganda, e l'esercito tanzaniano, invece che spedire legioni di soldati, sprigionò truppe di api, le api punsero le milizie ugandesi che batterono in ritirata, e da allora i tanzaniani sono sospettati di arti magiche, magiche nella guerra, figuriamoci nel ciclismo.

Il bello del ciclismo africano è che lo speaker dell'arrivo è Sofiane, burkinabè di Bobo, che gli ultimi dieci chilometri di corsa li conta e li canta quasi in apnea sudando più dei corridori (bravo, Sofiane, che adesso ha una sua agenzia, anche radiofonica e televisiva).

Il bello del ciclismo in Africa è che alla partenza certi corridori ruandesi ti accolgono con un sorriso, certi gabonesi ti chiedono di diventare amico su Facebook, certi eritrei si precipitano a stringerti la mano, e non sei tu a dover elemosinare smorfie o sillabe. c'è una festa con musica e balli, e qui si riparte da zero, e si scopre che i gabonesi, che in corsa chiudevano il gruppo, qui invece lo aprono.

Il bello del ciclismo africano è che, quando arrivano qui, anche gli europei e gli americani si africanizzano, o forse sono già un po' africani dentro di sé e il ciclismo glielo tira fuori.



Sopra: corridori in fila indiana in attesa del via del cronoprologo. In giallo Merhawi, leader della generale e Metkel Eyob, leader della montagna.

Gruppo Aziendale Donatori Sangue AVIS Nokia Siemens, continua la solidarietà al "Plaza"!

di Andrea Andreoni

Quest'anno ricorre l'ottantacinquesimo anniversario di fondazione dell'AVIS, costituita a Milano nel 1927 dal dottor Vittorio Formentano.

Per questa importante ricorrenza l'AVIS Milanese sulla propria rivista del mese di giugno "AVIS & Milano" ha voluto ricordare alcuni momenti fondamentali della storia della più grande Associazione di donatori di sangue, in Italia e al mondo, che conta ben 1.200.000 volontari; 82 Sezioni Comunali AVIS nella sola provincia di Milano con oltre 47.690 donatori, di cui oltre 10.000 a Milano e con 98.689 donazioni effettuate solo nel territorio Milanese.

In questo numero speciale, particolarmente ricco di notizie e di materiale per una riflessione sulla storia dell'AVIS, curato dal past president e direttore generale dell'AVIS Milanese, Sergio Casartelli e dalla giornalista, Gaia Fiertler, grande importanza viene riconosciuta allo sviluppo dell'Associazione grazie al contributo avvenuto a partire dal 1937 dei primi nuclei di donatori all'in-



terno delle fabbriche milanesi, e dalla successiva costituzione dei primi Gruppi Aziendali.

Dopo la scomparsa del dott. Vittorio Formentano avvenuta nel 1977 a cui ha fatto seguito una breve presidenza di Emilio Bensussan, dal 1978 si deve innanzitutto a Giuseppe Battaini, che rimarrà alla guida dell'AVIS sino al 1993, il merito di essere riuscito a sviluppare l'attività del Centro di raccolta milanese con l'attuazione anche di nuove e più moderne tecniche di donazione.

«Ho avuto ragione nei lontani anni '50 – ci aveva raccontato nella ricorrenza del 20° di fondazione del Gruppo Aziendale – quando per scelta sociale ho deciso di diventare donatore di sangue, di privilegiare come area di impegno il Gruppo Aziendale. Erano tempi pionieristici, l'AVIS dopo la guerra faceva fatica ad imporre la propria identità; si era appena data una sede prestigiosa, sforzo comune di tutti i donatori, era stata chiamata ad effettuare il Servizio Trasfusionale con la propria emoteca prima al Policlinico ed a Niguarda, ai quali si affiancarono anche il Fatebenefratelli e il San Carlo. Il crescente aumento delle richieste di sangue fece nascere l'idea di estendere l'ideale della donazione anche nei quartieri (con le Delegazioni) e nelle fabbriche (con i Gruppi Aziendali), idea che assunse ben presto, oltre che il carattere contingente di una necessità distributiva, un ben più profondo significato dal punto di vista etico sociale: esten-

- Per la prima
- volta l'Unità Mobile
- dell'AVIS al Centro
- Direzionale Lombardo.



Il Centro Mobile al Plaza

dere e rafforzare il civico senso di Solidarietà!».

Una strada parallela quella della elezione nel Consiglio della Milanese di Giuseppe Battaini e la nascita del nostro Gruppo Aziendale, ambedue avvenute nell'anno 1969. Da allora, una lunga attività associativa e donazionale quella del Gruppo Aziendale AVIS GTE, Siemens Telecomunicazioni e ora Nokia Siemens Networks, che lo ha visto, per molto tempo, fra i più numerosi e attivi dell'AVIS Milanese.

In questi anni, anche il succedersi delle persone nelle cariche sociali, è stato da stimolo per un proficuo e continuo rinnovamento del Gruppo ed un invito nel ricercare sempre nuove iniziative, all'unico scopo di incoraggiare e favorire l'attività promozionale e di raccolta di sangue fra i lavoratori.

Ed è così che dopo 43 anni di presenza ininterrotta dell'Unità Mobile della Milanese presso lo stabilimento al Km. 158 della Strada Padana Superiore a Cassina, giovedì 18 ottobre il Centro Mobile proveniente da Via Bassini ha proseguito la sua corsa, attraversando l'abitato di Cassina de' Pecchi per

raggiungere il Centro Direzionale Lombardo e, varcando i cancelli si è diretto presso la nuova Sede della Nokia Siemens Networks dove, per la prima volta, si è tenuta la raccolta collettiva di sangue. L'iniziativa è diventata ormai una consuetudine che si ripete per ben due volte l'anno: in primavera e in autunno e anche in questa circostanza il tradizionale appuntamento, nonostante il particolare momento di difficoltà vissuto dal personale dell'Azienda, ha riscontrato la sensibilità e l'attenzione di un discreto numero di lavoratori. Ben 38 gli iscritti a questa prima raccolta, che precedentemente avevano dato la loro disponibilità ai consiglieri del Gruppo, e 30 ►



Sopra a sx: il Capo Gruppo AVIS NSN Antonio Malenchini e il consigliere provinciale G. Buratti alla apertura della stagione ciclistica. Nella foto a sinistra: fra i ciclisti AVIS, il Comm. Giuseppe Battaini.

sono risultate le sacche di sangue raccolte dal personale medico al termine della mattinata, le quali hanno contribuito a soddisfare la richiesta sempre maggiore proveniente degli Ospedali milanesi. Alcuni lavoratori hanno effettuato gli esami preventivi di idoneità per essere in seguito sottoposti alla prima donazione.

Il Consiglio Direttivo del Gruppo Aziendale e l'Avis Milanese ringraziando quanti hanno voluto anche in questa circostanza esprimere il concreto e generoso gesto di solidarietà, hanno rinnovato a tutti l'appuntamento anche per il nuovo anno. Le prossime raccolte collettive si terranno: venerdì 12 aprile e venerdì 18 ottobre 2013.

L'impegno a mantenere vivo questo rapporto di collaborazione con le Aziende è stato ribadito dal presidente dell'Avis Luca Maria Munari nel suo editoriale dell'85°: «Abbiamo intensificato l'attività promozionale e di raccolta presso le aziende per essere vicini ai nostri associati in una situazione generale di crisi, stimolando anche una maggiore sensibilità del mondo delle imprese alla responsabilità sociale». Responsabilità sociale fatta propria dai consigli direttivi che si sono alternati in tutti questi anni alla guida del Gruppo Aziendale e che li ha visti impegnati non solo nella programmazione ed organizzazione delle raccolte collettive, ma anche alla

realizzazione di alcuni progetti e iniziative a carattere sociale. Dall'adesione negli anni 2007/2008 ad "Un mare di solidarietà" con l'Associazione "Fratelli dell'Uomo" per il finanziamento del progetto riguardante la realizzazione del "Laboratorio per la lavorazione del legno" nei pressi di Santiago, al sostegno del progetto finalizzato ai "Diritti dell'Infanzia" in Repubblica Dominicana e, nell'anno successivo al contributo economico dato alla Associazione "Aiutare i Bambini Onlus". Dal 2010 il gruppo Avis e la squadra ciclistica si sono attivati in un progetto sanitario presso la Scuola Istituto "Tashi School" di Kathmandu in Nepal per l'istituzione ed il finanziamento dell'Ambulatorio Medico.

Nel 2012 nuove iniziative sono state intraprese con l'Avis di Cassina, la "Poli-sportiva Arcobaleno" e l'Associazione "Noa SUB" di Milano. Ai primi, un contributo economico è stato dato per la realizzazione delle nuove divise; alla Noa Sub invece è stato impiegato per la formazione dei volontari affinché questi possano acquisire capacità e competenze nell'insegnamento al disabile della subacquea e delle attività natatorie.

E, per il 2013 — informa il Capo Gruppo Antonio Malenchini — oltre a confermare le iniziative "Tashi School" e "Noa SUB", vede il gruppo aziendale Avis



Il Capo Gruppo Antonio Malenchini e il Segretario Marco Bramati.

impegnato a realizzare una nuova iniziativa denominata "Progetto Tandem" con la Cooperativa "il Germoglio" di Cassina de' Pecchi.

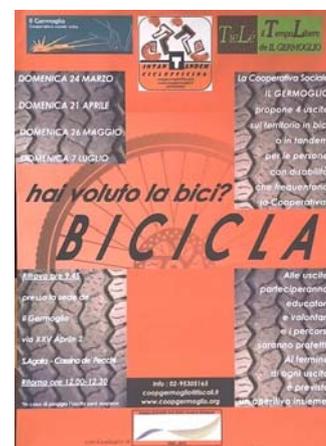
«La Cooperativa Il Germoglio è una cooperativa sociale di tipo "A" (no profit). Nasce a Cassina de' Pecchi nel settembre 1996 ed è una realtà che si occupa di persone con disabilità da lieve a grave e che, nell'ottica del mantenimento e miglioramento della qualità della vita del soggetto, considera come propria finalità generale la promozione dell'autonomia, dell'autodeterminazione e dell'integrazione sociale dell'individuo con disabilità. Nella convinzione che non sia possibile concepire un progetto d'integrazione sociale per una persona con disabilità intellettiva senza tener conto, non solo delle caratteristiche individuali della persona cui il progetto è rivolto, ma anche di un livello più specificamente contestuale ed ecologico d'intervento, la Cooperativa opera nell'ottica di una maggior attivazione sinergica delle risorse sociali e comunitarie, sia pubbliche sia private, disponibili sul territorio. Vengono quindi realizzati, ogni volta che è possibile, momenti di collaborazione e scambio con servizi territoriali pubblici e privati (biblioteche, centri sportivi, palestre, esercizi privati), e con cooperative sociali limitrofe».

Il progetto Tandem — racconta Malenchini — consi-

ste nell'acquistare da parte della "Ciclofficina InTANt'anDEM" del Germoglio due tandem per avere con quello già presente in cooperativa la possibilità di formare un gruppo che integri persone con disabilità e non.

Obiiettivo del "Progetto Tandem": creare un gruppo formato da un educatore, da volontari della ciclofficina e dalle persone con disabilità che frequentano la cooperativa, che si ritrovano la domenica mattina, una volta al mese, per pedalare insieme con mezzi propri, per chi è in grado, o in coppia sul tandem per chi non sa utilizzare la bici in autonomia.

La finalità del "Progetto Tandem" è quella di fornire un servizio ulteriore da parte della cooperativa, cercando contatti con altri gruppi di ciclisti sul territorio, al fine di realizzare in futuro un gruppo autonomo in cui non sia più indispensabile l'educatore.



Sopra: il manifesto pubblicitario del Progetto Tandem, con le date delle uscite programmate.

A fianco: Ambulatorio e personale medico presso la Tashi School.



2012

RASSEGNA

STAMPA

la **Bicicletta**
HABIATE
 IL PRIMO QUOTIDIANO
 DI ABBIATEGRASSO
 E DELL'ABBIATENSE

AVIS SOS

 HOSPICE DI
 ABBIATEGRASSO

IL GIORNO
la **Bicicletta**
Cycling.it N. 343
 DIGITAL CYCLING NETWORK luglio 2012

CRONACHE DALLE GRANFONDO

SEZIONE SPECIALE
GF MF DI PORSENA
Decimo
compleanno ok

Quattrocento atleti hanno corso la decima edizione della Mediodi-fondo di Porsenna dello scorso 20 maggio. La S.C. Avis Siemens Networks di Milano si è aggiudicata il 1° Trofeo Avis Città di Chiusi.


MONTEODORI A BRACCIA ALZATE

Quattrocento ciclisti si sono dati appuntamento domenica 20 maggio a Chiusi per correre la granfondo organizzata dal gruppo ciclistico Amatori Chiusi in collaborazione con l'associazione Avis Chiusi e la lega ciclismo Uisp Siena. Con partenza alle ore 9.15 da Querce al Pino, due sono stati i percorsi proposti uno di 105 km per agonisti e l'altro di 50 km per solo cicloturisti, che si snodavano con tratti pianeggianti e collinari lungo le strade delle provincie di Siena, Perugia e Terni, con l'arrivo posto in località Macciano di Querce al Pino. La corsa è stata caratterizzata da una fuga partita a soli 20 chilometri dalla partenza da 6

atleti, che sono riusciti ad uscire dal gruppo e a guadagnare terreno sufficiente per giungere sulla salita finale senza che il gruppo riuscisse a riprenderli. A 50 metri dall'arrivo, Giuliano Montedori del Team Bike Perin, andava ad innalzare le braccia aggiudicandosi la 10ª edizione della Mediodi-fondo di Porsenna, precedendo gli altri inseguitori.

www.comune.chiusi.siena.it

**HOSPICE DI
 ABBIATEGRASSO**
Le ultime dall'Hospice
Premiato Noè per l'impegno con Hospice

Andrea Noè, ex ciclista professionista, è stato insignito del riconoscimento **Avis "Sport e Solidarietà" 2012** - alla sua **12ª edizione** - che il **Consiglio Direttivo della Società Ciclistica AVIS Nokia Siemens Networks a.s.d** ha voluto di conferirgli **domenica 25 novembre** nel corso del proprio pranzo sociale. Si tratta di un prestigioso riconoscimento che negli anni ha visto premiati sportivi del calibro di **Giovanni Soldini, Igor Cassina, Alessandro Zanardi** e altri ancora. Alla cerimonia era ovviamente presente Andrea Noè, detto Brontolo, che con il suo team, il **Brontolo Bike**, ha realizzato importanti iniziative di solidarietà. Da ricordare il **Brontolo Bike Day**, svoltosi lo scorso **2 settembre a Robecco sul Naviglio**, i cui proventi sono stati devoluti a favore dell'Associazione Amici dell'Hospice di Abbiategrasso. Proprio l'impegno che Noè ha dedicato all'**Hospice di Abbiategrasso** gli ha permesso di ottenere il riconoscimento. Al momento dei ringraziamenti Brontolo ha voluto sottolineare come solo grazie al coinvolgimento dei numerosi associati e dei tanti sponsor tecnici, che affiancano la società sportiva di cui è presidente, si possano realizzare iniziative di tale portata.

Alla cerimonia, tenutasi presso il ristorante **Bocchi di Comazzo (Lo)**, erano presenti il **responsabile della comunicazione** dell'Hospice, **Luca Crepaldi**, e il **consigliere dell'Associazione Amici dell'Hospice di Abbiategrasso**, **Paolo Invernizzi**. Da registrare inoltre la presenza di diversi rappresentanti dell'**AVIS**, in particolare del **Presidente della Sezione Lombarda**, della dirigenza di **Nokia Siemens Network** e del **consigliere regionale lombardo Enrico Marcora**.



AVIS News
Mexico wins the Soccer World Cup in Japan-Korea 2002

La Gazzetta dello Sport

GIOVEDÌ 22 NOVEMBRE 2012

Ciclismo

PREMIATO NOÈ (d.v.) L'ex professionista milanese Andrea Noè (due giorni in maglia rosa al Giro 2007) è stato insignito del Premio «Avis Sport e Solidarietà» promosso dal Consiglio direttivo della Società Ciclistica Avis Asd. La cerimonia di premiazione si svolgerà domenica (ore 12.30), nel ristorante «Il Bocchi» (via Leopardi 1) di Comazzo (Lo).

La Gazzetta dello Sport

LUNEDÌ 12 NOVEMBRE 2012

Ciclismo

CONFERMATO COZZAGLIO (e.lan.) Confermato Valter Cozzaglio alla guida del Comitato Provinciale Milanese della Federciclismo. Ieri mattina l'assemblea ordinaria elettiva ha scelto anche i suoi nuovi consiglieri: Fabio Banfi, Carlo Barlassina, Angelo Oldani e **Luigi Felice Vidali**. Presenti al voto il presidente nazionale Di Rocco, il responsabile regionale Bernardelli e il neocampione d'Europa della specialità derny, il milanese Cordiano Dagnoni, che, sulla pista di Montichiari, ha guidato il brianzolo Davide Viganò al successo finale.

HABIATE

IL PRIMO QUOTIDIANO
DI ABBIATEGRASSO
E DELL'ABBIATENSE

MARTEDÌ 27 NOVEMBRE 2012

**Premiato Andrea Noè
per il suo impegno
nei confronti
dell'Hospice
di Abbiategrasso**



Andrea Noè, ex ciclista professionista, è stato insignito del riconoscimento Avis "Sport e Solidarietà" 2012 - alla sua 12ª edizione - che il Consiglio Direttivo della Società Ciclistica AVIS Nokia Siemens Networks a.s.d ha deciso di conferirgli domenica 25 novembre nel corso del proprio pranzo sociale. Si tratta di un prestigioso riconoscimento che negli anni ha visto premiati sportivi del calibro di Giovanni Soldini, Igor Cassina, Alessandro Zanardi e altri ancora. Alla cerimonia era ovviamente presente Andrea Noè, detto Brontolo, che con il suo team, il Brontolo Bike, ha realizzato importanti iniziative di solidarietà. Da ricordare il Brontolo Bike Day, svoltosi lo scorso 2 settembre a Robecco sul Naviglio, i cui proventi sono stati devoluti a favore dell'Associazione Amici dell'Hospice di Abbiategrasso. Proprio l'impegno che Noè ha dedicato all'Hospice di Abbiategrasso gli ha permesso di ottenere il riconoscimento. Al momento dei ringraziamenti Brontolo ha voluto sottolineare come solo grazie al coinvolgimento dei numerosi associati e dei tanti sponsor tecnici, che affiancano la società sportiva di cui è presidente, si possano realizzare iniziative di tale portata. Alla cerimonia, tenutasi presso il ristorante Bocchi di Comazzo (Lo), erano presenti il responsabile della comunicazione dell'Hospice, Luca Crepaldi, e il consigliere dell'Associazione Amici dell'Hospice di Abbiategrasso, Paolo Invernizzi. Da registrare inoltre la presenza di diversi rappresentanti dell'AVIS, in particolare del Presidente della Sezione lombarda dell'AVIS, della dirigenza della ditta Nokia Siemens Network e del consigliere regionale lombardo Enrico Marcora.

CICLISMO Ha ricevuto a Milano il riconoscimento «Sport e Solidarietà» Prestigioso premio per Andrea Noè

MILANO (pmu) Ha lasciato un segno visibile nel ciclismo moderno, «tenendo botta» grazie ad un carattere indomito e ad uno spirito di sacrificio che molti giovani hanno cercato di imitare e che ha fatto la fortuna dei suoi «capitani». Detto questo, appare decisamente meritato il premio «Sport e Solidarietà», benemerita istituita dall'Avis in collaborazione con la Nokia Siemens Networks, assegnato ad **Andrea Noè**, l'ex professionista magentino che è stato insignito del prestigioso

riconoscimento durante una cerimonia che si è tenuta a Comazzo. Al di là dei tanti ed eccellenti risultati conquistati nella sua lunga e soddisfacente carriera, Andrea Noè ha ricevuto il premio soprattutto per quanto è riuscito a fare in questi ultimi anni con il «Brontolo Bike», associazione che organizza eventi per raccogliere fondi da devolvere in beneficenza all'Hospice di Abbiategrasso che cura ed assiste i malati terminali. Alla cerimonia di consegna del premio erano

presenti, tra gli altri, **Bernardelli** presidente regionale della FCI, **Natale Casati** presidente provinciale dell'Avis, **Luca Crepaldi** responsabile delle relazioni esterne di Hospice, il Brontolo Bike al gran completo oltre ad **Radaelli** e **Malenchini** esponenti di spicco di Nokia Siemens Network. Lettere di felicitazioni sono state recapitate da Noè da parte del presidente nazionale **Di Rocco**, del presidente regionale Avis **Giupponi** e del direttore di Hospice, **Luca Moroni**.

Il momento della consegna del premio «Sport e Solidarietà» ad Andrea Noè al centro della foto



Edita: dalla Lituania ai... pedali pistoiesi

Fra i tanti testimonial dell'Avis, esistono anche degli atleti che - oltre a donare e farsi portavoce del nostro messaggio - collaborano attivamente all'organizzazione delle attività della nostra Associazione. È il caso di Edita Pucinskaite, pluripremiata campionessa di ciclismo e unica donna a poter vantare nel proprio palmarès le vittorie al Giro d'Italia (2006/2007), Tour de France (1998) e Campionato del mondo (1999). Da qualche anno, Edita è entrata a far parte del Consiglio direttivo del Gruppo Ciclistico A.S.D. dell' Avis comunale di Pistoia (foto sotto), di cui è presidente onorario e persino addetto stampa! Questa giovane lituana, che a fine anno diventerà mamma, nel novembre 2011 ha ricevuto dalle mani del Presidente dell'Avis nazionale, Vincenzo Saturni, il premio "Sport e Solidarietà", nato da un'idea del gruppo donatori di sangue della multinazionale Nokia Siemens, per celebrare i campioni che si sono distinti in ambito agonistico e per uno spiccato impegno nel campo del volontariato. *"Ho iniziato a collaborare con Avis proprio nel periodo in cui stava nascendo il Gruppo sportivo di Pistoia - ci ha detto Edita - dopo aver accettato la proposta del presidente, Stefano Sichi, di diventare testimonial, ho iniziato a donare il sangue periodicamente. Da lì, il passo verso un maggiore coinvolgimento nella vita associativa è stato breve, portandomi a collaborare anche nell'organizzazione degli eventi e nella loro promozione sulla stampa locale. Ciò che mi ha spinto a impegnarmi direttamente è stata la grande disponibilità dei volontari avisini, unita alla stima e alla simpatia nei miei confronti. Far parte di Avis significa, inoltre, anche condividere momenti profondi e sereni della propria quotidianità, stringendo vere e sincere amicizie con gli altri volontari"*.

"Grazie a Edita - ci fa sapere Stefano Sichi - abbiamo promosso numerose iniziative benefiche rivolte ai bambini ricoverati negli ospedali della nostra città. Inoltre, ogni anno organizziamo alcuni eventi sportivi che col tempo hanno assunto rilevanza nazionale, come la Granfondo Alto Appennino, una manifestazione non competitiva che ogni anno devolve gran parte del ricavato a Emergency. Quest'anno, all'appuntamento di domenica due settembre, sono attesi oltre 500 appassionati di ciclismo che avranno l'opportunità di cimentarsi sulle salite più impegnative e spettacolari dell'Appennino Tosco-Emiliano. Inoltre, dall'anno scorso è stata istituita la coppa dedicata proprio a Edita, che sarà assegnata alla società sportiva con il maggior numero di donne iscritte".

Boris Zuccon



IL PREMIO "SPORT E SOLIDARIETÀ"

Sorta nel 1974 per interessamento di alcuni ciclamatori e di diversi dipendenti degli stabilimenti di Cassina e Milano della società GTE, la società ciclistica Avis Nokia Siemens Network è regolarmente iscritta dal 1975 alla Federazione Ciclistica Italiana. Diverse le manifestazioni ed iniziative organizzate in questi anni, tra cui ricordiamo il Trofeo Avis N.S.N. Vittorio Formentano, raduno cicloturistico dedicato al fondatore della nostra Associazione. Nel 2001 è stato inoltre istituito un riconoscimento, denominato "Avis Sport e Solidarietà", che viene assegnato ogni anno dal Consiglio direttivo ad un atleta per premiarne sì la carriera e il talento sportivo, ma soprattutto lo spessore umano.

Ecco l'Albo d'Oro di tutte le edizioni.

- Anno 2001: Fiorenzo Magni
- Anno 2002: Alessandro Zanardi
- Anno 2003: Fabrizio Macchi
- Anno 2004: Kurt Diemberger
- Anno 2005: Giovanni Soldini
- Anno 2006: Lidia Trettel
- Anno 2007: Igor Cassina
- Anno 2008: Fondazione Fabio Casartelli
- Anno 2009: Vera Carrara
- Anno 2010: Francesca Porcellato
- Anno 2011: Edita Pucinskaite



IL PERSONAGGIO

LA VOCAZIONE

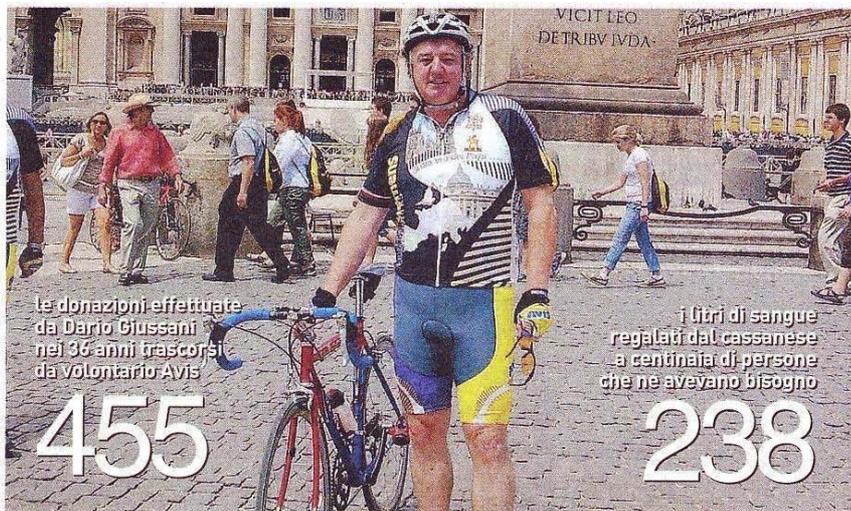
«HO COMINCIATO NEL '76
ISCRIVENDOMI ALL'AVIS
SONO ANCORA IN SERVIZIO»

L'APPELLO

«SO CHE C'È L'ANONIMATO
MA VORREI CONOSCERE
QUALCUNO CHE HO AIUTATO»

CUORE D'ORO

Dal '76 il cassanese Dario Giussani, 59 anni ha donato 238 litri di sangue in vari centri trasfusionali di Milano e dell'hinterland. A sinistra, al termine di una bicicletata Bolsena-Roma con il gruppo AvisNokiaSiemens



Le donazioni effettuate da Dario Giussani nei 36 anni trascorsi da volontario AVIS

455

I litri di sangue regalati dal cassanese a centinaia di persone che ne avevano bisogno

238

Con 5 damigiane di sangue donato è il primo d'Italia

Cassano, Dario Giussani recordman

di DANIELE MONACO

— CASSANO D'ADDA —

«IN 36 ANNI di iscrizione all'Avis ho donato 238 litri di sangue. A questo punto mi piacerebbe conoscere almeno una delle persone che ho contribuito a salvare». Se almeno una volta nella vita avete subito una trasfusione e abitate nel milanese, ci sono buone probabilità che abbiate nelle vene il sangue di Dario Giussani, 59 anni, pensionato di Cassano d'Adda, emblema di generosità. Gruppo sanguigno «A+», Giussani è iscritto all'Avis, la maggiore realtà nazionale del settore (1.218.673 soci) e, anche se non esiste un registro nazionale «per non creare inutili competizioni», si ritiene che sia proprio lui il donatore più generoso d'Italia. Da solo ha totalizzato in tutta la sua vita 455 donazioni di sangue, «una quantità pari quasi a cinque damigiane da 54 litri — assicura —. Gli aghi non mi fanno paura». Un'impresa che gli è



COSÌ SI SALVANO TANTE VITE

La donazione è il modo più semplice e diretto per aiutare chi è in difficoltà: un gesto di puro altruismo che fa miracoli

valsa nel 2000 l'onorificenza di Cavaliere dell'Ordine della Repubblica e nel 2009 di Ufficiale al Merito della Repubblica italiana.

Giussani, quando ha iniziato?

«A 23 anni, nel 1976. Lavoravo alla GTE di Cassina de' Pecchi, poi diventata l'attuale Jabil. Un collega ci invitò ad andare con lui a donare il sangue il giorno dopo e così mi unii al gruppo».

Da quel giorno non ha più smesso?

«Esatto. Iniziò con le donazioni di sangue intero. Se ne possono fare una ogni tre mesi e nei primi 10 anni ne feci 40, senza perdere neanche un appuntamento. Poi ho iniziato con le plasmaferesi, dove viene estratto solo il plasma. Tutto il procedimento dura 35 minuti, ma si può ripetere

ogni 14 giorni. Così il numero dei miei prelievi è aumentato più velocemente».

Un capolavoro di disciplina.

«Sì. Anche di sacrificio, perché ogni mattina mi alzavo alle 6.30 e facevo 40 chilometri in macchina fino al centro di raccolta Avis a Limbiate, per essere poi alle 9.30 in ditta, cercando di non mancare mai un giorno di lavoro. Ho sempre donato sangue in modo disinteressato, per il bene degli altri. In questo l'azienda ci ha spronato creando il gruppo ciclistico l'AvisNokiaSiemens e organizzando bicicletate amatoriali come la Bolsena-Roma, alla quale ho partecipato».

Perché andava fino a Limbiate per donare sangue?

«Perché quello è il punto di raccolta di Milano e Monza più attrezzato per il prelievo. Lì ho fatto 310 donazioni, in via Livigno a Milano 79, al San Raffaele 28, a Lambrate 23, a Melzo 12 e a Cassano 3».

Le è mai capitato di essere chiamato per un'emergenza?

«Due volte. La prima dall'ospedale di Melzo, per soccorrere un bambino leucemico. La seconda dal San Raffaele, per aiutare un trapianto di midollo. Non ho mai conosciuto le persone che ho salvato, anche se mi piacerebbe. Purtroppo la regola è l'anonimato».

Dica la verità, non ha mai avuto paura dell'ago?

«No, mai. Sono svenuto solo tre volte: la 19esima, 20esima e 22esima. Ricordo la prima, in particolare. C'era un medico giovane che "giocava" con la mia sacca. Temetti che gli potesse cadere di mano e rompersi. Così mi agitai e svenni».

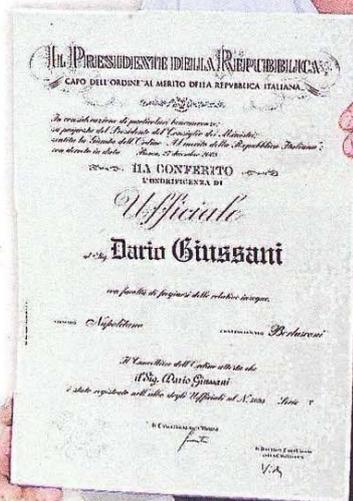
L'ultima donazione?

«A maggio». daniele.monaco@ilgiorno.net



SONO SVENUTO SOLO TRE VOLTE

Non ho paura dell'ago Sono crollato solo quando ho visto un giovane medico «giocare» con una mia sacca: temevo si rompesse



SEDE ESEMPLARE

Vivono sull'Adda altri tre generosi da Guinness

— CASSANO D'ADDA —

DARIO GIUSSANI non è l'unico donatore virtuoso di Cassano d'Adda. La sede locale dell'Avis è infatti una miniera di altruismo nel cuore di una Lombardia capofila di altruismo in Italia con 515.612 prelievi nel 2011. La sede di piazza Garibaldi conta dunque fra i suoi 510 iscritti ben quattro Cavalieri della Repubblica. Oltre al recordman delle donazioni, infatti, sono stati insigniti del prestigioso titolo anche Battista Gamba (nel 1977, deceduto), Carlo Galbiati (nel 1994) e Pasquale Landoni (nel 2001). Quest'ultimo è ora presidente del Collegio sindacale dell'Avis provinciale, dopo aver ricoperto cariche dirigenziali nell'associazione sin dal 1981. «Ho iniziato a donare sangue nel '72, per amore — spiega Landoni —. La vera donatrice era mia moglie, Luisella Giordani, che in totale ha fatto 115 donazioni. A volte capitava che l'infermiere non le trovasse la vena e lei restava avvilita per tutta la giornata, non riuscendo a donare. Così andavo io per sostituire il suo sangue, pur di non vederla triste». Una storia che dimostra come il «prelievo» sia una buona abitudine di famiglia.

«ANCHE mia madre, la poetessa dialettale Rosetta Ravasi è donatrice — conferma Giussani —. È importante avere un buon esempio in famiglia perché molte persone vengono sensibilizzate da una tragedia o da una malattia che li colpisce da vicino». Informazioni su www.avis.it, oppure telefonando allo 02/70006786.

D.M.

2012

*Un
anno
in numeri*

*Classifica Sociale
Cicloturismo*

*Classifica Sociale
Gran Fondo*

*Classifica Sociale
Mountainbike*

*Classifica
Trofeo Lombardia*

*Classifica
Mediofondi Società*

*Classifica
Camp. Provinciale*

*Classifica
Prov. Mediofondi*

*Campionato
Italiano di Società*

Colpi di pedale



**ANDREA ANDREONI
ANTONIO ARLATI**

**Campioni Sociali
Cicloturismo 2012**



SILVIO MELEGA e GIANCARLO CEDRI

**Campioni Sociali
GRANFONDO 2012**



PIETRO GENTILI
Campione
Sociale
MTB
2012



Classifica Sociale 2012

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	ARLATI ANTONIO	40,0	18	1.199
	ANDREONI ANDREA	40,0	18	1.163
3	CEDRI GIANCARLO	37,5	17	1.122
4	MELEGA SILVIO	36,5	17	1.011
5	GAVARDI CESARE	34,5	16	903
6	CASO LUCIO	31,5	14	852
7	GIUSSANI DARIO	26,5	12	648
8	NEMBRI DARIO	26,0	12	612
9	NAPOLITANO CARLO	25,0	11	689
10	VIDALI LUIGI FELICE	25,0	11	680
11	TORNIELLI GIUSEPPE	23,0	10	485
12	GATTI GIOVANNI	22,5	11	592
13	PEDONE LUIGI	22,5	10	604
14	MOTTA LUIGI	22,5	10	511
15	GENTILI PIETRO	22,5	9	514
16	MAZZEI FRANCESCO	22,0	11	700
17	ALOI BRUNO	21,0	9	446
18	RAVIZZA ANTONIO	20,5	9	454
19	GALIMBERTI OSVALDO	19,5	9	470
20	FUMAGALLI ANGELO	19,5	9	402
21	FAEDI DARIO	19,0	9	511
22	SALA ANGELO	17,0	7	342
23	RONCHI AMBROGIO	16,0	7	343
24	CUCCHI DANIELA	15,5	7	409
25	BARZAGHI GIOVANNI	14,5	7	361
26	TROI FABIO	14,0	6	388
27	SETTEMBRINI ORNELLA	14,0	6	275
28	BERGAMASCHINI NICOLA	13,5	7	357
29	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	13,5	6	346
30	RUSCONI MAURIZIO	12,0	6	416
31	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	11,5	5	185
32	NEMBRI BRUNO	11,0	5	280
33	GUZZI AMBROGIO	10,0	4	95
34	FONTANETO MARIA GRAZIA	8,5	4	153
35	ORLANDI ANTONIO	8,0	4	271
36	CAMBIAGHI LUIGI	7,0	3	50
	ROSA SILVANO	7,0	3	50
38	GIAMBIASI GIOVANNI	5,0	2	144
39	AROSIO MARCO GIOVANNI	4,5	2	132
40	VALESINI SERGIO	4,5	2	95
41	AGORRI IGINIO RENZO	3,0	1	0
	MORELLI ROBERTO	3,0	1	0
	NOVA STEFANO	3,0	1	0
	SAMPELLEGRINI GIUSEPPE	3,0	1	0
Totale presenze e km. percorsi			349	19.260



Classifica Finale - Gran Fondo - Anno 2012

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Ra- duni	Totale Km. perc.	Tempo To- tale	Nembro Selvino	Crono Ghisallo	Ghisallo km/h
1	CEDRI GIANCARLO	5,5	4	366,8	13:04:14.81	1:03:29	44:00.60	14,05
	MELEGA SILVIO	5,5	4	366,8	13:24:47.86	1:07:18	44:29.60	13,89
3	MOTTA LUIGI	4,5	3	291,8	13:07:00.17	1:02:55		
4	CASO LUCIO	4,0	3	279,8	9:20:38.41	1:07:20	47:19:40	13,06
5	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	2,5	2	178,0	3:47:07.60		39:31.20	15,64
6	VIDALI LUIGI FELICE	2,5	2	162,0	4:16:15.00		48:33.10	12,73
7	BERGAMASCHINI NICOLA	2,5	2	161,0	4:04:28.65			
8	NAPOLITANO CARLO	1,5	1	103,0	3:18:00.10			
9	RUSCONI MAURIZIO	1,5	1	101,8	5:36:21.55	1:12:20		
10	TROI FABIO	1,0	1	75,0			36:10.30	17,09
11	ORLANDI ANTONIO	1,0	1	75,0			40:12.90	15,37
12	FAEDI DARIO	1,0	1	75,0			41:35.70	14,86
13	MAZZEI FRANCESCO	1,0	1	75,0			42:19.60	14,06
14	ANDREONI ANDREA	1,0	1	75,0			45:42.40	13,52
15	CUCCHI DANIELA	1,0	1	75,0			1:03:27.60	9,74
16	FONTANETO MARIA GRAZIA	1,0	1	58,0				
17	GATTI GIOVANNI	1,0	1	58,0				
18	GAVARDI CESARE	1,0	1	58,0				
Totale presenze e km. percorsi			31	2.635,0				

29/04/2012 4^ GRAN FONDO VAL TIDONE E VAL LURETTA

Percorso Mediofondo km 87 (Punti 1,5) -

CEDRI G. (268/274 - 03:43:30); MELEGA S. (269/274 - 03:43:30); MOTTA L. (270/274 - 03:43:30); VIDALI L. (273/274 - 04:16:15).

13/05/2012 17^ GRAN FONDO FELICE GIMONDI - BERGAMO

Percorso Mediofondo km 101,8 (Punti 1,5) -

MOTTA L. (872/914 - 05:18:58.52); RUSCONI M. (890/914 - 05:36:21.55); CASO L. (891/914 - 05:36:44.51); CEDRI G. (892/914 - 05:36:45.06); MELEGA S. (893/914 - 05:36:45.61).

Cronoscalata Nembro Selvino:

MOTTA L. (1:02:55); CEDRI G. (1:03:29); MELEGA S. (1:07:18); CASO L. (1:07:20); RUSCONI M. (1:12:20).

22/07/2012 14^ GF. LA FABIO CASARTELLI - ALBESE CON CASSANO (CO)

Percorso Medio Km. 75 (Punti 1) - Tempi cronoscalata al Ghisallo -

TROI F. (97/286 - 00:36:10.30 - 17,09 km/h); COLOMBINI C.G. (144/286 - 00:39:31.20 - 15,64 km/h); ORLANDI A. (154/286 - 00:40:12.90 - 15,37 km/h); FAEDI D. (176/286 - 00:41:35.70 - 14,86 km/h); MAZZEI F. (183/286 - 00:42:19.60 - 14,06 km/h); CEDRI G. (199/286 - 00:44:00.60 - 14,05 km/h); MELEGA S. (204/286 - 00:44:29.60 - 13,89 km/h); ANDREONI A. (221/286 - 00:45:42.40 - 13,52 km/h); CASO L. (239/286 - 00:47:19.40 - 13,06 km/h); VIDALI L.F. (248/286 - 00:48:33.10 - 12,73 km/h); CUCCHI D. (285/286 - 01:03:27.60 - 9,74 km/h) -

Percorso Corto Km. 58 (Punti 1) BERGAMASCHINI N.; FONTANETO M.G.; GATTI G.; GAVARDI C. -

30/09/2012 4^ GRAN FONDO SOUTH GARDA ROAD - DESENZANO (BS)

Percorso Mediofondo km 103 (Punti 1,5) -

NAPOLITANO C. (734/934 - 03:18:00.10 - 31,21 km/h); CASO L. (823/934 - 03:43:53.80 - 27,60 km/h); CEDRI G. (824/934 - 03:43:59.75 - 27,59 km/h); COLOMBINI C.G. (834/934 - 03:47:07.60 - 27,21 km/h); BERGAMASCHINI N. (853/934 - 04:04:28.65 - 25,28 km/h); MOTTA L. (852/934 - 04:04:31.65 - 25,27 km/h); MELEGA S. (851/934 - 04:04:32.25 - 25,27 km/h).



Classifica Finale - Mountainbike - Anno 2012

N°	Cognome e Nome	Punti	Raduni	Km p.	Tempo.
1	GENTILI PIETRO	15	13	411	27:41:20
2	GAVARDI CESARE	2,5	2	68	04:13:56
Totale presenze e km. percorsi			15	479	31:55:16

PROVE DISPUTATE e TEMPI IMPIEGATI

18/03/2012 1^ VINAGO (VA)

Percorso Km. 30 (Punti 1) GENTILI PIETRO (Pettorale n. 636 - 292/300 - 154° di Cat. h 01:58:45 - 15,13 km/h)

01/04/2012 6^ SOUTH GARDA BIKE - MEDOLE (MN)

Percorso Km. 24 (Punti 1) GENTILI PIETRO (Pettorale n. 1460 - 180/214 - 7° di Cat. h 01:19:41 - 18,16 km/h)

22/04/2012 3° TROFEO CAMPO DEI FIORI - BRINZIO (VA)

Percorso Km. 27 (Punti 1) GENTILI PIETRO (Pettorale n. 636 - 312/327 - 154° di Cat. h 02:07:00 - 11,34 km/h)

01/05/2012 8^ VIZZOLA TICINO - VIZZOLA TICINO (VA)

Percorso Km. 30 (Punti 1) GENTILI PIETRO (Pettorale n. 638 - 238/243 - 119° di Cat. h 01:34:54 - 18,94 km/h)

27/05/2012 8^ VALCAVALLINA SUPERBIKE - GRUMELLO DEL MONTE (BG)

Percorso Km. 42,5 (Punti 1,5) GENTILI PIETRO (Pettorale n. 833 - 488/678 - 22° di Cat. h 3:33:18 - 11,97 km/h)

03/06/2012 4^ TICINO BIKE - CERANO (NO)

Percorso Km. 39 (Punti 1,5) GENTILI PIETRO (Pettorale n. 636 - 292/323 - 158° di Cat. h 2:01:31 - 19,29 km/h)
GAVARDI CESARE (Pettorale n. 648 - 323/323 - 181° di Cat. h 02:39:11 - 14,70 km/h)

09/06/2012 9^ BIKEINBUSTO - BUSTO ARSIZIO (VA)

Percorso Km. 29 (Punti 1) GENTILI PIETRO (Pettorale n. 636 - 298/335 - 144° di Cat. h 01:20:25 - 21,68 km/h)
GAVARDI CESARE (Pettorale n. 648 - 333/335 - 161° di Cat. h 01:34:45 - 18,42 km/h)

24/06/2012 1° SPECIAL MTB - CARONNO VARESI (VA)

Percorso Km. 30 (Punti 1) GENTILI PIETRO (Pettorale n. 636 - 214/249 - 113° di Cat. h 01:40:44 - 17,92 km/h)

01/07/2012 1° TOUR RIVEROSSE - BRUSNENGO (BI)

Percorso Km. 28 (Punti 1) GENTILI PIETRO (Pettorale n. 636 - 230/246 - 120° di Cat. h 02:21:53 - 11,84 km/h)

14/07/2012 2° CROSS TRA I NAVIGLI - CASTANO PRIMO (MI)

Percorso Km. 36 (Punti 1,5) GENTILI PIETRO (Pettorale n. 636 - 239/258 - 123° di Cat. h 02:08:03 - 16,87 km/h)

02/09/2012 21a MARATHON BIKE DELLA BRIANZA - CASATENOV (LC)

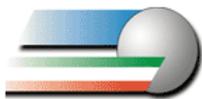
Percorso Km. 46,5 (Punti 1,5) GENTILI PIETRO (Pettorale n. 2009 - 430/491 - 405° Cat. h 4:05:30 - 11,24 km/h)

09/09/2012 2° FRECCIA DEI VINI - MEZZOMERICO (VA)

Percorso Km. 29 (Punti 1) GENTILI PIETRO (Pettorale n. 636 - 317/359 - 161° di Cat. h 01:59:31 - 14,56 km/h)

30/09/2012 2° G.F. GOLASECCA - GOLASECCA (VA)

Percorso Km. 20 (Punti 1) GENTILI PIETRO (Pettorale n. 636 - 25/81 - 12° di Cat. h 01:30:05 - 13,33 km/h)



CAMPIONATO LOMBARDO CICLOTURISMO DI SOCIETA' - TROFEO LOMBARDIA 2012

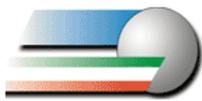
POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	275
2	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	220
3	0006	S.C. GENOVA	MILANO	177
4	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	165
5	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	162
6	0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	CASSINA DE' PECCHI	161
7	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	132
8	1227	G.S. TEAM BRIANZA BIKE	VIMERCATE	119
9	0248	CCP. CICLI LERI	MUGGIO'	98
10	0298	V.S. RHO	RHO	93
11	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	76
12	0315	G.C. FONDAZIONE ATM	MILANO	66
13	1506	V.C. BRIANZA SALMILANO	ARCORE	64
14	0214	G.S. AMSPO	RHO	64
15	1458	G.S. NAVIGLIO	MILANO	63
16	1279	G.S. AVIS MILANO	MILANO	61
17	1684	CICL. D. FIORANI	SESTO SAN GIOVANNI	47
18	2238	S.C. SPINAVERDE	COMO	44
19	0669	G.S. AMICI DEL PEDALE	PARABIAGO	31
20	2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE BRESSO	BRESSO	30

I punteggi sono stati comunicati fino alla 20esima Società. Seguono altre N° 25 Società con punteggi inferiori.

CAMPIONATO LOMBARDO MEDIO FONDO DI SOCIETA' - CLASSIFICA FINALE 2012

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	0214	G.S. AMSPO RHO	RHO	185
2	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	100
3	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	96
4	0298	V.S. RHO	RHO	72
5	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	41
6	0006	S.C. GENOVA	MILANO	37
7	0164	S.C. U.S. NERVIANESE	NERVIANO	36
8	1418	U.C. COMUNE LEGNANO	LEGNANO	33
9	0669	G.S. AMICI DEL PEDALE	PARABIAGO	31
10	0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	CASSINA DE' PECCHI	30
11	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	29
12	2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE BRESSO	BRESSO	28
13	0248	CCP. CICLI LERI	MUGGIO'	25
14	1279	S.C. AVIS MILANO	MILANO	23
15	1458	G.S. NAVIGLIO	MILANO	22
16	1227	G.S. TEAM BRIANZA BIKE	VIMERCATE	21
17	2238	S.C. SPINAVERDE	COMO	20
18	1018	S.C. SETTIMO MILANESE	SETTIMO MILANESE	15
19	2110	U.C. PREGNANA	PREGNANA MILANESE	14
20	0142	U.S. SANGIORGESE	SAN GIORGIO SU LEGNANO	10

I punteggi sono stati comunicati fino alla 20esima Società. Seguono altre Società con punteggi inferiori.



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Settore Amatoriale e Cicloturistico



CAMPIONATO PROVINCIALE MILANESE DI CICLOTURISMO ANNO 2012

CLASSIFICHE FINALI

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	140
2	0164	S.C. U.S. NERVIANESE	NERVIANO	132
3	0006	S.C. GENOVA	MILANO	124
4	0298	V.S. RHO	RHO	72
5	1458	G.S. NAVIGLIO	MILANO	63
6	0214	G.S. AMSPO RHO	RHO	62
7	0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	CASSINA DE' PECCHI	60
8	1684	CICLISTICA DOMENICO FIORANI	SESTO SAN GIOVANNI	40
9	1279	S.C. AVIS MILANO	MILANO	37
10	0315	G.C. FONDAZIONE ATM	MILANO	35
11	0669	G.S. AMICI DEL PEDALE	PARABIAGO	31
12	2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE BRESSO	BRESSO	17
13	1057	V.C. TORTONA	MILANO	13
14	1018	S.C. SETTIMO MILANESE	SETTIMO MILANESE	11
	2110	U.C. PREGNANA	PREGNANA MILANESE	11
16	0180	V.C. TREZZO	TREZZO D'ADDA	9
17	0604	AMATORI VELO LAINATE	LAINATE	6
	0347	S.C. PEDALE SESTESE	SESTO SAN GIOVANNI	6

PROVE DISPUTATE: 25/03 Pedale Novatese; 22/04 V.C. Trezzo; 24/06 V.S. Rho; 15/07 U.S. Nervianese; 16/09 Ciclistica Fiorani; 30/09 S.C. Genova.

CAMPIONATO PROVINCIALE MILANESE DI MEDIO FONDO ANNO 2012

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	0214	G.S. AMSPO RHO	RHO	143
2	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	88
3	0298	V.S. RHO	RHO	40
4	0164	S.C. U.S. NERVIANESE	NERVIANO	36
5	1418	U.C. COMUNE LEGNANO	LEGNANO	33
6	0669	G.S. AMICI DEL PEDALE	PARABIAGO	23
7	1458	G.S. NAVIGLIO	MILANO	22
	2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE BRESSO	BRESSO	22
9	0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	CASSINA DE' PECCHI	21
10	1279	S.C. AVIS MILANO	MILANO	19
11	0006	S.C. GENOVA	MILANO	17
12	1018	S.C. SETTIMO MILANESE	SETTIMO MILANESE	15
13	2110	U.C. PREGNANA	PREGNANA MILANESE	14
14	0315	G.C. FONDAZIONE ATM	MILANO	9
15	0142	U.S. SANGIORGESE	S. GIORGIO SU LEGNANO	6
16	0604	AMATORI VELO LAINATE	LAINATE	2

PROVE DISPUTATE: 29/04 A.V. Lainate; 03/06 G.S. Amspo Rho; 17/06 G.S. Comune Legnano; 08/07 U.C. Pregnana Milanese.

CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISMO SOCIETA' 2012
CLASSIFICA FINALE - SERIE A -

Pos	Codice	Società	Regione	Punti
1	03 0366	S.C. FAVARO VENETO	Veneto	549
2	03 0027	C.C. FONTE SAN BENEDETTO SCORZE'	Veneto	352
3	01 0793	A.S.D. CICLO CLUB PIEMONTE	Piemonte	226
4	01 0512	S.C. NIZZA LINGOTTO TORINO	Piemonte	226
5	12 0440	G.S.C. BCC VALLE DEL TRIGNO	Abruzzo	221
6	03 0718	G.S. MAD SPORT MESTRE	Veneto	204
7	01 0170	VELO CLUB FREJUS	Piemonte	198
8	03 0056	PEDALE OPITERGINO TONELLO	Veneto	194
9	07 0344	V.S. BORGONOVESE	Emilia Romagna	172
10	01 0139	V.C. CICLI BERGAMIN TORINO	Piemonte	170
11	10 0764	G.C. LUIGI METELLI	Umbria	163
12	03 0291	G.S. RESANESE MAZZORATO ABB. CALZ.	Veneto	157
13	01 0393	G.S. BORGARO ITALPUNTE	Piemonte	141
14	03 0059	S.C. VIGONZA BARBARIGA	Veneto	129
15	05 0547	G.S. VINCENZUTTO	Friuli Venezia Giulia	126
16	02 0265	S.C. LA GIOIOSA Sport TURATE	Lombardia	124
17	14 0210	CICLOAMATORI AVIS BISCEGLIE	Puglia	120
18	02 0164	U.S. NERVIANESE 1919	Lombardia	114
19	05 0006	A.S. RONCHI CICLISMO	Friuli Venezia Giulia	114
20	05 0148	V.C. VILLA MANIN	Friuli Venezia Giulia	113
21	10 0262	V.C. S. MARIA DEGLI ANGELI COINALL	Umbria	105
22	03 0337	S.C. SAN LAZZARO GOPPION CAFFE'	Veneto	101
23	03 0491	G.S. OSPEDALIERI PADOVA	Veneto	96
24	01 1906	S.C. WAJ ASSAUTO	Piemonte	96
25	03 0396	G.S. OLANG JOLLY	Veneto	94
26	06 0171	G.S. .CICLISTICA MARASSI GENOVA	Liguria	91
27	10 0727	G.C. MY BIKE PANIFICIO DIEDDA'	Umbria	90
28	10 0043	CIRCOLO POL. LAVORATORI TERNI	Umbria	90
29	09 0308	PEDALE AGUGLIANESE	Marche	88
30	10 0114	CIRCOLO DIPENDENTI PERUGINA	Umbria	81
31	10 0016	CICLOTURISTICA TERNANA	Umbria	78
32	03 0090	LIBERTAS RAMODIPALO RASA	Veneto	77
33	03 0381	G.S. MARINA CANCELLI RISTORANTE PALOMA	Veneto	75
34	02 0298	S.C. VELO SPORT RHO	Lombardia	75
35	03 0021	G.S. NOVA GENS	Veneto	71
36	10 0175	G.C. DERUTA MAIOLICA	Umbria	69
37	03 2765	G.S. I MOLINI DI DOLO	Veneto	66
38	09 0459	ASSOCIAZIONE CICLISTICA RECANATI	Marche	65
39	03 0016	G.C. TREVISO	Veneto	63
40	02 0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	Lombardia	60
41	02 0170	G.S. PEDALE NOVATESE	Lombardia	60
42	02 0778	G.S. ALTOPIANO SEVESO	Lombardia	58
43	02 0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	Lombardia	39
44	01 0028	S.C. MICHELIN	Piemonte	32
45	02 0006	S.C. GENOVA 1913	Lombardia	29
46	10 0757	VELO NOMADI TERNI	Umbria	23
47	12 0628	G.S. TIXANIA	Abruzzo	12
48	02 0159	G.S. DELICATESSE	Lombardia	5
49	02 0214	G.S. AMSPO RHO	Lombardia	2
50	13 0470	A.S. CICLISTICA MADDALONESE	Campania	0

Le ultime 9 Società retrocedono in serie B

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

Tabella riassuntiva dei risultati della Società Ciclistica AVIS

GTE ⇨ Siemens Tic. ⇨ 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		2010		2011		2012		
				con	senza										con	senza										con	senza	con	senza	con	senza	con	senza	con
	42	38	43	41	42	46	41	37	26	27	26	27	29	29	28	34	36	44	43	42	46	45	45	47	48	48	47	40						
Totale chilometri percorsi	28.223	34.088	40.667	65.804	45.004	39.996	33.523	28.369	26.352	19.510	19.052	20.928	21.115	25.989	40.606	30.494	36.632	40.940	41.093	38.527	40.626	31.377	38.307	35.273	37.231	45.355	37.061	39.780	35.448	37.075	32.711	24.234	22.374	
Incr. % km e iscr. rispetto anno prec.	=	20,81%	19,26%	61,81%	10,66%	-11,12%	-16,18%	-15,37%	-7,10%	-25,96%	-2,34%	9,84%	0,89%	22,98%	58,36%	17,42%	20,12%	11,76%	0,37%	-6,24%	5,96%	-23,14%	22,08%	-7,90%	5,55%	21,82%	-0,45%	-12,29%	-4,35%	-6,79%	-7,72%	-23,19%	-19,88%	
Km. percorsi dal campione Sociale	1.448	1.581	1.655	2.496	1.764	1.591	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	1.199				
Media km. percorsi dai soci	672	897	946	1.605	1.098	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	696	606	559	
N° totale raduni	31	32	33	37	31	22	33	29	22	22	24	25	26	26	31	26	27	28	28	28	27	24	26	27	28	31	28	59	32	42	29	89	42	
Presenze ai raduni															518	433	520	580	632	595	642	499	599	523	567	660	572	593	532	557	505	422	395	
Classifica Trofeo Lombardia	12	11	9	7	5	6	11	17	18	16	16	16	16	16	14	9	12	6	8	6	6	4	4	5	2	2	2	2	2	4	4	6	6	
Classifica Naz.le Camp.to Italiano	10	15	8	17	12	17	33	27	29	53	26	26	26	26	18	16	17	6	6	14	16	18	5	17	6	6	6	8	8	9	9	43	43	

Sport

medicina
alimentazione

ANDREA

NOÈ

" Brontolo "

Un gregario
dai sette
polmoni !

"MAGNI

Il terzo uomo"

di Auro

Bulbarelli

Le Tendinopatie
del ciclista

Il verde
detergente

Albo d'Oro
Sport e Solidarietà

Colpi di pedale

Risultati della Soc. Ciclistica Avis
NSN associazione sportiva dilettantistica
Anni di riferimento: 1986 ~ 2012

ANDREA NOÈ

“ **Brontolo** ”
un gregario dai sette polmoni !

Premio AVIS N.S.N.
“Sport e Solidarietà 2012”

Andrea Noè è nato a Magenta il 15 gennaio 1969 ed è un ex ciclista su strada.

Professionista dal 1993 al 2011, nel corso della sua lunga attività ha partecipato a ben sedici Giri d'Italia concludendone quattordici, non riuscendo a portare a termine solo il primo nel 1994 e l'ultimo nel 2011 per problemi fisici.

La sua carriera lo ha visto trionfare in una tappa del Giro d'Italia 1998 ed in una del Tour de Romandie 2000. Nella classifica generale del Giro d'Italia fu quarto nel 2000 e nel 2003, sesto nel 2001.

Noè è stato definito, un gregario dai sette polmoni, che correva e vinceva tra i pro, ottenendo non solo risultati ma soprattutto la stima e l'affetto di colleghi e tifosi, che gli riconoscevano carattere, voglia e umiltà degni di un campione.

È grazie anche al suo deciso apporto che molti dei suoi capitani si sono

imposti in competizioni anche di livello mondiale come Danilo Di Luca, suo capitano alla Liquigas-Bianchi e vincitore del primo Pro-Tour 2005.

Nel Giro d'Italia 2007 ha vestito per due giorni la maglia rosa.

Il primo giorno nella 10ª tappa da Camaiore a Nostra Signora della Guardia di 250 km. e, il giorno seguente da Serravalle Scrivia a Pinerolo di 198 chilometri.

Soprannominato "Brontolo" per la caratteristica di lamentarsi spesso, nonostante ciò è stato considerato un atleta molto professionale e, spesso citato come esempio per i giovani.

Durante la sua lunga attività professionistica ha militato nei seguenti Team: Eldor, Mapei, Asics, Alessio, Liquigas-Bianchi, Ceramica Flaminia, concludendo il suo ultimo Giro d'Italia nella Farnese Vini.

Nel 2011 alla partenza del suo ultimo Giro d'Italia in una intervista aveva dichiarato «Non ho scelto a caso il Giro per concludere la mia lunga carriera, in quanto sono molto legato a questa corsa, ho indossato la maglia rosa e sono il più anziano ad averla



indossata, ho vinto tappe, ho corso in squadra con Rominger e con Di Luca che ne hanno vinti uno a testa, quindi sono legato indissolubilmente al Giro».

Da allora però Andrea Noè non ha appeso la bici al chiodo, ora non corre più per sé stesso, ma lo fa per aiutare gli altri.

Ha costituito un suo team amatoriale il "Brontolo bike" dove tutti gli appassionati delle due ruote possono aderire con un duplice scopo: divertirsi praticando lo sport del ciclismo e contemporaneamente contribuire a finanziare un progetto sociale.

Per il 2012 questa iniziativa benefica ha permesso di raccogliere fondi da destinare all'ente no-profit "Hospice di Abbiategrasso" che cura e assiste i malati terminali, nella loro fase avanzata. ▶



Sopra: Andrea Noè in maglia rosa e felice sul podio dopo l'arrivo a Nostra Signora della Guardia, nella 10ª tappa del Giro d'Italia 2007.

NEGLI ANNI LE SQUADRE DI APPARTENENZA E LE VITTORIE DI NOÈ

Anno	Squadre appart.	Vittorie	Manifestazioni e Località
1993	ELDOR		Vuelta de Espana
1994	MAPEI		Giro d'Italia/Giro del Mediterraneo/Vuelta cicl. a Murcia
1995	MAPEI		Giro d'Italia
1996	MAPEI		Giro d'Italia/Tour Romandie/Sett. Catalana/Giro Polonia/Giro Appennino
1997	ASICS		Giro d'Italia/Criterium Int./Freccia Vallone/Milano-Sanremo/Milano-Torino
1998	ASICS	1	11^ Tappa Giro d'Italia Macerata-San Marino/Tr.Pantalica/Sett.Catalana
1999	MAPEI		Giro d'Italia/Tour de Romandie/Milano-Torino
2000	MAPEI	1	4^ Tappa Tour de Romandie Champagne-Leysin/Giri: Appennino/Trentino
2001	MAPEI		Giro d'Italia/Giro del Trentino
2002	MAPEI	1	Cronosquadre Settimana Internazionale Coppi & Bartali/Tour Romandie
2003	ALESSIO		Giro d'Italia/Tour de France/Tirreno-Adriatico/Giro d'Emilia/San Sebastian
2004	ALESSIO		Giro d'Italia/Tour de France/Giro del Veneto/Giro del Lazio
2005	LIQUIGAS		Giro d'Italia/Milano-Torino
2006	LIQUIGAS		Giro d'Italia
2007	LIQUIGAS	1	Cronosquadre Giro d'Italia Maglia Rosa per due giorni/Giro del Trentino
2008	LIQUIGAS	1	Cronosquadre Settimana Internazionale Coppi & Bartali/Tre Valli Varesine
2009	LIQUIGAS - DOIMO		Vuelta el Pais Vasco/Giro del Friuli
2010	CERAMICHE F / BOSSINI D.		Tour Slovenia/Giro della Prov. di Reggio Calabria
2011	FARNESE VINI		Giro d'Italia
Vittorie in carriera:		5	

Partecipazioni al Giro d'Italia:

(1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2011)

Partecipazioni al Tour de France:

(2003, 2004)

Partecipazioni alla Vuelta de Espana:

(1993, 1997, 1999, 2001, 2002)

PIAZZAMENTI DI RILIEVO

- 1994:** 4° al Giro del Mediterraneo
4° alla Vuelta a Murcia
- 1996:** 9° al Tour de Romandie
9° al Criterium International
8° alla Settimana Catalana
3° al Giro di Polonia
5° al Giro dell'Appennino
- 1997:** 8° al Criterium International
7° alla Freccia Vallone
10° alla Milano - Sanremo
7° alla Milano - Torino
- 1998:** 5° al Trofeo Pantalica
9° alla Settimana Catalana
- 1999:** 6° al Tour de Romandie
2° alla Milano - Torino
- 2000:** 4° al Tour de Romandie
4° al Giro dell'Appennino
5° al Giro del Trentino
- 2001:** 9° al Giro del Trentino
- 2002:** 8° al Giro dei Paesi Baschi
6° al Tour de Romandie
4° alla Freccia Vallone
- 2003:** 10° alla Tirreno - Adriatico
6° al Giro dell'Emilia
5° Classica di S. Sebastian
- 2004:** 10° al Giro del Veneto
9° al Giro del Lazio
- 2005:** 7° alla Milano - Torino
- 2007:** 7° al Giro del Trentino
9° alla Tre Valli Varesine
- 2008:** 8° alla Tre Valli Varesine
8° al Deutschland Tour

Ricevendo il premio "Avis Sport e Solidarietà", Andrea Noè si è particolarmente commosso e, nel manifestare i suoi ringraziamenti, ha voluto ricordare e dedicare il merito di questo particolare riconoscimento a lui conferito anche a tutti i componenti della **Brontolobike**, la Società Ciclistica da lui creata che, con le numerose adesioni alle varie iniziative già realizzate si prefigge di continuare a correre, anche per il futuro, verso nuovi e importanti traguardi di solidarietà.

Al termine della cerimonia di consegna del Premio, **Luca Crepaldi** (responsabile delle Relazioni Esterne dell'Hospice) ha dato lettura di un messaggio personale di ringraziamento indirizzato a Noè dal Direttore dell'Hospice di Abbiadegrasso, **Luca Moroni**, la struttura di ricovero che ha lo scopo di offrire, a persone affette da malattie inguaribili in fase avanzata, servizi di Cura e Assistenza in grado di garantire la migliore qualità di vita possibile. ■



Sopra: il momento dei ringraziamenti di Andrea Noè alla consegna del Premio AVIS N.S.N. "Sport e Solidarietà 2012". Ricevendo il premio, Andrea Noè ha voluto al suo fianco il capitano della Brontolobike Paolo Villa, a destra nella foto; a sinistra il presidente della S.C. AVIS NSN, Luigi Vidali.

di: Andrea Andreoni



Magni

Il terzo uomo

L'AUTORE

Auro Bulbarelli è nato a Mantova nel 1970, giornalista, ha seguito le grandi corse in bicicletta sin da ragazzo.

Per oltre dieci anni è stato prima voce del ciclismo in televisione.

Nel 2009 è stato nominato vicedirettore di Rai Sport abbandonando così il ruolo di telecronista.

Nel maggio 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo *Fuori tempo massimo*.

Due mesi dopo ha ricevuto una lettera autografa di Fiorenzo Magni che conteneva questa richiesta: "Sono arrivato a 90 anni, ho sempre detto di no a tutti ma credo sia giunta l'ora di scrivere un libro sulla mia vita e vorrei lo facessi tu".

Prefazione di Sergio Zavoli:

Fiorenzo Magni ebbe dalla sua la ventura di non somigliare né a Coppi né a Bartali, e quindi di essere, per dir così, pari a loro per prestigio e popolarità, ma con una personalità, anche agonistica, che per qualche verso addirittura sopravanzava i suoi due primari rivali.

Egli riuscì dove nessun altro dei grandi campioni di quella storica stagione ciclistica poté: essere credibilmente accostato al leggendario "leone delle Fiandre".

C'era più di un motivo, a ben vedere, per dedicargli un'attestazione di pubblica stima non solo ricca, com'è nel suo diritto, ma persino sontuosa, per quel di più di ancora viva meraviglia, e altrettanto rispetto, che la sua vita intera - di persona, di campione, di sposo, di padre e poi di manager - gli ha attirato. □

Premessa di Giovanni Petrucci:

Non è retorica sostenere che Fiorenzo Magni sia stato un campione a tutto tondo, un asso della bicicletta, un eroe del ciclismo. Le sue gesta, le sue vittorie, i suoi trionfi in Italia e all'estero hanno reso felice una nazione.

Magni ha conquistato l'ammirazione della gente e l'affetto dei tifosi in un momento difficile per il paese, in cui l'eco di certi successi non aveva la stessa potenza mediatica dei giorni nostri.

Tuttavia il suo nome è scolpito nell'Olimpo dei grandi proprio perché ha saputo affermarsi ed imporsi, pur in presenza di grandissimi rivali sia italiani che stranieri, protagonisti a loro volta di epopee ciclistiche. □

ALLA FESTA PER I NOVANTANNI DEL LEONE, LA NOTIZIA DEL LIBRO

Per i suoi 90 anni, festeggiati a Monticello Brianza il 7 dicembre 2010, il Comune e la Provincia di Lecco per rendere omaggio all'illustre "cittadino adottivo" patrocinarono la mostra «I Novantanni del Leone», una delle più complete mai realizzate su Fiorenzo Magni, con l'esposizione di numerosi reperti, alcuni della sua collezione personale: ricordi, fotografie, biciclette, maglie sportive e articoli storici dei giornali d'epoca.

Numerosi gli amici presenti che affollavano la grande sala del Granaio di Villa Greppi: dai molti ex amici ciclisti, ai dirigenti sportivi e tanti tifosi intervenuti per festeggiare il 90esimo genetliaco del grande Campione di ciclismo, presente con tutti i suoi parenti stretti attorno alla moglie, la signora Liliana.

Al tavolo della presidenza, con il festeggiato, il Sindaco di Monticello Brianza il dottor Luca Rigamonti con l'Assessore allo Sport, Massimo Mottadelli e Auro Bulbarelli, giornalista sportivo di tante telecronache ciclistiche e ora vicedirettore di RAI Sport.

È nata così la prima biografia del ciclista toscano annunciata ufficialmente in quella felice ricorrenza e presentata solo due anni dopo, il 12 ottobre 2012 nel salone d'Onore del Coni alla presenza dell'allora presidente Giovanni Petrucci, dell'autore, dello stesso Magni di Gianfranco Comanducci, Renato Di Rocco, Alfredo Martini e Sergio Zavoli. ►

In alto: il ritratto di Auro Bulbarelli. Sopra: con Fiorenzo Magni all'annuncio del libro.





Già il 23 marzo 2012, accompagnando il “campione toscano” all’Università di Milano Bicocca, **Auro Bulbarelli** aveva comunicato di aver terminato gli ultimi capitoli del libro a cui stava lavorando. Quel giorno, presso la Facoltà di Sociologia in occasione della 10ª edizione del Master in “Sport Management, Marketing and Sociology” **Fiorenzo Magni** era salito in cattedra tenendo una lezione agli studenti, 25 futuri Manager dello Sport, sul tema: “*Quando il ciclismo era leggenda: Coppi, Bartali e Magni*”.

Introdotta dal Professor **Franco Ascani**, Fiorenzo Magni davanti a quei giovani che lo ascoltavano con attenzione aveva parlato di Sport: di Bartali e di Coppi, ma anche di se stesso: dall’invenzione del meccanismo degli sponsor che rivoluzionò il mondo delle due ruote; alla creazione del Museo del Ciclismo al Ghisallo, del quale ne era il presidente.

«Il fatto di gareggiare con Coppi e Bartali - raccontò Magni - è stato per me una lezione fantastica: mi hanno insegnato a perdere. E non sapete quante volte capita, nella vita. Mi sono accorto di una cosa, al termine della mia carriera: vinci quando devi perdere e perdi quando devi vincere. Alla fine si torna sempre in parità».

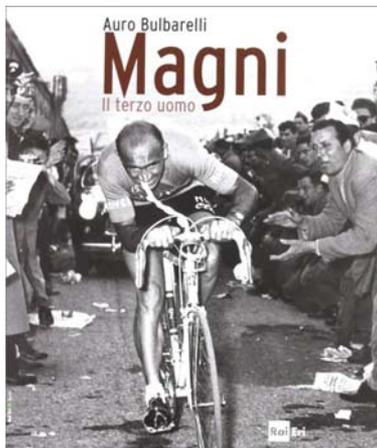
Al termine della lezione, rispondendo alle domande degli studenti inerenti alla sua vita ed alla sua carriera, Magni annunciava loro con orgoglio anche l’uscita in libreria, per il prossimo autunno, della sua biografia.

Presentazione avvenuta infatti il 12 di ottobre, nella Sala d’Onore del CONI. Certo nessuno avrebbe mai immaginato che quell’immagine felice ed entusiasta di Fiorenzo Magni sotto i cerchi olimpici rappresentasse la sua ultima uscita pubblica. Magni si è spento sette giorni dopo, venerdì 19 ottobre, colpito nella notte da un aneurisma. Avrebbe compiuto 92 anni il prossimo 7 dicembre.

Nel libro “Magni Il terzo uomo” Auro Bulbarelli ha raccolto in oltre due anni di scrupoloso lavoro scartabellando migliaia di giornali e riviste d’epoca, con una ricerca meticolosa e approfondita, le immagini e le informazioni sulla vita e le imprese del leggendario “leone delle Fiandre” (la gara che Fiorenzo Magni si aggiudicò per ben tre volte consecutivamente dal 1949 al 1951), realizzando un’opera di grande prestigio.

Un bellissimo lavoro: 416 pagine, nove capitoli con foto inedite e il racconto dei momenti belli e brutti della carriera di Magni che, con Coppi e Bartali per diverse stagioni si

confermò la triade più famosa delle due ruote. Con “Magni Il terzo uomo”, l’autore ha anche voluto dedicare questa sua seconda pubblicazione al padre, Rino Bulbarelli in quegli anni inviato del giornale la Notte al seguito proprio delle corse. Successivamente venne nominato capo ufficio stampa al Giro e, negli anni seguenti, direttore de “La Gazzetta di Mantova”.



La presentazione al Ghisallo si è poi tenuta sabato 27 ottobre al Museo del ciclismo, fortemente voluto e realizzato da Magni e che resterà per sempre legato al suo nome, alla presenza dei famigliari di Fiorenzo Magni, di Auro Bulbarelli, del Sindaco di Magreglio Giovanna Arrigoni, del Rettore del Santuario della Madonna protettrice dei ciclisti, dei numerosissimi ex corridori colleghi del campione appena scomparso e di molti sportivi che hanno gremito la sala conferenze del Museo del Ghisallo. Moderatore dell’evento, **Marco Pastonesi** che, dopo la proiezione di un filmato con la storia e le imprese di Fiorenzo Magni e la lettura di un messaggio di saluto fatto pervenire da **Alfredo Martini**, l’ex commissario della nazionale di ciclismo che di Magni è stato compagno di squadra fino al ritiro dalle gare nel 1956, ha dato la parola a Bulbarelli per l’illustrazione del libro a tutti i presenti. ■

IL LIBRO: “Magni - Il terzo uomo” di Auro Bulbarelli (€29,90) è edito da: Rai Eri.



In alto a sinistra: Auro Bulbarelli, Fiorenzo Magni e Franco Ascani. A destra: Fiorenzo Magni alla presentazione del suo libro al CONI. Sopra: al Ghisallo con E. Baldini, Bulbarelli, il Sindaco e Pastonesi.



la parola

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

al MEDICO sportivo

di E. Scarpellini

Publicato su: **Bicicletta** n. 329 - Maggio 2011

Le TENDINOPATIE del CICLISTA

In questa parte della trattazione che riguarda le patologie dei tendini, ovvero le tendiniti, affrontiamo l'argomento dal punto di vista ciclistico, cioè quanto questi vengano sottoposti a eventuali stress nel gesto della pedalata. In effetti, nell'attività ciclistica Intervengono vari fattori predisponenti, come la lunghezza dell'impegno sportivo e le condizioni meteorologiche.

Tra le varie forme di attività sportiva, il ciclismo deve essere considerato una tra le meno traumatiche a carico dell'apparato osteo-articolare e muscolotendineo.

Infatti, viene consigliato come forma di riabilitazione dagli infortuni anche in atleti praticanti altre discipline sportive e come metodica di "sport-terapia" in diverse patologie, per esempio l'osteoporosi.

Risulta evidente infatti come il gesto biomeccanico della pedalata sia ciclico, ritmico, durante la maggior parte dello sforzo (a eccezione, ovviamente, degli scatti e degli allunghi) e, soprattutto, non comporti dei microtraumi meccanici ripetuti del piede sul terreno (che si ripercuotono su tutto l'apparato ortopedico) come nella maggior parte degli sport (escludendo il nuoto, il ca-

nottaggio e pochi altri).

Le tendiniti, tuttavia, possono verificarsi nel ciclista, soprattutto a livello amatoriale, con una frequenza maggiore di quanto sarebbe lecito aspettarsi e con effetti molto controproducenti in termini di allenamento e prestazione.

La spiegazione di questa apparente contraddizione deve essere ricercata in una serie di fattori predisponenti.

Innanzitutto, bisogna evidenziare come l'attività ciclistica comporti un lavoro muscolare di durata molto prolungata (allenamenti e gare si svolgono su percorsi di parecchi chilometri), per cui anche uno stimolo infiammatorio molto lieve agisce, dannosamente, in forma ripetuta.

Quindi ogni piccolo difetto ortopedico (differenze di lunghezza degli arti inferiori, ginocchia valghe o vare),



Fabio Troi

asintomatico in un soggetto sedentario attivo, si evidenzia e si amplifica nel ciclista.

Il ciclismo, inoltre, viene svolto nelle condizioni meteorologiche più diverse e spesso, in climi freddi e umidi.

I fenomeni termoregolativi di vasocostrizione cutanea a carico soprattutto degli arti inferiori, e in particolare del ginocchio, ostacolano il fisiologico scambio nutritivo a carico dei tendini (già scarsamente irrorati), rendendoli meno predisposti al recupero delle sollecitazioni.

Sebbene il pedalare non sia traumatico di per sé, il fondo stradale può provocare sollecitazioni tendinee anche ►

L'articolazione del ginocchio nel ciclista È SUSCETTIBILE DI INFIAMMAZIONI A CAUSA DELLA DURATA DI ALLENAMENTI O GARE.

LA MESOTERAPIA IN MEDICINA DELLO SPORT

importanti. Se, a livello di elite, chiunque può immaginare quale sia l'impegno muscolo-tendineo della Parigi-Roubaix o dei tratti in pavé di altre classiche, ciascun ciclista ha sperimentato il fastidio di un terreno dissestato o disseminato di buche. Errori nella pianificazione dell'allenamento possono indurre il ciclista a effettuare sforzi sull'unità muscolo-tendinea eccessivi rispetto al grado di condizionamento della stessa.

Le sollecitazioni incongrue possono essere dovute a lavori muscolari troppo prolungati o troppo intensi (per esempio, l'uso di rapporti troppo lunghi a inizio preparazione, soprattutto se in precedenza non si è effettuato un idoneo periodo di muscolazione in palestra).

La tecnica di pedalata - o, meglio, dello "stare in bicicletta" - può sembrare trascurabile a un'osservazione superficiale, mentre è molto importante, sia per migliorare il costo energetico dello sforzo sia per evitare sollecitazioni anomale, squilibrate e potenzialmente dannose a tendini, muscoli e articolazioni.

Alla fine si deve dare il massimo risalto all'aspetto precipuo del ciclismo: l'unicità del complesso

atleta-mezzo meccanico. Ciclista e bicicletta devono essere considerati un corpo unico: la bicicletta deve essere scelta e regolata per permettere all'atleta di esprimere in

La mesoterapia rappresenta un'eccezionale metodica terapeutica nella cura di alcune patologie tipiche dell'atleta. È una tecnica ben diversa dall'infiltrazione: quest'ultima, in specifiche situazioni, è molto efficace, ma non scevra da effetti collaterali.

La mesoterapia consiste in una somministrazione locale ad azione regionale, utilizzando medicinali a basso dosaggio che devono essere iniettati per via intradermica in diversi punti della zona da trattare. In termini strettamente tecnici, la mesoterapia consiste nell'iniettare una piccola quantità di miscela medicinale nella cute, praticando punture multiple sull'estensione della superficie affetta da patologia. I farmaci utilizzati nei trattamenti mesoterapici delle patologie sportive sono i farmaci classici che si somministrano per iniezione sistemica, cioè miorilassanti, antiedematosi, antinfiammatori non steroidei ed eventualmente cortisonici, ma ovviamente, in considerazione della tecnica di somministrazione, in quantità minime.

Solitamente questi farmaci vengono utilizzati in combinazione nella stessa siringa e diluiti con acqua distillata; generalmente viene aggiunta una piccola quantità di anestetico per rendere perfettamente indolore il trattamento, peraltro già di per sé non

doloroso.

È bene sottolineare come l'uso dei farmaci, quali cortisonici e anestetici, la cui assunzione per via sistemica è vietata in ambito sportivo, sia ammessa dalla normativa antidoping quando gli stessi siano somministrati in tale maniera.

Generalmente, le diverse sedute di terapia si svolgono a una settimana di distanza l'una dall'altra e il loro numero totale dipende, come ovvio, dal tipo e dalla gravità della patologia.

Praticamente, tutte le patologie traumatiche e infiammatorie dell'atleta possono essere trattate mediante tale tecnica con risultati, spesso, migliori rispetto ai trattamenti terapeutici classici.

Le principali patologie traumatiche nelle quali è indicata la mesoterapia sono:

tendinopatie, contusioni, distorsioni, lesioni da sforzo (crampi, mialgie, stiramenti muscolari e tendinei).

I vantaggi che la mesoterapia offre rispetto ad altre metodiche, peraltro efficaci, sono numerosi e tanto maggiori lo sono quando il paziente trattato è un atleta.

Questi sono: minima percentuale di effetti collaterali, azione terapeutica locale, azione diretta sulla microcircolazione ematica locale, effetto prolungato, efficacia e rapidità d'azione.

maniera ottimale le proprie qualità metaboliche e meccanicomuscolari, senza che tale elevatissimo impegno comporti conseguenze cliniche.

Sia le misure del telaio sia il materiale di cui è composto devono essere selezionati con cura (per esempio, il carbonio, che, a fronte di una maggiore leggerezza, presenta una rigidità più elevata), discorso valido anche per

le ruote e per gli attacchi ai pedali (ne esistono diversi che permettono differenti gradi di libertà di movimento sui pedali e quelli che consentono una maggiore ampiezza dell'articolazione sono preferibili per i ciclisti più esperti e con migliore tecnica).

La regolazione delle misure (altezza dalla sella e sua posizione posteriore-anteriore, posizione delle tacchette ai pedali, lunghezza della pedivella e lunghezza della bicicletta) è sicuramente il fattore preventivo più importante per ciò che concerne le patologie tendinee del ciclista.

Un'analisi approfondita della messa a punto della bicicletta esula da questa trattazione ed è specifica competenza tecnica di un esperto in biomeccanica o posturologia, ma occorre assolutamente sottolineare come questa debba essere personalizzata sul singolo ciclista, così da correggere anche eventuali, lievi difetti della anatomia e della simmetria osteoarticolare.

Le patologie tendinee proprie del ►

Ben 267 sono i tendini presenti NEL CORPO UMANO E LA TENDINITE È UN'INFIAMMAZIONE CHE PUÒ COLPIRLI.

STRUTTURA E FUNZIONI DEI TENDINI

I tendini sono strutture fibrose che mettono in collegamento le ossa con i muscoli, una delle funzioni più delicate e importanti del nostro organismo.

Nella foto: C. Colombini C. Napolitano





la parola al MEDICO sportivo

Le TENDINOPATIE del CICLISTA

ciclista sono, ovviamente, a quella rotulea (con dolori prevalenti dell'arto inferiore, in particolare del ginocchio e del tendine di Achille).

Clinicamente si possono riconoscere la tendinopatia achillea (che si manifesta con una sintomatologia dolorosa interessante il tendine posteriore al calcagno),

quella rotulea (con dolorabilità anteriore del ginocchio) e la sindrome della bendelletta ileo-tibiale (che si trova nella regione laterale del ginocchio con l'interposizione di una borsa sierosa, che può anch'essa infiammarsi).

La terapia, salvo il punto di applicazione, è comune per

tutte le tendiniti: fisioterapia (ultrasuonoterapie, correnti antalgiche e elettrostimolazione al vasto mediale); esercizi di stretching (applicati ai muscoli tensori della fascia lata, quadricipite, gastrocnemio, flessori dell'anca e del tratto ileo-tibiale); mesoterapia (presidio terapeutico che offre i migliori benefici, in assenza pressoché totale di effetti collaterali); infiltrazioni peritendinee di farmaci cortisonici, da considerarsi come la scelta estrema in patologie refrattarie a ogni altra metodica e come ultima opzione prima della terapia chirurgica.

Dobbiamo però ribadire

l'importanza fondamentale della prevenzione delle tendinopatie del ciclista attraverso la perfetta simbiosi atleta-bicicletta. ■

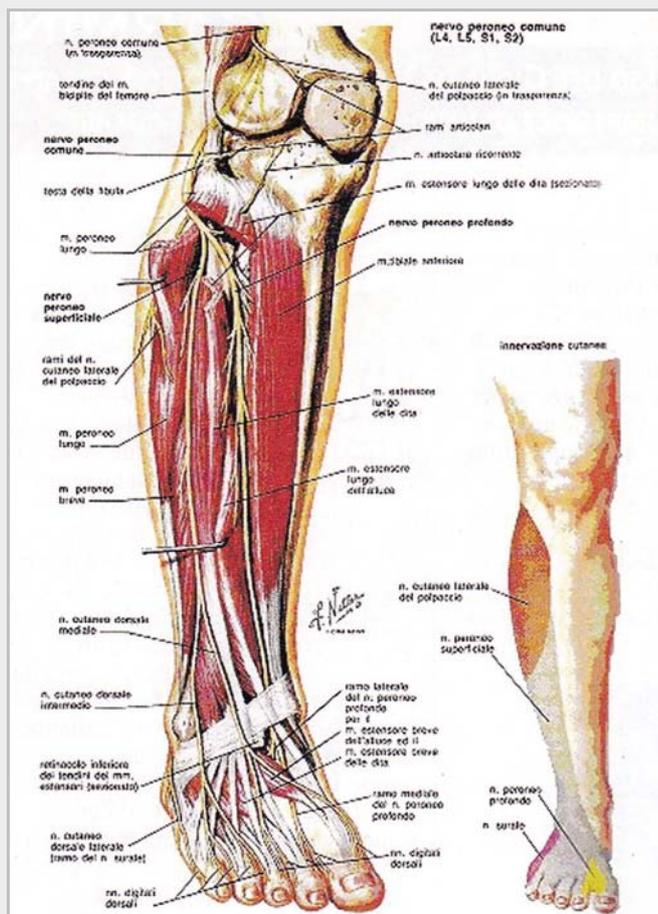
BIBLIOGRAFIA

Candela V., Dragoni S., "Traumatologia dello Sport", Rhone-Poulenc Rorer, Origgio (Varese), 1998.

O'Donogue D.H., "Trattamento delle lesioni traumatiche degli atleti" Piccin Editore, Padova, 1981.

Vander A.J., Sherman J.H., Luciano D.S., "Fisiologia dell'Uomo", Il Pensiero Scientifico Editore, Roma, 1980.

LA BORSITE



Strettamente legate alle tendiniti sono le borsiti. Il termine borsite indica il processo infiammatorio di una borsa. Le borse sono composte di un tessuto sieroso (si potrebbe definire genericamente mucoso) e possono

essere paragonate a una sorta di "cuscinetto" di tessuto che permette il movimento senza attrito tra due parti mobili contigue. Più specificamente, le borse sono poste dove i tendini scorrono sulle prominenze ossee.

Esistono diverse borse sierose articolari: le più frequentemente interessate da patologie infiammatorie connesse allo sport sono quelle della spalla (nuotatori, tennisti, pallavolisti), quella retro-calcaneare connessa al tendine di Achille (maratoneti, marciatori) e, in particolare, le borse del ginocchio.

Nel ginocchio sono presenti numerose borse sierose: soprarotulea, prerotulea, infrarotulea (superficiale e profonda), borsa semimembranosa, borsa della zampa d'oca.

Ciascuna di esse può essere interessata, nel ciclista, da una affezione acuta o cronica.

Le borsiti acute nell'atleta sono conseguenti a un trauma diretto sulla parte (per esempio, una caduta dalla bicicletta sul ginocchio parzialmente flesso con danno alla borsa prerotulea), ma, più specifiche nel ciclista, sono le borsiti croniche.

Le borsiti croniche del ginocchio possono essere conseguenti a traumi diretti ripetuti (evenienza non frequente in bicicletta) o a microsollecitazioni ripetute dovute a una scorretta meccanica dell'apparato osteotendineo del ginocchio.

Queste anomalie del movimento possono essere dovute a difetti anatomici del ginocchio (ginocchio a "x" o "a parentesi" così come a una imprecisa regolazione della bicicletta).

In tali situazioni, a una infiammazione della guaina sierosa del tendine specifico può conseguire un'infiammazione cronica della borsa corrispondente.

La localizzazione del dolore e dell'infiammazione del ginocchio corrisponde al decorso del tendine interessato (faccia anteriore, antero-interna, laterale), ma le manifestazioni cliniche sono più eclatanti di quelle di una semplice tendinite.

La borsa infiammata si riempie di liquido, distendendosi e aumentando di dimensione, la parte del ginocchio si presenta calda, arrossata e dolorante.

In questi casi è indispensabile l'aspirazione, in ambiente asettico, del liquido e l'infiltrazione all'interno della borsa (non nell'articolazione o nel tendine) di anestetico o di un prodotto cortisonico, seguite dall'applicazione di un bendaggio compressivo. Naturalmente, il movimento del pedalare deve essere sospeso fino a guarigione completa.



**L'importante ruolo
della nutrizione
nella pratica ciclistica**

Il verde detergente

**Il valore degli ortaggi
come elemento principe
per il benessere
del nostro organismo**

Si sa che durante le festività quasi tutti cedono alla gola e solitamente viene allentata di molto quell'attenzione (spesso esagerata, quasi maniacale, ed il più delle volte errata) sulle modalità della nostra alimentazione. Dimenticate le varie restrizioni ed i vari accorgimenti dietetici a cui ci sottoponiamo a mo' di autotortura (fenomeno perverso e masochista che sembra caratterizzare almeno il 70% della popolazione occidentale) ci si abbandona finalmente ai piaceri della tavola. Di seguito, vogliamo proporvi le modalità più consone per riprendere la giusta (?) rotta, e cosa c'è di meglio, per rimettersi in carreggiata se non i cibi disintossicanti? Ed allora non possiamo che parlarvi di ortaggi e verdure, veri e propri detergenti del nostro organismo.

Questi sono alimenti che presentano una serie di virtù salutari insostituibili: innanzitutto la clorofilla, vero "sangue verde" presente nelle parti scure e aeree della pianta, i sali, gli oligoelementi, le vitamine, gli enzimi, i lieviti.

I medici dell'antichità, che non erano aggrediti ogni giorno dalle allettante offerte della chimica farmaceutica, consigliavano a tutti di "mangiare molti ortaggi d'ogni genere, specie quelli di più forte sapore o aroma, per restare sani o per guarire".

Purtroppo molti erroneamente credono che le verdure non siano importanti nella nostra alimentazione: si snobbano gli ortaggi, riservati magari ai pranzi di routine, o a quando non si ha molta fame.

Questa convinzione la si ri-

scontra indirettamente dal fatto che molti cuochi si trovano spesso impreparati a organizzare un piatto gustoso ed elaborato a base di verdure.

E pensare che la "cartina di tornasole" per verificare la bravura di uno chef è proprio nella capacità di saper proporre centinaia di verdure anziché nel cucinare le solite varietà di carni.

È bene che si sappia che grazie a fibre e vitamine (A e C), una dieta ricca di verdure, meglio se crude, aumenta il muco gastrico e protegge dall'ulcera, come dimostra un serio studio dell'Università di Harvard (USA) condotto su ben cinquantamila persone.

Non solo come afferma l'autorevole Medical Tribune, una indagine compiuta sul rapporto tra assunzioni di cibi ricchi di vitamina C e di fibre a livelli di enzima attivatore-inibitore del plasminogeno del sangue, ha evidenziato che la abbondante quota di verdure (crude e cotte) e di frutta nel regime alimentare normale determina un basso valore dell'enzima, un'alta attività del sistema fibrinolitico e la conseguente riduzione del rischio di trombosi, embolia e malattie cardiovascolari in genere.

Vediamo ora sul piano biologico gli effetti benefici dei "vegetali verdi".

Innanzitutto - lo abbiamo detto poc'anzi - la clorofilla che potremmo definirli il loro sangue. Tra l'altro questo elemento è simile perfino nella formula chimica all'emoglobina del sangue umano (con la sola eccezione che il nucleo comune a entrambe, l'emopirrolo, si combina nella clorofilla con il magnesio, e nell'emoglobina

con il ferro).

Questo pigmento verde non si trova allo stato libero, ma è combinato con una proteina in un prodotto complesso che è alla base del sistema della fotosintesi. Grazie alla luce, infatti, le piante trasformano composti inorganici, come acqua e anidride carbonica, in carboidrati e altri composti organici.

La clorofilla è presente in granuli nei plastidi, corpuscoli inclusi nel citoplasma delle cellule vegetali. Ogni granulo ha diversi milioni di molecole di clorofilla.

Negli spinaci, per esempio, molto ricchi di clorofilla, ci sono 40-60 granuli per plastidio. Nelle foglie la clorofilla è pari allo 0,25% del peso, in media, ed è sempre accompagnata da pigmenti gialli come i caroteni (tra cui il famoso betacarotene, precursore della vitamina A) e le xantofille.

Come tutti i pigmenti colorati la clorofilla assorbe intensamente la luce solare. Nel suo caso si tratta delle radiazioni rosse, blu e violette dello spettro ottico.

Ebbene sull'organismo umano la clorofilla interviene in modo più che positivo: è un potente deodorante e assorbente interno, ma ha anche azione farmacologica come antianemico, agisce sulla crescita, è un tonificante generale, batteriostatico e cicatrizzante.

Molti medici naturisti sono convinti che la clorofilla non solo purifichi e ricostruisca i tessuti, ma che abbia anche il potere di neutralizzare le tossine. In una università di Filadelfia la clorofilla estratta dall'erba di grano è stata usata con successo come rimedio contro le infezioni dell'orecchio, dell'occhio e della gola.

Il premio Nobel della medicina, Fischer, ha utilizzato la clorofilla in terapie contro l'anemia.

Tenendo presente queste valide virtù bisogna convincersi sulla necessità di rivalutare il ruolo degli ortaggi a foglie verdi. "Mangiare ogni giorno dell'insalata verde" dovrebbe essere quindi la parola d'ordine, ma - precisano sempre i medici naturisti - che sia veramente verde. Infatti il cuore bianco delle insalate è certamente più tenero, ma è cresciuto al riparo dal sole ed ha meno proprietà delle parti esterne.

È per questo che si può comprendere come sia antisaltuare la pratica di "imbiancare" gli ortaggi interrando o coprendoli di paglia, perché in tal modo perdono quasi del tutto la clorofilla, la cui sintesi dipende dalla presenza della luce e del sole.

L'imbiancamento di sedani, lattughe, radicchi, preteso ormai soltanto dai consumatori più disinformati, priva quindi gli ortaggi di un elemento che stimola la tiroide e la stessa vita delle cellule, utile perfino nella cicatrizzazione delle ferite.

E le stesse vitamine, poi, si formano dove c'è la sintesi clorofilliana. Perciò ricordiamo che dove non c'è il verde della clorofilla (evidente o mascherato dai cromoplasti in giallo, rosso, violetto ecc., come accade per esempio nei peperoni) non ci sono neanche le vitamine, o tutt'al più se ne formano soltanto esili tracce.

Il sole è la grande fonte energetica degli ortaggi. Le piante verdi, infatti, catturano energia solare (radiante) con un'efficienza variabile dal 15 al 22%, superiore quindi all'efficienza della conversione di energia in molti processi industriali.

L'energia raccolta, se impiegata interamente nell'alimentazione umana, basterebbe a una popolazione di 1150 miliardi di individui, cioè 280 volte più numerosa di quella attuale.

Le verdure fresche hanno poi un effetto tampone. Per la prevalenza degli elementi alcalini (potassio soprattutto, e poi anche calcio, magnesio, sodio), che si combinano con i sali organici dando ossolati, citrati, tartrati e bicarbonati, le verdure contribuiscono a mantenere costante la reazione basica nei liquidi organici, il che è una condizione indispensabile al normale andamento dei fenomeni vitali.

Il maggiore potere alcalino è dato dalle carote, dalle rape e dalle patate, ortaggi che sono da preferirsi in caso di acidosi. Gli ortaggi e le verdure più importanti per virtù gastronomiche e curative sono: aglio, cipolla, cavolo, crescione, carota, sedano, dente di leone.

Questi prodotti non sono quindi solo un ideale antipasto in pinzimonio o una perfetta insalata di contorno, ma sono anche potenti anti-cancro. ■



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"

Anno 2012 - ANDREA NOÈ

"In riconoscimento della sua lunga carriera agonistica sempre svolta al servizio dei compagni nei Team dove ha militato. Per la sua professionalità, ancora oggi citata ad esempio per i giovani, nonché per la decisione di continuare a correre con la Brontolobike, Società da lui creata per coniugare lo Sport all'impegno Sociale, contribuendo così a promuovere e finanziare progetti di solidarietà"





Soc. Ciclistica AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS a.s.d.

Via Roma, 108 (Cassina Plaza) - 20060 Cassina de' Pecchi (MI) Tel. 02.952551 / 335.7486856
E-mail: direzione@avisbikenokiasiemens.it - Web: <http://www.avisbikenokiasiemens.it>