

COLPI di PEDALE

S.C. AVIS Nokia Solutions and Networks ass.ne sportiva dilettantistica - Anno XXVIII° - Stagione 2013

**COL CICLORADUNO NAZIONALE
di SAN MAURO TORINESE
IL RITORNO DELLA SOCIETÀ
IN SERIE "A"**

CLASSIFICHE:

Campione Sociale Strada **Andrea Andreoni**
Campione Sociale Gran Fondo **CARLO COLOMBINI**
Campione Sociale Mountainbike **CESARE GAVARDI**



"SPORT & SOLIDARIETÀ" alla campionessa di ciclismo Marina Romoli



Soc. Cicl. **AVIS Nokia Solutions and Networks**
Associazione Sportiva Dilettantistica

HANNO COLLABORATO:

Andrea Andreoni
Cesare Gavardi
Silvio Melega
Fabio Troi
Luigi Vidali

CONTRIBUTI FOTOGRAFICI:

Andrea Andreoni
Carlo Colombini
Giancarlo Cedri
Sante Gaiardoni
Maurizio Montefiori
Maurizio Rusconi
Giuseppe Torielli
Fabio Troi
Luigi Vidali
donazionetrapiantosardegna.blogspot.it
it.wikipedia.org
old.ciclismoafondo.es
www.biticino.ch
www.ciclismo.it
www.ciclismoallomilanese.com
www.dailypeloton.com
www.francescoxsantorio.it

ARTICOLI; MEDICINA, SPORT, ALIMENTAZIONE:
La Bicicletta
Tutto Ciclismo
www.marinaromolionlus.org

IN LIBRERIA, LE STORIE DELLO SPORT:

Quando la Rabbia si trasforma in Vittoria;
di Sante Gaiardoni e Francesco Lodi, edito da: Salea Arti Grafiche - Milano

REALIZZAZIONE GRAFICA E IMPAGINAZIONE:
Andrea Andreoni

STAMPA:
T&D Services srl. Cesano M.

IN COPERTINA:
Basilica di Superga. Cicloraduno Nazionale di S. Mauro Torinese.

CONTROCOPERTINA:
Colori Avis NSN sulle strade della Toscana a Chiusi (SI).



Sommario

Numero 28 - Stagione 2013

3 ...e, 28

Echi di una Stagione

- 10** Immagini della Stagione
- 11** Gennaio 2014, un triste inizio
- 12** Il Gruppo Aziendale Avis verso il 45°
- 14** Giro del Lago di Como
- 17** Nasce Nokia Solutions and Networks
- 18** Metamorfofi ...in località Fontanella

Rassegna Stampa

- 20** Incontro col Ministro – Progetto VENTo
- 21** Marina Romoli Premio Avis Sport Solidarietà
- 22** A Marina Romoli il Premio Avis Sport Solidarietà
- 23** Avis NSN - Andrea Andreoni Campione Sociale
- 24** Marina pedala per la vita

Un anno in numeri

- 25** Campioni Sociali stagione 2013
- 26** Classifica Sociale Cicloturismo
- 27** Classifica Sociale Gran Fondo
- 28** Classifica Sociale Mountainbike
- 29** Classifica Trofeo Lombardia di Società
- 30** Classifica Trofeo Lombardia Mediofondo Soc.
- 31** Classifica Campionato Italiano di Società
- 32** Presenze individuali ai cicloraduni 2013

Sport Medicina Alimentazione

- 33** Tabella riassuntiva - Risultati Società dal 1986
- 34** Marina Romoli "Ce la farò, insieme ce la faremo"
- 36** Medicina - Prima della partenza
- 37** Alimentazione - Il germe della vita
- 38** Allenamento - Il freddo all'improvviso
- 41** Quando la Rabbia si trasforma in Vittoria

Sport & Solidarietà

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

Società Ciclistica AVIS NOKIA SOLUTIONS and NETWORKS associaz. sportiva dilettantistica

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



Colpi di pedale

Anno

2013

...e, 28

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



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

di **Luigi Vidali**

Anche la 39^a stagione se ne è andata, una stagione sofferta, come sta succedendo negli ultimi anni, con una gestione oculata delle spese e delle manifestazioni a cui partecipare, ma comunque con un colpo di coda a fine anno, con il ritorno, diciamo pure, rocambolesco, in serie A.

Rispetto agli anni scorsi vorrei aprire in modo diverso, non più presentando i risultati ottenuti nella stagione, ma presentando qualcosa di diverso: il resoconto del mio primo anno "misto", ovvero come membro di una società ciclistica e membro dell'organizzazione principe del Ciclismo Italiano: la F.C.I., in cui sono entrato in sordina, quasi per caso, anche se voluto.

Da Presidente da una parte a Segretario del Comitato Provinciale dall'altra. Un primo anno da gavetta, per capire i meccanismi, cosa non mi piace cosa vorrei che cambiasse, ovviamente con lo sguardo di chi vive nel mondo cicloturistico/amatoriale. Ma nello stesso tempo per cercare di portare qualche novità che ringiovanisca l'immagine del Comitato e che lo apra e lo renda più vicino alle istituzioni, al mondo esterno, alle Società, con un modo diverso di comunicare, mettendosi anche in gioco aprendosi anche alle critiche, purché costruttive.

Ho ereditato un blog e l'ho trasformato in un sito web, l'abbiamo popolato di informazioni e classifiche provinciali: più di 16.000 visite in un anno; ho aperto il profilo in Facebook per una comunicazione immediata, che ha raggiunto oltre 1400 "amici" ed al tempo dell'attuale stampa cresce con una media di una decina di richieste giornaliera. E poi, a seguire, analizzare le norme attuative approvate e suggerire cambiamenti e correzioni, sempre come il braccio destro delle società. Ho dato il là per l'apertura del dialogo col Comune di Milano sul problema infrastrutture e spazi protetti per i giovanissimi; ho portato il Comitato a sostenere il progetto VEnTO del Politecnico di Milano partecipando con un contributo del Presidente Cozzaglio sia all'incontro col Ministro del Turismo Bray ed a Cyclopride, il più grande evento ludico/turistico in bici che mai il comune di Milano abbia avuto, organizzato dall'amico Ercole Giammarco.

E la storia continua con novità nel 2014 ed ampliamento del raggio di attività anche al Comitato Regionale, come membro della Commissione Amatoriale e di cui vi racconterò l'anno prossimo (se verrò rieleto).

Ma torniamo invece alla nostra società ed a quanto di buono è stato fatto nel corso dell'anno.

L'inizio di stagione per i 43 soci è di fatto partito con la mia presenza, come elettore per conto della nostra Società, all'**Assemblea Elettiva Ordinaria Nazionale** che si è svolta **sabato 12 gennaio** al Palalevico di Levico Terme (TN) e che ha confermato **Renato Di Rocco** alla guida della Federazione Ciclistica Italiana, oltre alla definizione delle nuove strutture federali.

È la sua terza "maglia tricolore" consecutiva ottenuta con il 57,6% dei voti alla prima votazione; contro le previsioni iniziali che lo davano in difficoltà, con un colpo di coda degli ultimi giorni, con un totale di 144 voti su 250 voti validamente espressi, ha superando il quorum previsto di 55% più uno.

Con le **Premiazioni Regionali per l'anno 2012** a Novate Milanese, presso il Teatro Comunale "G. Testori" ospiti del Pedale Novatese, la Società che si è aggiudicata per la settima volta nel 2013, il titolo di Campione Lombardo di Cicloturismo "Trofeo Lombardia 2012" è di fatto iniziata la stagione 2013 della nostra società: un ►



La presidenza dell'annuale premiazione degli Atleti e delle Società Lombarde FCI, presso il Teatro G. Testori di Novate Milanese.



appuntamento di inizio anno oramai consolidato. Presenti all'importante appuntamento, il Vice Presidente Regionale **Cordiano Dagnoni**, il Vice Presidente Provinciale **Alberto Oldani** e i responsabili del settore amatoriale **Gino Scotti** e **Gianantonio Crisafulli**, l'Assessore allo Sport del Comune di Novate Milanese **Luigi Corbari**, i Comandanti della Polizia Locale **Vincenzo Testa** e della Stazione dei Carabinieri Maresciallo **Vincenzo Vullo**, il presidente **Gian Paolo Cozzi** con i dirigenti e tutti i ciclisti del Gruppo Sportivo Pedale Novatese.

Fra le Società premiate, anche la nostra, per il 6° posto in graduatoria nel **Campionato Lombardo di Società - Trofeo Lombardia**, e per il 10° posto nel **Campionato Lombardo Mediofondi di Società**.

A rappresentarci a questo primo appuntamento Societario della nuova stagione cicloturistica, il Segretario tecnico **Giuseppe Tornielli**, il Campione Sociale 2012 **Antonio Arlati** e **Silvano Rosa**.

A stagione oramai in piena attività, il **12 maggio**, in occasione della "4ª edizione della Giornata Nazionale della Bicicletta", una iniziativa tenutasi per la prima volta il 9 Maggio 2010 e voluta dal Ministero dell'Ambiente per sottolineare come una mobilità alternativa ed eco-compatibile può essere effettivamente realizzabile, per la prima volta a Milano una pedalata "di massa", con le strade libere dal traffico: Cyclopride.

Un appuntamento aperto a tutti, ricco di eventi correlati, patrocinato dal Ministero dell'Ambiente. Milano è la prima città italiana che ha deciso di ospitare una bicicletata di 20 km lungo un percorso cittadino che attraversa liberamente tutti i luoghi più belli del suo centro storico, ma non solo.

Cyclopride è stato un momento di incontro, di riflessione, e di divulgazione popolare sui grandi temi connessi alla



In alto: Antonio Arlati ritira la Targa della Società a Novate Milanese. Sopra: 25 aprile, il primo raduno Sociale lungo le strade della "bassa". Sosta e foto presso il Castello Borromeo di Peschiera.



mobilità sostenibile, alla smart city, a un modo nuovo di vivere la propria città e il proprio tempo libero, che ha come obiettivo principale quello di promuovere l'uso della bicicletta come mezzo di locomozione in città.

In occasione dell'evento a cui il sottoscritto in duplice veste ed il consigliere **Carlo Colombini** rappresentanti della nostra Società anno presenziato, si è svolta la tappa dimostrativa del **VENTO BiciTour** da Milano fino a Pavia; abbiamo partecipato alla pedalata in città, pedalando a fianco del Direttore dell'Assessorato alla Mobilità, **Fabio Lopez**, per poi staccarci coi promotori del BiciTour vicino ai navigli e proseguire per Pavia per poi tornare, nel pomeriggio a Milano.

Per l'occasione i Comuni di Milano, Venezia e Torino e l'Autorità di Bacino del Fiume Po insieme a DASTU-Politecnico di Milano hanno firmato un Protocollo di Intesa per sollecitare la realizzazione di VENTO.

Il Protocollo è stato poi portato "in bici" a Pavia per la firma della Provincia, dopodiché partirà verso le altre.

VENTO BiciTour è un progetto sviluppato dal Politecnico di Milano, la ciclovia VENTO, che unisce Venezia a Torino, lungo il Po, e non è solo un progetto di cicloturismo, ma di riscoperta culturale e valorizzazione economica di una parte straordinaria (e incredibilmente poco conosciuta) del nostro territorio.

Prima della partenza per Pavia il Presidente del Comitato Provinciale della Federazione Ciclistica Italiana, **Valter Cozzaglio** ha consegnato una targa agli Amici del Politecnico fautori del progetto **VENTO**, con la seguente dedica: "da un sogno ad una idea, da un progetto all'augurio che diventi realtà"...

Un successo al di là delle aspettative. "Milano è stata letteralmente invasa dalle biciclette - ha dichiarato **Chiara Bisconti**, assessora al Benessere, Qualità della Vita e



In alto: Busnago 10 marzo, la Squadra Avis NSN al 1° Trofeo Lombardia della nuova stagione ciclistica organizzato dell'Arbi Baby. Sopra: 25 aprile, il ristoro al Ristorante Bocchi di Comazzo (LO).



Tempo Libero - a dimostrazione di quanto la città abbia voglia di vivere una mobilità diversa e una città più dolce". Oltre diecimila in bici e quest'anno (l'11 Maggio) l'obiettivo è di superare largamente questo numero.

Sul palco della manifestazione milanese erano presenti gli Assessori: **Pierfrancesco Maran** (mobilità, metropolitana e ambiente), **Chiara Bisconti** (sport, qualità della vita benessere e tempo libero), il Direttore del Progetto Ciclabilità del Comune di Milano **Fabio Lopez** ed il Vice Sindaco di Milano **Ada Lucia De Cesaris**.

Nella medesima giornata altri 15 ciclisti della nostra Società hanno partecipato al Trofeo Lombardia organizzato dalla S.C. Fiorani di Sesto San Giovanni. 80 km lungo le strade della Brianza.

Sabato 15 giugno 2013 a Muggiò, nell'ambito dell'annuale "Festa dello Sport", sulla Pista del Campo Sportivo Superga '49, si è disputato il "Trofeo Biciclette Leri", gara di regolarità individuale su pista maschile e femminile, valevole quale prova del Campionato Provinciale su Pista 2013. Al termine della prova, sono risultati 43 i ciclisti appartenenti a 7 Società che, dalle ore 8:30 alle 16:00, si sono presentati sulla linea di partenza per questa speciale competizione che ha visto anche l'assegnazione della Maglia e del titolo di Campione Brianteo di Regolarità.

39 i partecipanti in gara per la classifica maschile e 4 nella femminile.

Dei nostri 12 iscritti, nella graduatoria femminile **Daniela Cucchi** (3,39 penalità) si è aggiudicata la 3a posizione, mentre in quella maschile ai primi cinque posti figurano: **Giuseppe Tornielli**, 3° (0,37 penalità) e **Andrea Andreoni**, 5° con 0,75 penalità.

La premiazioni che ne è seguita è stata effettuata dall'Assessore del Comune di Muggiò, **Francesco Vantellino** e dal vice presidente del Comitato FCI di Monza e Brianza ►



Dall'alto: Giornata Nazionale della Bicicletta. Foto di gruppo degli Assessori del Comune di Milano e i fautori del progetto VEN TO. Valter Cozzaglio FCI provinciale sul palco del Cyclopride consegna la targa ai fautori del progetto VEN TO, con lui L. Vidali. Al centro, l'arrivo a Pavia dei ciclisti della manifestazione Vento Bici Tour. Sopra: i premiati alla Gara di Regolarità del Trofeo Leri a Muggiò. A destra, Giuseppe Tornielli.



Fabrizio Ghisotti alla presenza di **Roberta** e **Giovanni Rinaldi** del Team Cicli Leri, di **Angelo Brunetti** e **Gabriele Galbiati**.

Domenica 23 giugno mentre alcuni nostri iscritti erano impegnati sulle strade delle province di Milano e Varese nella prova del Trofeo Lombardia con partenza da Rho e quella di MTB a Caronno Varesino, una nostra rappresentanza guidata dal presidente Luigi Vidali e composta dal consigliere Fabio Troi e dal socio Dario Faedi si sono presentati alla partenza della 4^a Gran Fondo Alto Appennino Edita Pucinskaite, una delle più impegnative manifestazioni cicloamatoriali sull'Appennino Tosco Emiliano organizzata dall'Avis di Pistoia e valida per il Circuito Toscano di cicloturismo, Toscana challenge, nonché 2^a prova del Campionato Toscano di Cicloturismo.

Gli organizzatori anche in questa edizione hanno saputo coniugare lo Sport con la Solidarietà. Più del 50% della quota di iscrizione alla manifestazione è stata devoluta ad Emergency che, alla vigilia della gara, ha tenuto nella città di Pistoia il proprio Convegno Associativo, a cui abbiamo partecipato per poi concludere la giornata ad una mostra di biciclette storiche allestita all'uopo.

Una manifestazione bellissima con partenza alla francese, nessun chip, spettacolari percorsi e ristoranti che ha visto Fabio Troi cimentarsi sul lungo con ben due volte la salita all'Abetone da due versanti diversi, Dario Faedi sul medio, pure molto "tosto" ed il sottoscritto nel più abbordabile corto ma che ha visto Edita, neo-mamma, aspettarmi per diversi minuti in cima alla salita, al ristoro... dove ovviamente sono uscite le mie migliori prestazioni da ciclista. Grande pranzo organizzato all'arrivo da tutto il team pistoiese coadiuvato da un grande **Igli Zannerini**, presidente dell'AVIS di Pistoia e da **Stefano Sichi**, presidente del team ciclistico.



In alto: Edita Pucinskaite e Luigi Vidali sul tracciato della Granfondo. Sopra: la premiazione della nostra Società a Pistoia. Da sinistra, Luigi Vidali, Edita Pucinskaite e Stefano Sichi.



Quest'anno ci presenteremo più numerosi sperando in una giornata bellissima come quella del 2013.

Domenica 21 luglio 2013 non potevamo mancare alla 15^a Edizione della gara di Mediofondo "Fabio Casartelli", un punto fermo del nostro calendario, per ricordare il Campione Olimpico scomparso tragicamente il 18 luglio 1995 durante la 15^a tappa del Tour de France (Saint Giron-Cauterets), cadendo nella discesa del Colle di Portet-d'Aspet.

In 9 ci siamo cimentati sulla salita cronometrata del Ghisallo, e con Carlo Colombini cimentatosi sul percorso lungo con la doppia salita della Colma di Sormano e del Ghisallo. I rimanenti 5 si sono messi alla prova nel percorso corto comunque con la salita di Onno.

Un buon 14^o posto in classifica per la nostra società.

Passato il periodo vacanziero, ci siamo ritrovati tutti il **1° Settembre** al "2° Brontlobike Day" a Robecco sul Naviglio per pedalare insieme ad **Andrea Noè per Hospice**. Pedalata "brillante" nel Parco del Ticino con rinfresco a Morimondo ed una foto di gruppo, prima della volata finale con Massimo Apollonio "Apo" a fare un gran lavoro di cucitura per riportare gli staccati nel gruppo di testa. Gran finale con una birra insieme agli amici "Brontoli" ed un succulento pranzo all'Osteria Della Ripa, che è anche sede del team Brontolo Bike.

Domenica 8 Settembre la partecipazione all'evento che ci ha permesso di ritornare in Serie A: il Raduno Nazionale di Cicloturismo per Società a San Mauro Torinese. Nonostante il nostro gruppo abbia dovuto sopportare qualche defezione per malaugurati fermi ed infortuni (e nel mio caso per ferie), ci ha gratificato un onorevole piazzamento (sfavorito dal "coefficiente distanza") e, francamente, la presenza dei nostri rappresentanti (rigorosamente in divisa giallo-blu) sul palco delle premiazioni che scambiavamo



In alto: mediofondo Casartelli, Carlo Colombini riceve la Coppa dalla mamma di Fabio Casartelli, la Signora Rosa. Sopra: alcuni dei partecipanti Avis NSN al 2° Brontlobike day con Andrea Noè.



il nostro gagliardetto con gli organizzatori e le autorità, credo non sia passata inosservata alla cerimonia finale.

La pedalata Nazionale è stata preceduta il sabato dall'antipasto ciclistico preparato dal consiglio direttivo: la scalata del Superga, con il ricordo di tutti andato al tragico incidente aereo in cui, nel maggio del 1949, perì la famosa squadra calcistica del Torino.

Al pomeriggio del Sabato, la visita alla Reggia di Venaria ed i suoi Giardini.

La domenica 900 ciclisti in divisa, un serpentone multicolore, ha avuto la Fanfara dei Bersaglieri di Settimo Torinese a dare la "carica" per la partenza su un percorso tranquillo e senza grosse asperità.

Chiusa la stagione ciclistica, quella "sulle ruote e le selle", la S.C. AVIS NSN, **domenica 10 novembre 2013**, ha riunito soci, famigliari ed ospiti in località Comazzo, lungo l'Adda, presso il ristorante "Il Bocchi".

In un bel salone, con vista sui colori autunnali della bosaglia di una lanca del fiume, si è tenuto infatti il tradizionale PRANZO SOCIALE e la concomitante cerimonia di consegna del "PREMIO SPORT e SOLIDARIETÀ", attribuito per il 2013 alla campionessa ciclistica **Marina Romoli**.

L'atleta premiata, Marina, vice campionessa mondiale su strada anno 2006 categoria Juniores e titolare di altri titoli italiani, era presente accompagnata dalla madre signora **Marina**, dalla giornalista **Giulia De Maio** di **Tuttobiciweb**, nonché collaboratrice della "**Marina-Romoli Onlus**" e dal fidanzato **Matteo Pelucchi**, ciclista professionista della IAM Cycling, team UCI Professional Svizzero che, recentemente prima di andare in stampa con questo numero di Colpi di Pedale, ha vinto con una volata regale la seconda tappa della Tirreno Adriatico, mettendo in fila nomi di prestigio. ▶



In alto: i ciclisti Avis NSN al Cicloraduno Nazionale di San Mauro Torinese, alla Basilica di Superga e sul palco della premiazione. 14esimi nella Generale e secondi nella Classifica di categoria, nella foto anche gli ex ciclisti professionisti, Italo Zilioli e Franco Balmamion. Al centro e sopra: alcune immagini del premio Sport e Solidarietà. Da sx. Andrea Noè, Danilo Gioia, Marco Pastonesi, Marisa e Marina Romoli e Giulia De Maio.



Con il Capo Gruppo Avis NSN **Antonio Malenchini** e i consiglieri **Luca Balconi**, **Marco Bramati** e **Danio Mazzetti**, erano presenti come graditi ospiti in sala anche: l'ing. **Cristiano Radaelli**, oggi presidente ANITEC (l'Associazione Naz.le delle Industrie di Informatica ed Elettronica di Consumo), ma per lunghi anni ai vertici manageriali dell'azienda di appartenenza del nostro gruppo ciclistico; il presidente regionale della F.C.I. **Francesco Bernardelli** e i consiglieri provinciali della F.C.I. di Milano e Lodi **Alberto Oldani** e **Giuseppe Pratisoli**; il direttore dell'AVIS Milanese **Sergio Casartelli**; il consigliere provinciale e Nazionale dell'Avis **Natale Casati**; il **campione ex-pro Andrea Noè** accompagnato dalla moglie **Simona Camerani** e, in rappresentanza degli Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia, **Roberto Mendini**.

Inoltre fra gli ospiti alcuni illustri giornalisti: **Marco Pastonesi** (La Gazzetta dello Sport) e **Danilo Gioia** (Bikeshow.tv).

È un piacere, menzionare fra i presenti anche tanti ex ciclisti della nostra società AVIS NSN, alcuni di essi "ex presidenti" e alcuni addirittura "soci fondatori" (correva l'anno 1974...): **Rolando Ceccagno**, **Osvaldo Salomoni**, **Paolo Spanu**, **Pietro Termine**, **Pasquale Guzzi**, **Silvano Rosa** e la nostra brava ex ciclista **Aldina Bossi** (oggi simpaticissima protagonista di tanti spot pubblicitari in TV).

Il dottor **Aldo Poletti** di NSN, non potendo intervenire personalmente, in questa occasione anche a nome del CMT, ha inviato un messaggio di felicitazioni che è stato letto dal Capo Gruppo Avis N.S.N. Antonio Malenchini.

Messaggi di adesione all'evento sono pervenuti anche dal presidente federale **Renato Di Rocco** e dalla vicepresidente

dente **Daniela Isetti**; da **Claudia Giordani** delegata del CONI provinciale di Milano; dal presidente dell'AVIS Regionale Lombarda **Domenico Giupponi** e dalla campionessa paralimpica **Francesca Porcellato**, impegnata in quei giorni nella preparazione sportiva dei giochi Olimpici invernali di Sochi 2014.

Antonio Malenchini responsabile del Gruppo Donatori di Sangue AVIS di NSN ed il sottoscritto abbiamo consegnato il Premio "SPORT e SOLIDARIETÀ 2013" a Marina Romoli porgendole il tradizionale lingotto d'argento, accompagnato da fiori, pergamena ed un contributo alla "MarinaRomoli Onlus" offerto dai ciclisti della S.C. AVIS NSN. Il Premio è stato motivato sia dalle vittorie sportive di Marina che dall'impegno della medesima nel fondare l'Associazione NO PROFIT MARINA ROMOLI ONLUS per fornire un aiuto concreto agli atleti under 30 che, praticando il ciclismo professionistico, rimangono vittime di incidenti con lesioni al midollo spinale.

La disabilità che lei stessa oggi deve affrontare in prima persona dopo un incidente stradale occorso in allenamento nel 2010.

Dopo alcuni brevi interventi dei rappresentanti dell'Avis Natale Casati e Sergio Casartelli, per la FCI di Francesco Bernardelli e di Marco Pastonesi, si sono svolte anche le Premiazioni dei Soci Ciclisti, vincitori delle varie classifiche sociali interne: i nostri Campioni Sociali, con la consegna delle maglie di "Campione Sociale 2013", fatta dai nostri cortesi ospiti.

BEST WOMAN: Maria Grazia Fontaneto, premiazione fatta da Marina Romoli.



In alto: Natale Casati, Sergio Casartelli, Antonio Malenchini e Cristiano Radaelli. Sopra: i past president Sergio Valesini e Paolo Spanu con Osvaldo Salomoni e Aldina Bossi.

In alto: Alberto Oldani e consorte, Francesco Bernardelli, Giuseppe Pratisoli e Roberto Mendini. Sopra: Antonio Malenchini e Luigi Vidali nel momento della consegna del premio a Marina Romoli.



CAMPIONE SOCIALE ASSOLUTO: Andrea Andreoni, premiato dal Presidente del CRL FCI, Francesco Bernardelli.
CAMPIONE SOCIALE GRAN FONDO: Carlo Colombini, premiazione fatta dall'ing. Cristiano Radaelli di ANITEC. Ha ritirato il premio la consorte, M. Grazia Fontaneto.
CAMPIONE SOCIALE MTB: Cesare Gavardi, premiazione effettuata da Sergio Casartelli di Avis Milano.
CAMPIONE 2013 GPM: Francesco Mazzei, premiato dall'ex pro. Andrea Noè.
CAMPIONE 2013 REGOLARITÀ: Giuseppe Tornielli, premiazione effettuata da Roberto Mendini - ANAOAI.

E già che ci siamo, snoccioliamo qualche numero della passata stagione:

- 5^ Società Classificata al Trofeo Lombardia.
- 8^ Società Class. al Campionato Lombardo Mediofondo.
- 10^ Società Classificata al Campionato Italiano di CT.
- 320 Presenze alle manifestazioni in calendario.
- 20.769 Chilometri percorsi.

E la stagione termina con un nuovo cambiamento di ragione sociale che perde un nome storico: non più Avis Nokia Siemens Networks asd, ma **Nokia Solutions and Networks asd** seguendo le evoluzioni sempre più mobili" (sotto diversi punti di vista anche non piacevoli per molti) della Società a cui il Gruppo Aziendale Avis appartiene.

Anche il sottoscritto, a seguito della cessione di ramo d'azienda della struttura ottica, ha iniziato una nuova avventura stelle e strisce, con HQ a Monaco di Baviera e Naperville (USA), con il nome di Coriant, con il distacco dalla sede storica di Cassina de' Pecchi ed il trasferimento nella metropoli Milanese.

Nonostante tutti questi cambiamenti, il Team si presenta addirittura rinforzato con nuovi nomi e pronto ad affrontare nuove sfide nel 2014 e importanti obiettivi da raggiungere.

Un arrivederci ad Avis Sport e Solidarietà 2014 ed all'edizione 2015 di Colpi di Pedale. ■



Dall'alto: Marina Romoli consegna la maglia di "Best Woman" a M. Grazia Fontaneto; Francesco Bernardelli consegna la maglia di Campione Sociale ad Andrea Andreoni; Cristiano Radaelli quella delle Gran Fondo a Grazia Fontaneto; Sergio Casartelli quella di MTB a Cesare Gavardi; Andrea Noè quella del GPM a Francesco Mazzei; Roberto Mendini consegna quella di Campione di Regolarità 2013 a Giuseppe Tornielli.

Echi di una stagione

*Gennaio 2014
Un triste
inizio*

*Gruppo Aziendale
Avis
Donatori di Sangue*

*Giro del
Lago di
Como*

*Agosto 2013 Nasce
Nokia Solutions
and Networks*

*Metamorfosi
in località
Fontanella*

Colpi di pedale

Sopra: ritrovo alla sede sociale AVIS NSN
Al centro: la partenza della Fabio Casartelli
Sotto: al raduno nazionale di S. Mauro Tor.



Gennaio 2014

un triste inizio

di Andrea Andreoni

Contrariamente alle usuali frasi di circostanza, anno nuovo ..., ed agli immancabili auguri che all'inizio di ogni anno siamo soliti scambiarsi, quest'anno, i primi giorni del nuovo anno non potevano certo riservarci notizie peggiori.

Infatti, già mercoledì 1 gennaio, la signora Lina, che pensavo mi chiamasse per i tradizionali auguri che eravamo soliti scambiarsi telefonicamente, mi raggelava informandomi invece della scomparsa del suo caro e amato "peppo". All'età di 88 anni, Giuseppe Battaini ci ha lasciato.

Molti di noi hanno avuto modo di apprezzare e condividere la sua generosa attività solidaristica, manifestata sempre con grande disponibilità e svolta per molti anni al servizio dell'Avis milanese e nazionale.

Dal lontano 1969, anno di nascita del nostro Gruppo Aziendale e per ben 25 anni, Battaini è stato per noi una guida e una figura di riferimento su cui era sempre possibile poter contare. Da lui sono scaturite le iniziative, messe in atto poi anche nella nostra Azienda, volte al proselitismo del dono del sangue mediante l'organizzazione delle raccolte periodiche fra i lavoratori.

Donatore di sangue e Capo Gruppo dei donatori della Carlo Erba, era stato eletto nel Consiglio dell'Avis Milanese nel 1969. Per diversi anni ne aveva gestito la segreteria sotto la presidenza del fondatore dottor Vittorio Formentano, al quale gli è poi succeduto nella guida dell'Associazione dei donatori dal 1978 al 1993.

A lui va riconosciuto il merito di essere riuscito a sviluppare l'attività del Centro di raccolta dell'Avis milanese con l'attuazione di nuove e più moderne tecniche di donazione. In quegli anni, ha ricoperto anche importanti incarichi in seno all'esecutivo del Consiglio Nazionale dell'Associazione in qualità di Consigliere prima e poi proprio nella veste a lui più congeniale, quella di responsabile dell'Area Organizzazione/Sviluppo dei Gruppi Aziendali.

Anche l'Avis milanese così lo ha voluto ricordare, annunciandone la scomparsa, «... La sua fu una presidenza di eccellenza con risultati preziosi sia nelle acquisizioni di donatori, sia nella produzione di unità di sangue raccolte che contribuirono efficacemente all'autosufficienza di sangue nella nostra città. Inoltre il suo temperamento carismatico, la sua competenza e disponibilità, esibite anche in altre attività sociali, contribuirono a portare l'Avis di Milano, primogenita dell'Associazione, a distinguersi positivamente nell'eterogeneo mondo del volontariato».

Croce d'Oro Avis per aver superato le 100 donazioni di sangue; il 1° maggio 1981 nella ricorrenza della giornata dedicata alla Festa del Lavoro, dall'allora Ministro del Lavoro Franco Foschi gli era stata conferita la Decorazione con la Stella al Merito del Lavoro.

L'impegno costante da lui rivolto alla Associazione gli sono valsi poi nel 1982 il riconoscimento dell'allora sindaco di Milano Carlo Tognoli che, a nome della cittadinanza

“due carissimi ed indimenticabili amici ci hanno lasciato”.

milanese, per la sua generosità gli ha assegnato l'Ambrogino d'Oro del Comune di Milano.

Successivamente, il 2 giugno 1985 l'allora Presidente della Repubblica Italiana, Sandro Pertini gli conferiva l'Onorificenza di Commendatore al Merito della Repubblica Italiana.

Neanche il tempo di portargli l'estremo saluto ai funerali che si sono tenuti sabato 4 gennaio, che, qualche giorno dopo, dal sito dell'Avis Nazionale abbiamo appreso di un altro grave lutto che ci colpiva: **“nella notte del 7 gennaio è deceduto Vincenzo Pozzessere, ex Direttore di Avis Nazionale”**.

Due vite parallele quelle di Battaini e Pozzessere, prima insieme all'Avis Milanese e poi alla Nazionale. Due dirigenti che con la loro esperienza e disponibilità, sempre manifestataci con preziosi consigli e la loro vicinanza, hanno avuto un ruolo fondamentale in quegli anni per lo sviluppo del nostro Gruppo Aziendale.

La prematura scomparsa di Vincenzo Pozzessere ha lasciato un vuoto non solo nella sua famiglia, ma anche nella comunità di Cinisello Balsamo, dove - oltre che rivestire la carica di consigliere della locale Sezione Avis - era impegnato attivamente in diverse associazioni di volontariato e, per molti anni, aveva anche rivestito la carica di Amministratore dell'Azienda Speciale delle Farmacie Comunali.

Li rivediamo insieme, felici e sorridenti, nella foto in basso, proprio nella Sede Nazionale Avis.

In quella giornata, Vincenzo Pozzessere - nella sua veste di direttore dell'Associazione - accogliendo una nostra ennesima richiesta, ci aveva cordialmente ricevuto nella nuova Sede di Viale Forlanini, in occasione dell'apertura della stagione ciclistica e della inaugurazione della divisa sociale avvenuta il giorno, domenica 27 febbraio 2005, alla presenza dell'allora presidente nazionale Andrea Tieghi.

Noi ciclisti e donatori li ricorderemo sempre come persone ricche di ideali ed iniziative e che hanno saputo dedicare gran parte della loro esistenza alla solidarietà e all'impegno nel sociale.

Ciao “Vincenzo” - Ciao “Peppo” ■



Il Gruppo Aziendale Avis

• verso
• il 45esimo
• anniversario di costituzione.

di Cesare Gavardi

Il Gruppo Aziendale Avis è sorto spontaneamente fra i lavoratori dell'allora **GTE** di Cassina de' Pecchi nel 1969 per rispondere all'appello che, quasi quotidianamente era lanciato dalle strutture ospedaliere per far fronte alle carenze dovute alla mancanza di sangue ed ha raggiunto, in questi anni, dimensioni nazionali coinvolgendo tutte le unità produttive della Società.

Nel 2014 il Gruppo continua ad essere un punto di riferimento per le persone che lavorano negli edifici del complesso "Cassina Plaza" e nell'ambito delle attività di donazione presso le strutture aziendali coordinate dall'Avis Comunale di Milano.

Non richiameremo ora la storia del Gruppo, ricolma di eventi esemplari e costruita da numerose figure di animatori e collaboratori, invitando chi fosse interessato di visitare le pagine del sito (<http://www.avisbikensn.it>), concentrandoci sugli eventi recenti, condividendo le riflessioni con il Capo Gruppo Antonio Malenchini, in carica dal 2011 e recentemente riconfermato fino al 2016.

Il 2013 è stato uno degli anni più



difficili dell'Azienda, alle prese con la nota ristrutturazione.

Eppure l'attività di promozione della donazione è continuata senza soste.

Le raccolte straordinarie, dal 2012 effettuate nel piazzale del complesso di uffici "Cassina Plaza", per la chiusura della sede storica di Cassina de' Pecchi, sono state indette ancora due volte, utilizzando la nuova e moderna unità mobile di Avis Comunale Milano, - ci riferisce Antonio - «la prima il 12 Aprile 2013 dove sono state raccolte 10 sacche e la seconda il 18 Ottobre abbiamo raccolto 11 sacche.

Certamente il calo è stato sensibile rispetto al passato, corrispondente alla diminuzione del personale aziendale per le dimissioni e per le uscite volontarie».

Questo è stato il punto da cui ripartire: il Gruppo, raccogliendo l'invito del management aziendale, si è dedicato non solo a cercare nuovi donatori, ma ha puntato al coinvolgimento del personale di altre aziende residenti nella sede.

E i primi risultati non sono tardati a venire. «Nella raccolta del 22 Maggio 2014, abbiamo ricavato 16 sacche riuscendo a capovolgere la tendenza al ribasso incrementando rispetto all'an-

no precedente - continua Antonio - e registrato ben otto nuovi donatori, provenienti soprattutto dalle aziende limitrofe». Tutto questo invoglia a perseguire numeri ancora più alti per la prossima raccolta prevista il 16 Ottobre.

Importante è stato l'apporto dei membri del consiglio direttivo: racconta Antonio che «nel corso del 2013, il Consiglio si è incontrato per ben 7 volte - in orari extra lavorativi - per analizzare le attività e le problematiche legate agli eventi programmati.

Per questo vorrei ringraziare pubblicamente, i consiglieri Danio Mazzetti e Luca Balconi, usciti volontariamente dall'Azienda nel corso dell'anno 2013, che hanno continuato a svolgere le attività all'interno del Consiglio Direttivo, pur non essendo più dipendenti, il tutto nello spirito di aggregazione e di comunanza di ideali e valori».

In data 6 Ottobre 2013 si è tenuta la Festa Sociale del Donatore di Sangue del Gruppo Aziendale AVIS.

«Dopo aver trascorso la mattinata a Castell'Arquato (PC) ci siamo trasferiti per i festeggiamenti a Viustino, in Località Cornelliano, frazione del comune di San Giorgio Piacentino (PC),

A fianco: Cesare Gavardi, Campione Sociale Mountainbike Anno 2013. Donatore del Gruppo Avis NSN, vice presidente della Soc. Ciclistica Avis e, da quest'anno Consigliere dell'Avis Comunale di Milano. Sopra: Cesare Gavardi col Capo Gruppo Avis Antonio Malenchini.

presso la "Tenuta Villa Cornelliano". È stata questa una felice circostanza per conferire le benemeritenze ai Donatori e alle Donatrici che, per la prima volta, si sono presentati alla donazione e per coloro che hanno raggiunto e/o superato le 25, 50, 75 e 100 donazioni di sangue».

È importante sottolineare che sono numerosi i donatori abituali del gruppo che si recano per la donazione periodica presso le strutture Avis territoriali, a partire dal centro di Lambrate, e in generale quelle diffuse in provincia di Milano e nelle altre province, Bergamo e Monza in primis, di residenza degli iscritti al Gruppo.

Per questo le donazioni effettivamente calcolate per i riconoscimenti aziendali sono molto maggiori di quelle avvenute sul centro mobile. Nel corso dell'anno 2013 sono state complessivamente 126 le donazioni che sono state segnalate al Gruppo Aziendale AVIS NSN dai circa 50 soci ancora attivi. La media delle donazioni è oltre 2,25. Tra le attività promosse dal consiglio nel 2013 citiamo le seguenti:

L'erogazione di un contributo alla Cooperativa il Germoglio a sostegno del Progetto Tandem. L'obiettivo di questo progetto era quello di creare un gruppo formato da un educatore, dai volontari della ciclofficina, e dalle persone con disabilità che frequentano la cooperativa, per pedalare insieme almeno una volta al mese. Sui Tandem utilizzati per questo progetto, sono state messe delle targhe con il logo del Gruppo Aziendale Avis NSN.

L'erogazione per il terzo anno consecutivo, di euro 5.000,00 alla Tashi School a sostegno per Progetto Sanitario in Nepal. Questa struttura, ideata e realizzata da un ispirato Tashi Lama Tibetano, consente di dare istruzione ed alloggio a bambini Nepalesi in assoluta povertà. Essi così crescono e si istruiscono nel loro ambiente senza sradicarli in seguito ad adozioni.



L'istituto necessita però di un presidio sanitario permanente, e proprio a questo fine il Gruppo Aziendale AVIS NSN ha indirizzato la propria solidarietà.

L'erogazione di un contributo a favore dell'Associazione Milanese NOA SUB (Nuovi Orizzonti Acqua e Subacquea) allo scopo di contribuire economicamente a sostenere alcune loro attività.

Grazie al nulla osta della nostra Azienda, il nostro Gruppo, si è inoltre fatto da tramite per la cessione di al-



cuni arredi presenti nella ex-sede di Cinisello alla Associazione Progetti Solidarietà Oikos Onlus di Bergamo ed alla Cooperativa il Germoglio di Cassina de' Pecchi, in località Sant'Agata.

Nel mese di Dicembre 2013 si sono tenute le elezioni per il nuovo Consiglio Direttivo che rimarrà in carica sino al 2016 e sono risultati eletti: Antonio Malenchini, Bramati Marco, Bassani Marco.

Tra i progetti in corso, da segnalare la preparazione dei festeggiamenti per il 45° Anniversario della fondazione.

Il gruppo, oltre alla promozione della donazione già ampiamente illu-



strata, si sta dedicando appassionatamente a riconfermare la propria vocazione alla solidarietà, ancora verso gli enti con il quale ha avuto rapporti negli ultimi anni, proprio per dare un segno di continuità e fiducia anche verso di loro.

Anche per il 2014 la nostra Azienda ha deliberato il contributo a sostegno del Gruppo Aziendale Avis NSN e per questo ne siamo onorati.

Ha avuto un ruolo decisivo nelle valutazioni del CMT di NSN Italia, pur nelle perduranti trasformazioni in corso e nonostante la massima attenzione ai costi, la validità del lavoro svolto negli anni dal nostro Gruppo, la sintonia con i valori aziendali di NSN nonché i riconoscimenti e la visibilità che l'Associazione ha avuto internamente ed esternamente insieme al nome di NSN, nelle tante iniziative di questi anni.

Con la notizia di questo importante segnale di fiducia dei vertici aziendali, soprattutto in queste circostanze, auguriamo al gruppo AVIS di continuare il cammino con la massima convinzione, serenità e dignità. ■

In alto: la festa e il pranzo Sociale dei donatori a Villa Cornelliano. Nelle altre immagini alcune iniziative di solidarietà: in piscina con i ragazzi della NOA SUB; i tandem della Cooperativa il Germoglio e a fianco, il presidio sanitario presso la Tashi School in Nepal.

Giro del Lago di Como

17 e 18 settembre 2013

di Fabio Troi

Dai che allora pensiamo a qualcos'altro, il giro del Lago di Como? Why not! Presenti al parcheggio di Lecco, insieme a me, Maurizio, Luigi, Gianni e Rossana, ...ahi, manca Antonio, appiedato all'ultimo da motivi tecnici.

Il giro del lago di Como programmato è quello completo, da Lecco a Bellagio, via Como verso Menaggio, su a Colico e di nuovo a Lecco.

La lunghezza è di circa 170 km, percorso ondulato e pianeggiante, ma meglio dividerlo in due tappe.

Superato il centro della cittadina manzoniana, la prima parte del percorso è familiare, quante volte fatto durante la Casartelli... le due lunghe gallerie e poi via verso Bellagio. Ma questa volta si può alzare lo sguardo dalla

strada e il tempo per scattare appaganti foto non manca.

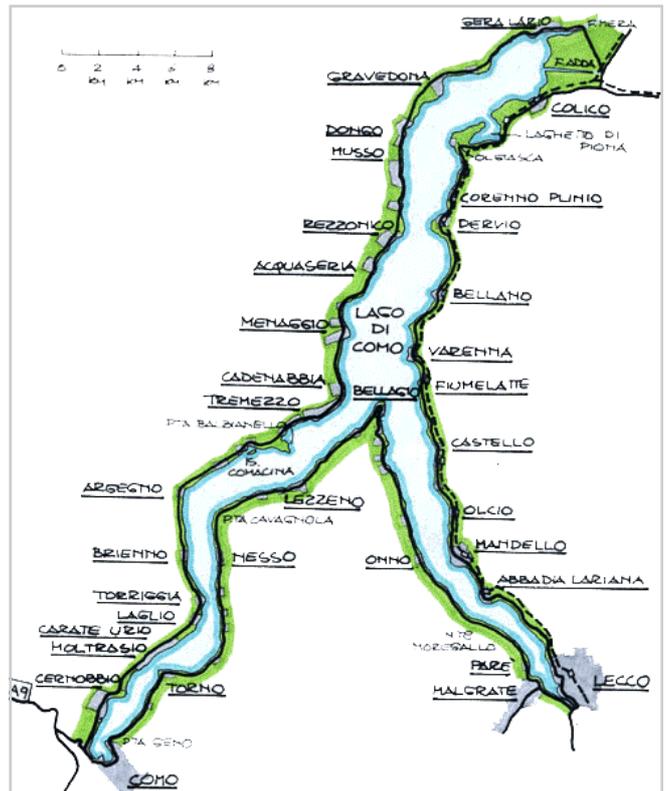
Tempo splendido, aria frizzante, peccato per il vento contrario che ci fa sprecare preziose energie.

L'ultimo strappo è sempre tosto, ma questa volta niente paura! Non è il Ghisallo quello che ci aspetta dietro l'angolo, bensì "la Perla del Lago", Bellagio.

Pochi posti sono più romantici e più belli. Alberghi e ristoranti di gran classe, eleganti e caratteristici; luoghi ideali dai quali ammirare incantevoli panorami.

E il vecchio Borgo, dove si susseguono antiche e suggestive abitazioni percorso da misteriosi vicoli e da caratteristiche scalinate acciottolate sulle quali si affacciano variopinti negozi. Il clima è deliziosamente mite, ideale per una rilas-

• Anche quest'anno l'amico Gianni ci aveva invitato alla classica Cassina - Varazze, ma quanti problemi logistici... ormai quasi fuori stagione, giornate corte, ritorno in treno in nottata...



Sopra: da sinistra Fabio, Rossana, Maurizio e Luigi. In alto, la cartina con le località attraversate durante il Giro del Lago di Como.

sante vacanza, e sullo sfondo, lo splendido scenario del lago e delle sue ville.

Sulla sponda opposta risaltano paesini arroccati, tra tutti Tremezzo e Menaggio. E a qualcuno il pensiero di prendere il battello deve essere certamente venuto...

E invece via verso Como, lungo la sponda più selvaggia, con un sacco di "mangia e bevi".

Nesso... mi ricorda qualcosa... ah sì, il Pian del Tivano e su fino alla colma di Sormano... Ma questa è un'altra storia (o meglio un altro bel giro).

Finalmente Como, e un bel panino dopo aver scaricato le gambe nell'isola pedonale di fronte al Duomo,

ammirandone l'architettura gotica della sua facciata, la statuaria e i dipinti rinascimentali, le decorazioni barocche e la cupola settecentesca.

Ripartiamo rinfrancati costeggiando villa Olmo, direzione Cernobbio, quindi uno sguardo fugace a villa D'Este, fino a raggiungere il "pizzo", piccola difficoltà altimetrica.

Qui, abbandoniamo la trafficata strada Regina, seguendo il lago e attraversiamo i piccoli centri di Moltrasio Carate Urio e Laglio, ormai noti anche oltre oceano (ma Giorgio dov'è?).

Di lui non c'è traccia e d'altronde anche un decreto comunale ci vieta di



soffermarci troppo... e allora via fino ad Argegno, lungo il tratto più delicato della statale; alcune pericolose strettoie fanno rallentare anche noi ciclisti! Ossuccio, di fronte all'Iso-la Comacina, merita una sosta per ammirare la chiesa romanica di Santa Maria Maddalena, celebre per il singolare campanile che presenta una "guglia" in cotto, di stile gotico, avente funzione di cella campanaria, edificata sopra il vecchio campanile romano in pietra. Proprio bello! Menaggio, posizione centrale, fra lago e montagne... ville storiche con giardini che ci lasciano senza fiato (ammesso che ne abbiamo ancora ...). Fatti ormai più di 90 chilometri, cominciamo ad essere stanchi. Il Grand Hotel, magari Gianni ha trovato una camera lì... e invece no, avanti ancora. Destinazione Santa Maria

Rezzonico, borgo di antiche origini, con tanto di castello. Trovare l'Albergo Lauro non è così semplice... giù con le bici lungo la scalinata "la cuntrada de Riscionech" che dal castello quattrocentesco porta al lago. Appena varcato il portico d'ingresso del borgo si trova in una casa. Una stella... speriamo bene! L'hotel è piccolo, condotto dalla stessa famiglia da più di un secolo che offre ospitalità e ristorazione in un ambiente semplice e caldo, di antica tradizione... e si vede... mi sa che le gentili signore sono sempre state le stesse... . La riva del lago dista appena 100 m di ripido ciottolato, con il porticato dei pescatori, da dove si può gustare una splendida veduta delle montagne circostanti e dei paesini illuminati. Lontano dai grandi affolla-



menti, in completa tranquillità (anche troppo...). Non manca l'accesso ad Internet (Wi-Fi), disponibile sia nella sala ristorante che nelle camere (dalle 8.30 alle 23.00: durante la notte preferiscono evitare il relativo inquinamento elettromagnetico!!!). Cena semplice (manca la cuoca...), ma non il tipico "missultin": l'agone, essiccato e conservato in salamoia, esclusivo del Lago di Como. La notte passa tranquilla e silenziosa (tappi nelle orecchie...). La colazione non prima delle 8.30, il panettiere apre tardi... vabbè, siamo in gita e il tempo fuori è freschino, dormire un'oretta in più non ci dispiace. Fino a questo punto abbiamo percorso 100 chilometri, ne mancano meno di 80 alla fine del giro, difficoltà pochissime, prevalenza pianura.

Da qui in avanti il traffico diminuisce; percorriamo un tratto di strada lungolago con delle brevi gallerie, per arrivare a Dongo. Non me ne vogliamo gli altri paesi attraversati perchè non li ho citati, tutti meritano l'attenzione in quando molto belli e caratteristici, ma Dongo è paese ricco di storia recente, famoso perchè venne arrestato Mussolini. L'alto lago è zona molto ricca di campeggi in estate frequentati da turisti del nord. Moltissimi i turisti stranieri, di italiani neanche l'ombra, sarà perchè siamo abituati a fare le ferie solo in agosto o per colpa della crisi? Mah! Arriviamo al giro di boa fino a raggiungere Colico, siamo ormai arrivati sulla sponda lecchese. Il tratto che andiamo a percorrere è il più freddo del lago, ma bastano i manicotti e l'antivento. ▶



In alto: Giovanni Merialdo. Sopra: l'arrivo nella Città di Como.



In alto: Giovanni e Rossana in bici. Sopra: il momento della sosta.



Saliamo leggermente verso Piona, famosa per la sua Abbazia dove i frati cistercensi, a detta di Maurizio, producono dei liquori squisiti, ma non certamente adatti al ciclista mentre pedala... .

“All’estreme falde di un costolone che scende robusto e gibboso, e fratto in alcuni punti, dalle vette del Legnone e del Legnoncino, sulla radura della selvosa collina tondeggiante di Olgiasca che, a forma di una grossa e sgraziata testuggine, mollemente digrada e decisamente si spinge nell’acqua, si erge, raccolta e raccordata sul chiostro quadrangolare, seppur con vistose appendici al nucleo primitivo, la struttura massiccia dell’abbazia di Piona, vegliata da un campanile che ha l’aspetto, di un faro di

segnalazione.”

Ma sì, dai, una piccola deviazione... ahimè, strappo superiore al 10% e poi la strada acciottolata..., duro massaggio per gambe e braccia già provate!

Però la bellezza è unica, e, serpeggiando sinuosa in mezzo al fitto bosco, discendendo da Olgiasca, segue un tracciato che aggira la collina con un ventaglio di scorci panoramici che si aprono sulla parte settentrionale del lago lasciandoci senza fiato.

Dopo un paio di chilometri, si entra nella zona sacra e l’atmosfera si fa surreale, proiettati in un mondo mistico di religioso rispetto.

È mezzogiorno, un monaco gentilmente chiude le porte della chiesa, la vita monastica prende il sopravvento: in essa il monaco giustifica, realizza e sublima



la sua consacrazione a Dio con la celebrazione dell’Opus Dei: “nel cuore della notte mi alzo per renderti lode, o Dio”, e “sette volte al giorno canterò le tue lodi”.

Ci lasciamo coinvolgere dal momento... ma dobbiamo rimetterci in sella e rifare il percorso a ritroso. Ciottolata in salita, quasi una penitenza!!!

Poi via in discesa verso Bellano. Su questa sponda del lago la cosa veramente bella è il poco traffico, in quanto la strada costiera è affiancata dalla Statale 36, la famosa Superstrada Lecco-Colico, la cui ultimazione è stata vissuta con forte apprensione. Evitate ore di coda al rientro dalle sciare domenicali!

Proseguiamo pedalando in scioltezza in direzione Varenna, la piccola Venezia,

ricca di storia e di cultura. Un panino e birretta in piazzetta. Bello.

Si riparte, qualche piccola galleria poco pericolosa e si arriva a Mandello del Lario famoso per la Moto Guzzi.

Guardandoci in giro tra monti e lago raggiungiamo Abbadia Lariana.

A questo punto ci dobbiamo immettere in un tratto a due corsie con traffico automobilistico e camionistico intenso. Con massima attenzione, arriviamo a Lecco.

Guardo il contachilometri: segna 180, non male visto che abbiamo pedalato con le City Bike.

Le ultime foto sul lungo lago, e il meritato gelatone finale.

Proprio bello, magari il prossimo anno mi aggrego al gruppo dei tour... . ■



In alto: l’Abbazia benedettina di Piona. Sopra: Fabio e Luigi.



In alto: Maurizio e Luigi. Sopra Fabio al termine del giro del Lago.

Nokia Solutions and Networks

- Nokia completa
- l'acquisizione delle
- quote detenute da Siemens.

di Andrea Andreoni



Nokia ha confermato nella giornata del 7 agosto la conclusione della transazione, annunciata all'inizio di luglio e finalizzata all'acquisizione delle quote detenute da Siemens nella joint venture Nokia Siemens Networks.

A seguito del completamento dell'operazione finanziaria, il nome di "Siemens" verrà rimosso dal brand e dal nome della compagnia.

Il nuovo nome e brand è **Nokia Solutions and Networks**, che verrà abbreviato, a seconda dell'ambito di impiego, in NSN.

Nokia Solutions and Networks, grazie all'acquisizione delle quote di Siemens, diventa completamente controllata da Nokia.

Un'operazione che comporta dei **cambiamenti nell'organico** della (ex) Nokia Siemens Networks: Rajeev Suri manterrà l'incarico di CEO e Jesper Ovesen quello di Presidente Esecutivo del Consiglio di Amministrazione di NSN. Il consiglio di amministrazione è stato in ogni caso rivisto per riflettere la mutata situazione, i dirigenti nominati da Siemens hanno dato le loro dimissioni.

Nokia non ha reso noti i termini economici della transazione. Precedenti indiscrezioni - non confermate - facevano riferimento a 1.7 miliardi di Euro.

Questo l'annuncio dato il 7 agosto 2013

(fonte - <http://nokia.hdblog.it>)

A fronte di quell'annuncio, il Consiglio Direttivo della Società Ciclistica **Avis Nokia Siemens Networks a.s.d.**, al fine di modificare a sua volta la propria ragione sociale adeguandola alla mutata ragione sociale dell'Azienda di riferimento, in data 10 dicembre 2014 ha convocato l'Assemblea Straordinaria della Società Ciclistica **Avis Nokia Siemens Networks a.s.d.**

L'assemblea tenutasi come da regolamento, in seconda convocazione, **Sabato 11 gennaio 2014** presso la sala Riunioni Ungaretti della Sede Nokia Solutions and Networks di Cassina de' Pecchi ha visto la partecipazione di 32 soci e, 2 rappresentanti per delega, per un totale di 34 presenze (su 43 iscritti alla società) e in quella sede si è provveduto alla revisione di alcuni articoli dello Statuto.

A fianco: l'ingresso del centro direzionale di "Cassina Plaza" ove ha la propria Sede l'Azienda, il Gruppo Aziendale dei Donatori di Sangue e la Società Ciclistica AVIS NSN a.s.d.

Art. 1 - Istituzione, Denominazione e Sede Legale

Precedente:

La società ciclistica **AVIS Nokia Siemens Networks associazione sportiva dilettantistica** è stata istituita nel 1975, con l'allora denominazione di Società Ciclistica AVIS GTE.

È una emanazione del Gruppo Aziendale AVIS Nokia Siemens Networks di cui condivide gli scopi e la finalità di solidarietà civile.

Ha sede presso: Nokia Siemens Networks Italia S.p.A. via Roma, 108; 20060 - Cassina de' Pecchi (MI).

È stato modificato in:

La società ciclistica **AVIS Nokia Solutions and Networks associazione sportiva dilettantistica** è stata istituita nel 1975, con l'allora denominazione di Società Ciclistica AVIS GTE.

La sua denominazione ha seguito le evoluzioni aziendali.

È una emanazione del Gruppo Aziendale AVIS.

Ha sede presso: **Nokia Solutions and Networks Italia S.p.A.** Via Roma, 108; 20060 - Cassina de' Pecchi (MI).

Art. 2 - Scopi

Inserito:

Condivide gli scopi, e la finalità di solidarietà civile del Gruppo Aziendale AVIS.

Art. 3 - Componenti la Società

Modificato in:

Possono fare parte della Società Ciclistica **AVIS Nokia Solutions and Networks** tutti i dipendenti (attivi o in quiescenza) della Nokia Solutions and Networks Italia S.p.A., i loro famigliari e coloro che erano già iscritti alla Società Ciclistica sotto le precedenti denominazioni o ne avevano il diritto per Statuto.

Possono inoltre farne parte coloro che lasciano la Società Nokia Solutions and Networks Italia S.p.A. per cessione di ramo d'Azienda.

Messi ai voti, l'Assemblea ha approvato all'unanimità le Variazioni allo Statuto proposte. ■



Metamorfosi

... in località Fontanella

• Là, dove
• la strada
• finisce ...



di **Silvio Melega**

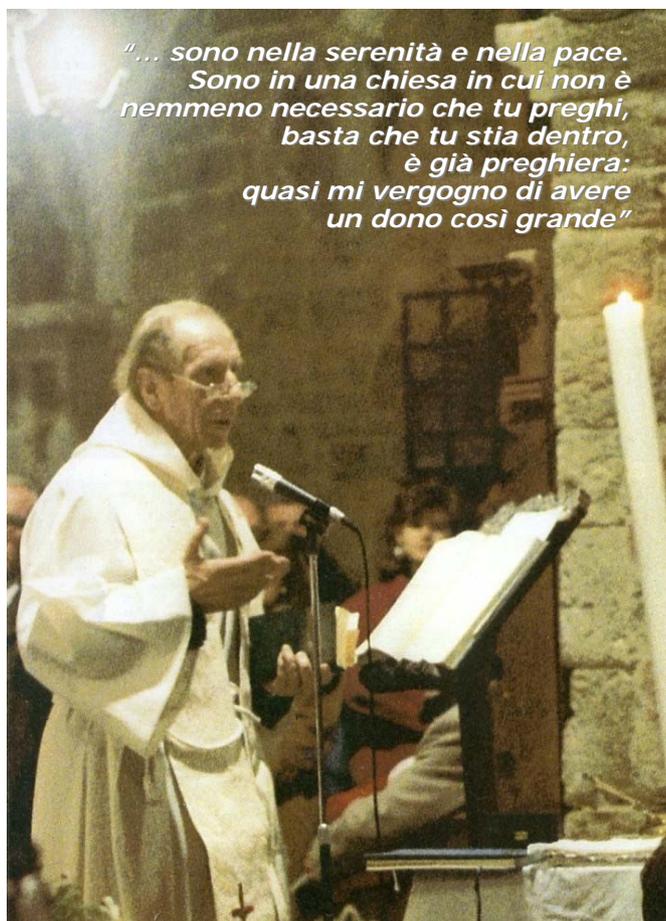
La strada che da Mapello sale ripida e a tratti in falso piano, fra robinie, castagni e vigne, partendo dalle falde del monte Canto è quella che porta all'Abbazia di Sant'Egidio in Fontanella.

Una mattina di fine ottobre 2013 quattro ciclisti affrontano, non senza impegno, la difficile salita che, già all'inizio, dalla frazione di Piana, presenta un tratto al 18%.

Essi vogliono raggiungere l'Eremo dove ha vissuto Padre David Maria Turoldo: una delle più autorevoli voci della chiesa dell'ultimo secolo.

È un gruppetto di ciclisti che abitualmente si raduna una volta alla settimana per escursioni a scopo turistico-cultural-gastronomico. Generalmente la comitiva è più numerosa, ma alcuni hanno terminato in anticipo la stagione per sottoporsi a controlli tecnici, utili a migliorare del 20% le loro prestazioni ciclistiche, in attesa della futura stagione (2014). Io sarò ad aspettarli: nuove sfide ci attendono, lassù, in quel territorio brianzolo, dove l'impegno di dure salite e veloci discese lascia sui nostri corpi sudati segni di fatica, ma anche di straordinaria serenità.

Ci ritroveremo ancora tutti insieme, affaticati e stravolti,



*"... sono nella serenità e nella pace.
Sono in una chiesa in cui non è
nemmeno necessario che tu preghi,
basta che tu stia dentro,
è già preghiera:
quasi mi vergogno di avere
un dono così grande"*



ma duri a mollare: come quei grappoli di pietre che, rotolando in precipitose discese, nell'impeto, arrivano a valle, consumate, levigate, ma non ancora polvere.

Con noi viaggerà un ciclista invisibile: il tempo. Farà di tutto per frenarci il passo, ma risponderemo con uno scatto per superarlo.

Mentre i quattro salgono verso l'Eremo, non senza pensare "chi me l'ha fatto fare", racconto come un giorno, quegli stessi amici mi dovettero aspettare più del solito in una delle abituali passeggiate in località...

«Ero rimasto un po' indietro e isolato dal gruppetto. A metà di una lunga discesa, in una curva a ferro di cavallo, rovinai con la bici sopra un letto di foglie che un venticello d'autunno, staccandole dai rami delle tante piante circostanti, aveva abbandonato sull'asfalto.

Prontamente cercai di frenare e, ancora in sella alla bici, scivolai alla base di un meraviglioso albero che "assaggiò" la durezza del mio casco. Il colpetto ricevuto e la vista di quella pianta, dai rami grandi e frondosi, risvegliarono in me l'immagine di una delle più belle metamorfosi della letteratura italiana.

*Sopra: l'Abbazia di S. Egidio, al termine della strada di Fontanella.
A fianco: padre David Maria Turoldo durante l'omelia, in Abbazia.*



Così mentre gli amici erano in fuga sostai sulle sue robuste radici, un po' di tempo, per gustare quell'attimo e per sognare».

Ecco il racconto: Apollo desidera possedere la ninfa Dafne. Lei, impaurita, chiede aiuto al padre Peneo che, per proteggere la sua verginità, la trasforma in una pianta. Nel momento in cui la fanciulla sente il corpo farsi radice, corteccia e verdi rami frondosi, incita il focoso amante a non arrendersi alla sua rigidità, ma tutto è invano.

«Tenera e nuda il dio la piega, e sente/ ch'ella resiste come se combatta./ Tenera cede il seno; ma dal ventre/ in giuso, quasi fosse radicata,/ ella sta rigida ed immota in terra./ Attonito l'amante la disserra./ «Ahi lassa, Dafne; ch'arbore sei fatta!»

Subitamente Dafne s'impaura:/ le copre il volto e il seno un pallor verde./ [...] »

(Nell'Alcyone di Gabriele D'Annunzio la bellissima poesia "L'Oleandro" narra in versi il «miracolo della metamorfosi» di una storia d'amore che personalmente ho riscoperto leggendo il capitolo "Le Rose di Dafne" da "Scuote l'Anima mia Eros" (di Eugenio Scalfari).

Tante volte una sbandata, e un colpetto in testa, non porta sempre danno, come accadde ad Apollo che, non riuscendo a sradicare dal suolo la sua Dafne, si addormentò ai piedi dell'albero, mentre durante la notte dai rami sbocciarono le rose.

«Scorre la notte [...]

**Misteriosa l'arbore s'arrossa [...]
brilla di rose il lauro trionfale!»**

...dalla borraccia un sorso d'acqua mi risvegliò dal sogno, alzai la bici, pulii le ruote dalle foglie, trattandole con riguardo per il piacevole inconveniente, e scesi a valle per raggiungere gli amici che mi aspettavano un po' seccati: «Ho bucato, ragazzi» disse. «Balle!», risposero insieme.

Avevano notato sulle mie labbra un malizioso sorriso.

Quella mattina di fine ottobre, nel gruppetto di ciclisti che si cimentano sulla dura salita, ci sono anch'io: fortunatamente, al termine del tratto al 18%, troviamo alcuni falsi piani dove finalmente possiamo recuperare il respiro.

Dopo aver lasciato alle nostre spalle una colorata vegetazione autunnale, raggiungiamo il piazzale dell'Abbazia di Sant'Egidio in tempi diversi e in ragione delle forze di ciascuno.

Siamo soli stamane sull'acciottolato del sagrato: quattro bici, quattro ciclisti. Ci fa compagnia la quiete spirituale che circonda il luogo.

Non senza stupore ammiriamo, in silenzio, la secolare facciata della chiesa e l'ambiente che la circonda.

Nell'attiguo chiostro è posato un sarcofago risalente all'undicesimo secolo. (Per ulteriori storiche notizie vedi su internet "Abbazia di Sant'Egidio in Fontanella").

È un luogo dello spirito. Qui si respira la poesia di Padre Turoldo.

In "Sera a Sant'Egidio" ci ha lasciato questi versi:

«Tornata è la quiete,/ anche il vento riposa,/ non c'è più nessuno nell'Abbazia:/ ma io non chiuderò la porta:/ Qualcuno, son certo, verrà:/ così attendo sereno la notte».

Appena il tempo di dire "scendiamo

a Brivio per un panino" che uno degli amiconi con i baffetti da sparviero, partito in anticipo, è inseguito dagli altri due "lunghi - vestiti di magro".

Con la scusa di indossare la giacca paravento per temperare i reumatismi dell'età, e con il desiderio di replicare la visione di quel giorno, quando sono rimasto solo, giù nel bosco, in compagnia di Dafne, astutamente rallento la mia corsa, in discesa, per riveder le sue rose.

A Brivio sostiamo sulla sponda dell'Adda in attesa di consumare un semplice spuntino prima del ritorno. L'orologio del campanile, del centro abitato, suona le dodici; tiepido è il sole.

Un leggero venticello increspa l'acqua del fiume; un cigno vanitoso si specchia nelle trasparenti acque e galleggiando sosta davanti a noi: apre le ali e solleva, annusando l'aria, il becco virile.



Ho un sospetto: non sarà la metamorfosi di Zeus che ritorna in cerca di Leda? - ricordate?, da quell'unione nacque Elena. Fu sposa di Menelao re di Sparta. Fuggì con il suo amante, il principe Paride, e per un breve periodo fu regina di Troia.

Qualcuno chiama: - I panini alla piastra son pronti! - È la signora "Leda", proprietaria del bar:

«Arriviamo!» - rispondo io per tutti - «Ah! meno male che Silvio c'è...» ■



In alto: una raffigurazione di Apollo e Dafne. Sopra: Silvio Melega in primo piano con gli "amiconi" Giancarlo, Maurizio e Luigi. Con loro, Bruno Fassini (in nero), new entry 2014.



RASSEGNA

STAMPA 2013



05/09/2013 10.51.27

CICLABILITÀ: Incontro col Ministro Massimo Bray per il progetto VEnTO al Politecnico di Milano



[Il presidente del C.P. Valter Cozzaglio e due consiglieri hanno sostenuto l'importanza di supportare il cicloturismo con infrastrutture protette sul territorio](#)

Milano - Il giorno 29 agosto, il CP Milano rappresentato del Presidente Valter Cozzaglio e dai due Consiglieri Luigi Vidali e Carlo Barlassina, congiuntamente alla struttura Regionale e Nazionale della FCI che hanno delegato rispettivamente l'Architetto Graziano Porta e l'Architetto Renato Beraldo, su invito nominale del Politecnico di Milano hanno partecipato all'incontro (tavola rotonda) riservato con il ministro del Turismo Massimo Bray per discutere del progetto VENTO, che il Comitato aveva già supportato nel corso di Cyclopride e nella sua tappa inaugurale fino a Pavia. Lo scopo dell'incontro era ribadire l'interesse ed il sostegno per questa opportunità e con essa ricevere l'attenzione del governo al tema della ciclabilità. Ma non solo, dare rassicurazioni al Ministro di quanto e come proprio oggi il cicloturismo possa essere un settore sul quale investire, realizzando infrastrutture leggere.

VEnTO è il progetto 'simbolo' per lanciare nel nostro Paese il cicloturismo, ora pressoché assente a causa di mancanza di infrastrutture protette, generando sul territorio i grandi benefici di indotto (culturale, ambientale, occupazionale ed economico).

L'attenzione del governo è quindi un'occasione d'oro da far fruttare al meglio e con responsabilità, non solo per VENTO ma per la mobilità ciclabile e per raggiungere quel livello di infrastruttura/fruizione degli altri paesi europei.

VENTO non potrà che fare da innesco per altre dorsali cicloturistiche nel Paese (a partire dai tracciati EUROVELO e dalle altre iniziative già ideate) e per fare rete con la ciclabilità locale esistente permettendo che un maggior numero di persone, a partire dai bambini, possano avvicinarsi con sicurezza all'uso della bici.

Alla tavola rotonda erano presenti Istituzioni (Città, Province Comuni con i relativi Assessorati coprenti il bacino del Po ed AN-CI) e tutte le maggiori associazioni Italiane (Touring, FAI, FIAB, WWF, Slow Food, LIPU, Coldiretti, tanto per citarne alcuni, oltre alle Autorità di bacino del PO, Federparchi ed anche una rappresentante del gruppo parlamentare di mobilità ciclistica che sta sostenendo il progetto.

Ovviamente il Politecnico con il Prof. Pileri, anima e moderatore dell'incontro ed il Prorettore Prof. Balducci.

Diversi sono stati gli interventi tra cui quelli della Federciclismo: l'Architetto Beraldo ha sottolineato il discorso della sicurezza, importante cardine di qualsiasi infrastruttura dedicata "alle persone" sia ciclisti provetti od agonisti che chi fa della bicicletta un mezzo di locomozione quotidiana o per turismo; ha toccato altresì il tasto della burocrazia con gli enti locali che qualsiasi manifestazione dedicata all'uso della bicicletta si trova a dover affrontare;

l'intervento del Presidente Cozzaglio viene riportato per intero a seguire.

Il Ministro Bray ha preso parecchie note e spunti ed ha confermato il pieno interesse sul progetto citando anche la non eccessiva spesa a supporto della realizzazione ed ha comunque suggerito di "fare sistema", ovvero che ogni ente faccia la sua parte per far diventare questo progetto non solo un'infrastruttura ma un modello di business innovativo.

INTERVENTO DI VALTER COZZAGLIO

"Buongiorno a tutti, sono Valter Cozzaglio Presidente Provinciale della F.C.I. e Vi porto i saluti del Presidente Federale Renato Di Rocco e del Presidente Regionale Francesco Bernardelli. Avendo condiviso ciò che è stato detto finora sarò molto breve dicendo che il Progetto del Politecnico di Milano non è solo un fatto di Cicloturismo, ma è soprattutto la riscoperta culturale e la valorizzazione economica di una parte straordinaria e poco conosciuta del nostro territorio.

Confidiamo nella sensibilità del Ministro, certi che attiverà tutto ciò che sarà necessario, compreso un dignitoso sostegno economico, in modo che si possa realizzare velocemente questo importante progetto che farà sicuramente da volano ad altri, consentendoci tra le altre cose, di allinearci, o quantomeno di avvicinarci, ai paesi del nord Europa. Infine, a nome della F.C.I. ringrazio di cuore il Politecnico di Milano e tutte le Associazioni e le Istituzioni presenti per tutto ciò che avete fatto e che farete, sapendo che noi saremo attivamente al Vostro fianco".

In foto, da sinistra: Carlo Barlassina (FCI CP MI), Graziano Porta (FCI CRL), Renato Beraldo (FCI Nazionale), Valter Cozzaglio (Presidente FCI CP MI). Massimo Bray (Ministro dei Beni e delle Attività culturali e del Turismo), Paolo Pileri (Politecnico MI, responsabile scientifico del progetto VEnTO), Luigi Vidali (FCI CP MI), Francesco Puma (Segretario Generale dell'Autorità di Bacino del fiume Po)

A Marina Romoli il premio AVIS "Sport e Solidarietà" 2013

Per il passato da atleta e il presente impegno sociale



La Gazzetta della Martesana
Lunedì 16 dicembre 2013

TREDICESIMA EDIZIONE

A Marina Romoli il premio Avis sport e solidarietà

marina



(tgb) Si è tenuta nei giorni scorsi la consegna dell'annuale premio Sport e Solidarietà, organizzato dalla società ciclistica cittadina Avis Nsn. Il riconoscimento per l'edizione 2013, nel corso della cerimonia che si è tenuta a Comazzo (Lodi), è stato conferito a **Marina Romoli**, ciclista marchigiana di 25 anni, costretta su una sedia a rotelle tre anni fa a seguito di un incidente stradale durante un allenamento. Marina non si è fermata, ma ha continuato a pedalare, anche se in maniera diversa. Alla cerimonia era presente il capogruppo di Avis Nsn **Antonio Malenchini**, oltre al presidente **Luigi Vidali** ed a diversi altri rappresentanti del gruppo aziendale.



RASSEGNA

STAMPA 2013



A Marina Romoli il Premio Avis Sport e Solidarietà

Enrico Landoni | 14 novembre 2013



“Per le sue doti ciclistiche manifestate su strada e pista che le hanno permesso di affermarsi fra le più giovani atlete del neoprofessionismo e per la forza ed il coraggio dimostrati successivamente nel vivere il tragico evento subito trasformandolo, grazie alla Onlus da lei realizzata, in un raggio di luce e speranza per altri sfortunati”. Questa la motivazione con cui la Società Ciclistica Avis Bike Nokia Siemens ha deciso di conferire il Premio Avis Sport e Solidarietà, giunto quest’anno alla tredicesima edizione, alla venticinquenne marchigiana Marina Romoli, vicecampionessa del mondo nel 2006 e dal 2010 costretta sulla sedia a rotelle, a seguito di un brutto incidente occorsole in allenamento nel Lecchese. Nel 2011 la prima uscita in pubblico, per la presentazione del Team Diadora Pasta Zara Manhattan, quella che era e resta la sua squadra. In quell’occasione, l’annuncio ufficiale del suo impegno diretto e concreto a supporto di tutti i ciclisti Under 30, vittime in gara o in allenamento di gravi incidenti stradali, attraverso la Marina Romoli Onlus, che sostiene la ricerca indirizzata all’individuazione di terapie in grado di curare le lesioni al midollo spinale e garantisce un diretto aiuto economico alle famiglie dei corridori alle prese con le onerose cure riabilitative.

Alla cerimonia di consegna del premio, che si è svolta nell’ambito della festa sociale dell’Avis domenica scorsa 10 novembre a Comazzo (LO), hanno preso parte, tra gli altri, i giornalisti Marco Pastonesi, Danilo Gioia e Giulia De Maio ed il Presidente Bernardelli, che, nel sottolineare il costante impegno di carattere tecnico ed organizzativo profuso dal CRL sul fronte della promozione e dello sviluppo dell’attività paralimpica, ha voluto ancora una volta ringraziare il Presidente dell’AVIS, Luigi Vidali, per l’importante missione assolta dal sodalizio milanese all’interno del panorama ciclistico lombardo e nazionale, esprimendo altresì il più vivo apprezzamento e la totale condivisione dello spirito e dei valori simboleggiati, racchiusi e custoditi proprio dal Premio Avis Sport e Solidarietà.



Ciclismo, S.C. Avis NSN Andrea Andreoni Campione Sociale

Quest'anno, con 43 punti, 21 partecipazioni nei raduni cicloturistici della FCI e 1.401 km percorsi, il sestese Andrea Andreoni si è aggiudicato, per il secondo anno consecutivo, il titolo di Campione Sociale della S.C. Avis NSN, società sportiva dilettantistica che con i suoi 43 iscritti è da sempre ai primi posti nelle graduatorie ciclistiche in Lombardia e in campo nazionale.

La cerimonia di premiazione si è tenuta domenica 10 novembre, alla presenza di importanti ospiti del mondo sportivo, giornalistico e avisino durante il pranzo sociale a Comazzo (LO), nel corso del quale è stato assegnato il 13° Premio Sport e Solidarietà all'ex ciclista professionista Marina Romoli, vice campionessa mondiale su strada nell'anno 2006 categoria Juniores e dal 2010 su una sedia a rotelle dopo un incidente in allenamento.

«Pur essendo cittadino sestese – commenta Andreoni –, la mia attività volontaristica e donazionale si è però sempre svolta fuori dal territorio comunale e precisamente all'Avis di Cologno Monzese, dove dal 1969 ho iniziato prima con il servizio volontario nell'Ambulanza gestita proprio dalla locale sezione Avis e poi come donatore di sangue effettivo, con all'attivo 101 donazioni di sangue». Attività proseguita per ben 26 anni ricoprendo all'interno della Sezione oltre a incarichi di autista lettighiere e donatore, incarichi amministrativi in veste di Consigliere



re («Lì, ho contribuito alla costituzione del servizio di Protezione Civile Avis»).

Parallelamente anche all'interno dell'allora Società GTE di Cassina de' Pecchi con Angelo Fumagalli, Andreoni ha concorso dal 1970 alla costituzione e sviluppo del Gruppo Aziendale Avis. «Memorabile – ricorda - la raccolta in fabbrica il 20 maggio del 1973, due giorni dopo la strage alla Questura di via Fatebenefratelli. A questa raccolta straordinaria di sangue organizzata in azienda per far fronte alla pressante richiesta degli Ospedali Milanesi, ben 376 lavoratori avevano risposto all'appello, e ben 288 le donazioni effettuate solo in quel giorno.».



RASSEGNA

STAMPA 2013



Blog: <http://paneegazzetta.gazzetta.it>

Gazzetta dello Sport.it > **Pane e Gazzetta** > Marina pedala per la vita



Marina pedala per la vita

di Marco Pastonesi

Ha il dono del sorriso, il senso della leggerezza, l'arte della semplicità.

Le costerà. Non ci sarà un solo istante della giornata in cui il sorriso non sia minacciato dalla rassegnazione, la leggerezza dalla immobilità, la semplicità dalle mille complicazioni di una vita a rotelle.

Marina Romoli è quella ragazza la cui esistenza, in un solo istante, si è spezzata. Lei in bici, una donna in macchina: la donna non l'ha vista e l'ha investita. Però, da quell'istante, Marina ha cominciato a lottare come non faceva neppure in bici. Perché a due ruote le veniva tutto facile: era un talento naturale. Ma a quattro ruote no: lì il talento non esiste, è solo volontà, e fede. Quando le gambe non rispondono neanche al più semplice dei comandi, passa la voglia perfino di respirare.

Domenica scorsa Marina è stata accolta a Comazzo (Lodi) dai cicloamatori dell'Avis di Cassina de' Pecchi e ha ricevuto il premio "Sport e solidarietà". Se lo merita, perché ha fondato una onlus con cui s'impegna a sostenere chi, del mondo dello sport, ne ha bisogno. Marina ha raccontato, spiegato e sorriso. E ha annunciato il suo "Ride for Life", pedala per la vita, di sabato e domenica prossimi.

Sabato, a Ottobiano (Pavia), si tiene una kermesse tipo pista, quel genere che andava forte negli anni Sessanta e Settanta. Il ritrovo alle 12, la partenza alle 13, tre batterie di 30-40 ciclisti ciascuna, i primi 10 di ogni batteria disputeranno la finale. Ogni batteria dura 20 minuti più un giro. Le quote dell'iscrizione, 30 euro, saranno interamente devolute all'Associazione Marina Romoli onlus per sostenere Angelo, un giovane corridore in grave difficoltà fisica. Ci saranno anche Vincenzo Nibali, Pippo Pozzato, Elia Viviani, Michele Scarponi, Matteo Pelucchi, Giacomo Nizzolo, Giorgia Bronzini, Elisa Longo Borghini, Elena Cecchini, e il biker Marco Aurelio Fontana. La festa continuerà domenica con moto e kart.

Tags: [ciclismo](#); [solidarietà](#)

In alto: la testata del Blog e il ritratto di Marco Pastonesi.



ANDREA ANDREONI

Campione Sociale
Cicloturismo 2013



CARLO COLOMBINI

Campione Sociale
GRAN FONDO 2013



CESARE GAVARDI

Campione
Sociale
MTB
2013

2013

*Un
anno
in numeri*

*Classifica Sociale
Cicloturismo*

*Classifica Sociale
Gran Fondo*

*Classifica Sociale
Mountainbike*

*Classifica Gara
Regolarità in Pista*

*Classifica
Trofeo Lombardia*

*Classifica
Mediofondo Società*

*Class. Campionato
Italiano di Società*

*Presenze
ai Cicloraduni*

Colpi di pedale



**Nokia Solutions
and Networks**

associazione sportiva dilettantistica

Via Roma, 108 (Palazzo CD1) - 20060 CASSINA DE' PECCHI (Milano)

Telefono 335.7486856 - E-mail: direzione@avisbikensn.it - C.F.: 91560030156 - Cod. FCI: 02U0622
www.avisbikensn.it



Classifica Sociale - Anno 2013

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	ANDREONI ANDREA	43,0	21	1.401
2	TORNIELLI GIUSEPPE	40,5	20	1.229
3	ARLATI ANTONIO	38,5	19	1.176
4	CEDRI GIANCARLO	38,0	18	1.253
5	GAVARDI CESARE	32,0	16	1.000
6	MELEGA SILVIO	27,5	13	956
7	GENTILI PIETRO	25,0	11	761
8	MOTTA LUIGI	21,5	11	655
9	ALOI BRUNO	21,0	10	641
10	MAZZEI FRANCESCO	20,0	10	670
11	FAEDI DARIO	19,5	10	612
12	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	19,0	10	785
13	VIDALI LUIGI FELICE	18,5	9	615
14	BERGAMASCHINI NICOLA	18,5	9	594
15	RUSCONI MAURIZIO	18,0	10	584
16	GIUSSANI DARIO	17,5	8	426
17	MORELLI ROBERTO	13,5	7	460
18	NAPOLITANO CARLO	13,0	6	415
19	GALIMBERTI OSVALDO	12,5	6	319
20	FONTANETO MARIA GRAZIA	11,5	5	311
21	CUCCHI DANIELA	10,5	5	232
22	SETTEMBRINI ORNELLA	10,0	4	238
23	TROI FABIO	9,5	5	374
24	RAVIZZA ANTONIO	9,0	5	303
25	SALA ANGELO	9,0	4	178
26	CASO LUCIO	8,5	4	242
27	NEMBRI BRUNO	8,5	4	204
28	NEMBRI DARIO	8,0	4	255
29	AROSIO MARCO GIOVANNI	6,0	3	241
	ORLANDI ANTONIO	6,0	3	241
31	RONCHI AMBROGIO	6,0	3	132
32	BARZAGHI GIOVANNI	5,5	3	118
	FUMAGALLI ANGELO	5,5	3	118
34	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	5,0	2	100
35	GATTI GIOVANNI	3,5	2	109
36	VALESINI SERGIO	1,5	1	57
37	AGORRI IGINIO RENZO	0,0	0	0
	CAMBIAGHI LUIGI	0,0	0	0
	GARBINI FRANCO	0,0	0	0
	GIAMBIASI GIOVANNI	0,0	0	0
	GUZZI AMBROGIO	0,0	0	0
	NOVA STEFANO	0,0	0	0
	SAMPELLEGRINI GIUSEPPE	0,0	0	0
Totale presenze e km. percorsi			284	18.005



**Nokia Solutions
and Networks**

associazione sportiva dilettantistica

Via Roma, 108 (Palazzo CD1) - 20060 CASSINA DE' PECCHI (Milano)

Telefono 335.7486856 - E-mail: direzione@avisbikensn.it - C.F.: 91560030156 - Cod. FCI: 02U0622
www.avisbikensn.it



Classifica Finale - Gran Fondo - Anno 2013

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Totale Km. perc.	Crono Ghisallo	Ghisallo km/h	Crono Colnago	Colnago km/h
1	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	6,0	4	415,0	01:06:32:30	9,29	3:39:42.65	28,13
2	CEDRI GIANCARLO	5,5	4	376,0	42:55:30	14,40	3:41:52.95	27,85
3	FAEDI DARIO	3,5	3	252,0	46:08:50	13,40	3:41:50.65	27,86
4	VIDALI LUIGI FELICE	3,5	3	219,0	50:08:00	12,33		
5	TROI FABIO	3,0	2	230,0				
6	ANDREONI ANDREA	2,5	2	185,0	43:50:30	14,10		
7	MOTTA LUIGI	2,5	2	146,0				
8	GAVARDI CESARE	2,0	2	128,0			2:36:27.50	26,84
9	MELEGA SILVIO	1,5	1	110,0				
10	AROSIO MARCO GIOVANNI	1,0	1	75,0	36:00:50	17,17		
11	MAZZEI FRANCESCO	1,0	1	75,0	40:38:50	15,21		
12	ORLANDI ANTONIO	1,0	1	75,0	43:09:10	14,32		
13	BERGAMASCHINI NICOLA	1,0	1	75,0	47:16:50	13,07		
14	ARLATI ANTONIO	1,0	1	75,0	47:44:20	12,95		
15	FONTANETO MARIA GRAZIA	1,0	1	58,0				
	RUSCONI MAURIZIO	1,0	1	58,0				
	TORNIELLI GIUSEPPE	1,0	1	58,0				
Totale presenze e km. percorsi			31	2.610,0				

9/06/2013 31^ LA 100 GOBBE - PASSIRANA DI RHO

Percorso Mediofondo km 110 (Punti 1,5)

ANDREONI ANDREA; CEDRI GIANCARLO; COLOMBINI CARLO; MELEGA SILVIO; TROI FABIO

23/06/2013 4^ G.F. ALTO APPENNINO - PISTOIA

Percorso Fondo km 120 (Punti 1,5) TROI FABIO.

Percorso Medio km 74 (Punti 1) FAEDI DARIO.

Percorso Corto km 56 (Punti 1) VIDALI LUIGI.

7/07/2013 3^ G.F. VAL TIDONE e VAL LURETTA - BORGONOVO VAL TIDONE (PC)

Percorso Mediofondo km 88 (Punti 1,5)

CEDRI GIANCARLO; COLOMBINI CARLO; MOTTA LUIGI; VIDALI LUIGI.

21/07/2013 15^ GF. LA FABIO CASARTELLI - ALBESE CON CASSANO (CO)

Percorso Lungo Km. 114 (Punti 1,5) - Tempi cronoscalata al Ghisallo

COLOMBINI C.G. (378/390 - 01:06:32.30 - 9,29 km/h).

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

AROSIO M.G. (77/294 - 00:36:00.50 - 17,17 km/h); MAZZEI F. (133/294 - 00:40:38.90 - 15,21 km/h);
CEDRI G. (166/294 - 00:42:55.30 - 14,40 km/h); ORLANDI A. (173/2294 - 00:43:09.10 - 14,32 km/h);
ANDREONI A. (177/294 - 00:43:50.30 - 14,10 km/h); FAEDI D. (200/294 - 00:46:08.50 - 13,40 km/h);
BERGAMASCHINI N. (212/294 - 00:47:16.50 - 13,07 km/h); ARLATI A. (219/294 - 00:47:44.20 - 12,95 km/h);
VIDALI L.F. (245/294 - 00:50:08.00 - 12,33 km/h).

Percorso Corto Km. 58 (Punti 1)

FONTANETO M.G.; GAVARDI C.; MOTTA L.; RUSCONI M.; TORNIELLI G. -

22/09/2013 1^ GF. COLNAGO - DESENZANO DEL GARDA (BS)

Percorso Medio Km. 103 (Punti 1,5) COLOMBINI C.G. (1075/1168 - 03:39:42.65 - 28,13 km/h);

FAEDI D. (1086/1168 - 03:41:50.65 - 27,86 km/h); CEDRI G. (1087/1168 - 03:41:52.95 - 27,85 km/h).

Percorso Corto Km. 70 (Punti 1) GAVARDI C. (241/285 - 02:36:27.50 - 26,84 km/h).



Classifica Finale - Mountainbike - Anno 2013



N°	Cognome e Nome	Punti	Raduni	Km	Tempo
1	GAVARDI CESARE	4	4	124	07:57:39
2	GENTILI PIETRO	1	1	30	01:29:06
Totale presenze e km. percorsi			5	154	9:26:45



PROVE DISPUTATE e TEMPI IMPIEGATI

01/05/2013 9^ VIZZOLA TICINO - VIZZOLA TICINO (VA)

Percorso Km. 30 (Punti 1) GAVARDI CESARE (Pettorale n. 1959 - 411/414 - 72° di Cat. h 01:55:26 - 15,59 km/h)

08/06/2013 10^ BIKEinBUSTO - BUSTO ARSIZIO (VA)

Percorso Km. 30 (Punti 1) GENTILI PIETRO (Pettorale n. 2938 - 301/332 - 45° di Cat. h 01:29:06 - 19,53 km/h)
GAVARDI CESARE (Pettorale n. 1959 - 326/332 - 51° di Cat. h 01:38:28 - 17,67 km/h)

23/06/2013 2° SPECIAL MTB CARONNO VARESINO - CARONNO VARESINO (VA)

Percorso Km. 30 (Punti 1) GAVARDI CESARE (Pettorale n. 1959 - 268/269 - 49° di Cat. h 01:58:01 - 16,78 km/h)

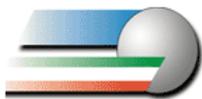
13/07/2013 3° CROSS TRA I NAVIGLI - CASTANO PRIMO (MI)

Percorso Km. 34 (Punti 1) GAVARDI CESARE (Pettorale n. 1959 - 276/278 - 53° di Cat. h 02:25:44 - 14,00 km/h)

Classifica Gara di Regolarità individuale in Pista Muggiò, 15 Giugno 2013



GARA MASCHILE			
N°	ATLETA	CLASSIFICA	PENALITA'
1	TORNIELLI GIUSEPPE	3°	0,37 +
2	ANDREONI ANDREA	5°	0,75 -
3	GIUSSANI DARIO	12°	1,64 +
4	FAEDI DARIO	18°	2,07 -
5	ARLATI ANTONIO	23°	2,45 -
6	MOTTA LUIGI	27°	2,78 -
7	BARZAGHI GIOVANNI	31°	3,60 +
8	GAVARDI CESARE	35°	5,09 +
9	GENTILI PIETRO	36°	8,35 +
10	FUMAGALLI ANGELO	37°	9,26 -
11	SALA ANGELO	38°	10,39 -
GARA FEMMINILE			
1	CUCCHI DANIELA	3°	3,39 +



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

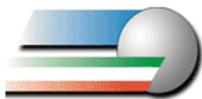
Settore Amatoriale e Cicloturistico



CAMPIONATO LOMBARDO CICLOTURISMO DI SOCIETÀ TROFEO REGIONE LOMBARDIA ANNO 2013

CLASSIFICA FINALE

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	249
2	0006	S.C. GENOVA	MILANO	150
3	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	142
4	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	120
5	0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	CASSINA DE' PECCHI	116
6	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	91
7	0298	V.S. RHO	RHO	89
8	0315	G.C. FONDAZIONE ATM	MILANO	73
9	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	69
10	1227	G.S. TEAM BRIANZA BIKE	VIMERCATE	68
11	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	64
12	0214	G.S. AMSPO	RHO	63
13	1506	V.C. BRIANZA SALMILANO	ARCORE	59
	1279	G.S. AVIS MILANO	MILANO	59
15	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	51
16	1458	G.S. NAVIGLIO	MILANO	44
17	1684	CICL. DOMENICO FIORANI	SESTO SAN GIOVANNI	40
18	0248	CCP. CICLI LERI	MUGGIO'	38
19	2238	S.C. SPINAVERDE	COMO	35
20	0180	V.C. TREZZO	TREZZO SULL'ADDA	26
21	0669	G.S. AMICI DEL PEDALE	PARABIAGO	25
	1560	G.S. FIAMME CREMISI	LEGNANO	25
23	1057	V.C. TORTONA	MILANO	23
24	2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE BRESSO	BRESSO	18
25	0504	G.S. SAINT JOSEPH	MONZA	14
	2110	U.C. PREGNANA	PREGNANA MILANESE	14
27	1321	G.S. TEXFINISH	VERTEMATE	12
28	0523	S.C. BUSTO GAROLFO	BUSTO GAROLFO	10
29	0604	A.V. LAINATE	LAINATE	9
30	0037	G.S. GIAMBELLINO	MILANO	7
31	0104	G.S. NINO RONCO	ORNAGO	3



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Settore Amatoriale e Cicloturistico



CAMPIONATO LOMBARDO MEDIOFONDO DI SOCIETÀ TROFEO REGIONE LOMBARDIA ANNO 2013

CLASSIFICA FINALE

POS.	COD.	SOCIETÀ'	SEDE	PUNTI
1	0214	G.S. AMSPO	RHO	109
2	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	98
3	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	94
4	0298	V.S. RHO	RHO	69
5	4017	OI MYOIKOI asd	LEGNANO	47
6	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	45
7	4064	G.S. OLMINA	LEGNANO	40
8	0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	CASSINA DE' PECCHI	38
9	1227	G.S. TEAM BRIANZA BIKE	VIMERCATE	35
10	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	33
11	2238	S.C. SPINAVERDE	COMO	30
12	2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE BRESSO	BRESSO	26
13	0006	S.C. GENOVA	MILANO	24
	1418	G.S. COMUNE DI LEGNANO	LEGNANO	24
15	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	23
16	2110	U.C. PREGNANA	PREGNANA MILANESE	21
17	0315	G.C. FONDAZIONE ATM	MILANO	19
18	0669	G.S. AMICI DEL PEDALE	PARABIAGO	18
19	0142	U.S. SANGIORGIESE	SAN GIORGIO SU LEGNANO	17
	1684	CICL. DOMENICO FIORANI	SESTO SAN GIOVANNI	17
21	0604	A.V. LAINATE	LAINATE	16
22	0248	CCP. CICLI LERI	MUGGIO'	15
	1279	G.S. AVIS MILANO	MILANO	15
24	1506	V.C. BRIANZA SALMILANO	ARCORE	10
	0523	S.C. BUSTO GAROLFO	BUSTO GAROLFO	10
26	1560	G.S. FIAMME CREMISI	LEGNANO	9
	1321	G.S. TEXFINISH	VERTEMATE	9
	1018	S.C. SETTIMO MILANESE	SETTIMO MILANESE	9
29	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	8
30	0477	A.S. MODOETIA	MONZA	2
	0504	G.S. SAINT JOSEPH	MONZA	2

CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISMO SOCIETA' 2013
CLASSIFICA FINALE - SERIE B -

Pos	Codice	Società	Regione	Punti
1	01 1933	A.S.D GRAN ROERO	Piemonte	114
2	14 0558	G.C. SAN NICOLA TRANI	Puglia	93
3	01 0028	S.C. MICHELIN	Piemonte	64
4	06 1212	CICLISTICA MOLLASANA	Liguria	62
5	03 0540	G.S. CASTELMASSA	Veneto	58
6	03 0257	U.C. SPINEA	Veneto	51
7	02 0214	G.S. AMSPO RHO	Lombardia	46
	05 0234	DOP. FERROVIARIO UDINE	Friuli Venezia Giulia	46
9	12 0240	G.S. SILENTI BUSSI	Abruzzo	40
10	02 0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	Lombardia	38
LE PRIME 10 SOCIETA' SONO PROMOSSE IN SERIE A - LE SEGUENTI PROSEGUONO IN SERIE B				
11	05 0300	VELO CLUB TRIESTE	Friuli Venezia Giulia	37
	05 0129	G.S. BUTRIO	Friuli Venezia Giulia	37
13	03 0312	G.S. SCANDOLARA	Veneto	30
14	05 0154	U.C. GRADISCA D'ISONZO	Friuli Venezia Giulia	29
15	05 0312	U.C. CICLISTICA RISORGIVE	Friuli Venezia Giulia	28
	05 0355	U.C. SANVITese	Friuli Venezia Giulia	28
17	05 0130	A.S.D. DON BOSCO	Friuli Venezia Giulia	25
	02 0778	U.S. ALTOPIANO SEVESO	Lombardia	25
19	07 0801	G.S. FRANCO ZEPPI	Emilia Romagna	21
	07 0268	CICLOTURISTICA SAN GIORGIO	Emilia Romagna	21
21	10 0757	VELO NOMADI TERNI	Umbria	19
22	12 0628	G.S. TIXANIA	Abruzzo	18
23	03 0659	G.C. ASSEGGIANO	Veneto	17
	03 0660	U.C. GHELLER TREVIGNANO	Veneto	17
	14 1363	AVIS BIKE RUVO	Puglia	17
	01 0289	G.C. AVIS TORINO	Piemonte	17
27	14 0295	ASSOCIAZIONE BERSAGLIERI BARI	Puglia	15
28	14 0009	VELO CLUB ADELFA	Puglia	11
29	07 0437	PEDALE CASTELLANO	Emilia Romagna	10
30	05 0083	G.S. PATRENSE	Friuli Venezia Giulia	9
RETROCEDONO IN SERIE PROMOZIONE				
31	02 1227	TEAM BRIANZA BIKE	Lombardia	0
32	02 0248	CCP CICLI LERI MUGGIO'	Lombardia	0
33	02 0315	FONDAZIONE ATM MILANO	Lombardia	0
34	02 0342	S.C. ARBI BABY	Lombardia	0
35	02 1279	G.S. AVIS MILANO	Lombardia	0
36	02 0669	G.S. AMICI DEL PEDALE	Lombardia	0
37	02 0006	S.C. GENOVA 1913	Lombardia	0
38	02 0159	G.S. DELICATESSE	Lombardia	0
39	09 0718	A.S.D. CICLISMO & SOLIDARIETA'	Marche	0
40	03 1318	S.C. STROPPARI	Veneto	0
41	03 2918	S.C. PADOVANI	Veneto	0
42	13 0470	CICLISTICA MADDALONESE	Campania	0
43	13 1722	A.S.D. MONDO IN SELLA	Campania	0
44	13 1074	S.C. SINUESSA MONDRAGONE	Campania	0
45	13 1484	G.C. CALATINO	Campania	0
46	13 0023	CICLI SAETTA SAN GIUSEPPE	Campania	0
47	13 0484	DOP. FERROVIARIO CASERTA	Campania	0
48	13 1823	A.S.D. PEDALE SAMMARITANO	Campania	0
49	10 0018	S.C. IL GIRASOLE	Umbria	0
50	12 0111	G.S. AMATORI FRENTANIA	Abruzzo	0

Seguono altre 25 Società di Promozione

Tabella riassuntiva dei risultati della Società Ciclistica AVIS

GTE ⇨ Siemens Tic. ⇨ Italtel ⇨ SIEMENS mobile ⇨ SIEMENS ⇨ Nokia Siemens Networks a.s.d. ⇨ Nokia Solutions and 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		2013	
				con	senza										con	senza										con	senza	con	senza	con	senza	con	senza	con	senza
 Ciclisti effettivi	42	38	43	41	42	46	41	37	26	26	27	26	27	29	28	34	36	44	43	42	46	45	45	47	48	48	47	40	36						
Totale chilometri percorsi	28.223	34.088	40.667	65.804	45.004	39.986	33.523	28.369	26.352	19.510	19.052	20.928	21.115	25.969	40.606	30.494	36.632	40.940	41.093	38.527	40.626	31.377	36.307	35.273	37.231	45.355	37.061	39.780	35.448	37.075	32.711	24.234	22.374	20.789	
Incr. % km 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%	56,36%	17,42%	20,12%	11,76%	0,37%	-6,24%	5,96%	-23,14%	22,09%	-7,90%	5,55%	21,82%	-0,45%	-12,20%	-4,35%	-6,79%	-7,72%	-23,19%	-19,68%	-4,76%	
Km percorsi dal campione Sociale	1.448	1.581	1.656	2.496	1.764	1.581	1.106	1.713	1.494	1.282	1.399	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	1.574	1.355	1.408	1.263	1.199	1.401				
Mele km percorsi dai soci	672	887	946	1.605	1.098	952	729	692	712	750	805	805	782	895	1.450	1.089	1.137	934	896	972	682	851	784	794	945	772	829	739	789	696	606	559	577		
N° totale raduni	31	32	33	37	31	33	22	33	29	22	24	25	26	26	31	26	27	28	28	27	27	24	26	27	28	31	28	59	32	42	29	69	42	35	
Presenze ai raduni															518	433	520	580	632	595	642	499	599	523	567	650	572	593	532	557	505	422	395	320	
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	6	6	5	5	
Classifica Naz.le Camp.to Italiano	10	15	8	17	12	17	33	27	29	53	26	26	26	18	16	17	6	14	16	16	18	5	17	6	6	6	8	8	9	9	43	10	10	10	

Sport Medicina alimentazione

MARINA ROMOLI

*" Ce la farò
...insieme
ce la faremo "*

*Prima della
partenza*

*Il germe
della vita*

*Il freddo
all'improvviso*

*In Libreria, le
Storie dello Sport*

*Albo d'Oro
Sport e Solidarietà*

Colpi di pedale

Risultati della Soc. Ciclistica Avis
NSN associazione sportiva dilettantistica
Anni di riferimento: 1986 ~ 2013

MARINA ROMOLI

“ Ce la farò,
...insieme ce la faremo ”

di Andrea Andreoni

Premio AVIS N.S.N.
“Sport e Solidarietà 2013”

C'era la luce.
C'era la strada.
C'era la bici.
C'era Matteo a riempire il cuore
e rendere dolce la pedalata.
C'era un bel po' del mondo di Marina
quella mattina su quella statale.
C'era un allenamento da compiere
per far bene in corsa.
Perché correre in bici è come correre
dietro a un sogno.
Vincere, diventare una campionessa.
Cullava quel sogno da sempre e
a 21 anni aveva tutto
per continuare a inseguirlo.
Aveva tutto e poteva tutto.
Finché non è arrivata quell'auto
e la sua manovra assassina.
Lo schianto.
Il buio.
Dal tutto al niente, in pochi secondi.
Marina Romoli si risveglia in un
ospedale con il viso massacrato e
una paralisi agli arti inferiori.
È sopravvissuta all'incidente, ma la
diagnosi medica è impietosa,
impossibile da accettare...

Ha inizio così la storia da lei raccontata sulla sua pagina web ufficiale (www.marinaromolionlus.org).

Marina Romoli è nata a Recanati il 9 giugno 1988 e risiede a Potenza Picena (MC).

È stata una delle più giovani neoprofessioniste, in pista e su strada, del ciclismo femminile.

Dopo alcuni anni di nuoto agonistico, a 11 anni ha iniziato a praticare il ciclismo divenendone ben presto una promessa del ciclismo.

In forza al Gruppo Sportivo Potentia 1945 sin dalla categoria Giovanissimi, nel 2006 si è laureata Vice Campionessa del Mondo conquistando la medaglia d'Argento nella prova in linea dei Campionati del Mondo Juniores a SPA in Belgio.

Nello stesso anno ha colto il medesimo piazzamento nella gara in linea dei Campionati Italiani di categoria; ai campionati nazionali su pista di Bassano del Grappa si è classificata seconda nello scratch, quarta nel keirin e prima nella corsa a punti catego-



ria juniores.

È passata al professionismo nel 2007 con la formazione lombarda Menikini - Selle Italia Gysko, capitanata allora da Fabiana Luperini, rimanendovi fino alla metà del 2009, prima del trasferimento alla Safi-Pasta Zara.

Il 1° giugno del 2010, in provincia di Lecco, durante un allenamento per preparare il Grand Prix Ciudad de Valladolid, prova di Coppa del Mondo, in compagnia di altri due ciclisti (il fidanzato Matteo Pelucchi all'epoca dilettante, oggi professionista e Samuele Conti), è stata investita da una automobile.

Trasportata in ospedale in condizioni gravissime, dopo essere stata in coma farmacologico è ritorna alla vita come per miracolo il 9 giugno, giorno del suo 22° compleanno.

Questo incidente le ha causato la perforazione di un polmone, ferite al viso e un trauma alla colonna vertebrale con la frattura di alcune vertebre e, da allora, è costretta su di una sedia a rotelle.

Questa nuova condizione di disabilità in cui si è venuta a trovare, con le innumerevoli difficoltà quotidiane che una persona con paralisi deve affrontare, non le ha però tolto la voglia di lottare per cercare di ritornare alla normalità.

Nel 2011 la prima uscita pubblica dopo il gravissimo incidente.

Marina è stata la madrina della presentazione del Team Diadora Pasta Zara Manhattan, quella che era e resta la sua squadra e, in quella occasione, ha ufficializzato la nascita dell'Associazione Onlus Marina Romoli. →



Sopra: Marina Romoli vincitrice nella gara junior al 9° Trofeo Alfredo Binda, il 1 aprile 2007



**MARINA
ROMOLI
ONLUS**

Marina capisce che nella sua seconda vita può fare qualcosa di importante.

Può trasmettere qualcosa di unico.

La sua disavventura, la sua esperienza può trasformarsi in qualcosa dal quale ripartire per dare una speranza.

Quella speranza che oggi si chiama "Associazione Marina Romoli".

È una ONLUS nata da Marina con Marina.

«Io so che prima o poi tornerò a camminare – afferma decisa Marina – e desidero che tutti quelli che hanno vissuto drammi come il mio la pensino così.

Ce la farò, ce la faremo.

La medicina, al riguardo, corre per noi.

Ogni giorno fa una scoperta, fa un passo avanti nell'individuare soluzioni.

Ma per progredire sempre di più la medicina ha bisogno della ricerca.

La ricerca può ridarci quello che il destino ci ha tolto».

L'associazione Marina Romoli intende andare proprio in questa direzione. Dal 2010 nello specifico si rivolge a tutti gli under 30 che, praticando ciclismo agonistico (tesserati FCI), siano stati vittime di gravi incidenti stradali.

Per dare loro due generi di aiuto: uno immediato e tangibile, l'altro in proiezione.

Il primo è economico e serve per affrontare le cure e la riabilitazione che costano, costano tanto.

Il secondo è per sostenere la ricerca indirizzata all'individuazione di terapie in grado di curare le lesioni al midollo spinale. Marina ci crede.

Noi tutti ci crediamo. □



Il Premio Avis Sport e Solidarietà a lei conferito è stato motivato sia dalle vittorie sportive di Marina che dall'impegno profuso della medesima nel fondare l'Associazione NO PROFIT MARINA ROMOLI ONLUS per fornire un aiuto concreto agli atleti under 30 che, praticando il ciclismo professionistico, rimangono vittime di incidenti con lesioni al midollo spinale. La disabilità che lei stessa oggi deve affrontare in prima persona dopo l'incidente stradale occorso in allenamento nel 2010.

Agli applausi è seguita una sincera atmosfera di commozione fra tutti i presenti quando, in ringraziamento al premio ricevuto, ha preso la parola Marina.

Un breve commovente discorso, senza alcun cenno alle sue personali pene e difficoltà, ma tutto improntato, con entusiasmo, alla promozione delle at-



tività programmate dalla "Marina Romoli Onlus" a favore di altri sfortunati atleti. ■



In alto: allo stand della sua Onlus Marina col presidente della FCI Renato Di Rocco. Al centro: la consegna del premio Sport e Solidarietà dal presidente della S.C. AVIS NSN, Luigi Vidali. Sopra: il podio del mondiale di SPA in Belgio nel 2006, Marina 2^ class. con l'Argento.

Prima della partenza

**Il riscaldamento è premessa
essenziale alla prestazione
sportiva, sia per migliorarla
sia per diminuire
le possibilità di infortunio**

Il riscaldamento si può giustamente considerare come un'attività fisica eseguita prima della gara. Possiamo identificare tre forme di riscaldamento: la prima, "identica", è quella che riproduce esattamente la gara alla quale di lì a poco si dovrà partecipare; la seconda, "diretta", riproduce il gesto tipico della gara, ma non nelle modalità di svolgimento; infine la terza, "indiretta", non riproduce né il gesto tipico né, ovviamente, le modalità di gara. È forse opportuno fare qualche esempio per chiarire meglio le tre definizioni. Il riscaldamento "identico" è quello che fa un tennista quando prova la battuta o un giocatore di basket quando prova il tiro a canestro; in questi casi tutto riproduce la gara, sia il gesto dell'atleta che la velocità di esecuzione che il mezzo usato. Il ciclista, generalmente, attua il riscaldamento "diretto", in quanto utilizza sia il mezzo che i gesti tipici della gara, ma non la distanza (nel caso di gare a lunga durata) o la velocità (nel caso di gare su pista). Per ultimo sempre il tennista di prima, quando si riscalda correndo, fa un esercizio che non è direttamente correlato con la gara. Esiste anche la possibilità di eseguire il riscaldamento senza muoversi, e cioè passivamente, facendo massaggi o bagni caldi.

Ovviamente questo metodo è di gran lunga meno efficace dei precedenti e molto più adatto al recupero post-gara. Ma in effetti qual è lo scopo per cui si esegue il riscalda-

mento? Esistono, fondamentalmente, due benefici, dal punto di vista teorico, nell'affrontare la gara dopo aver già praticato un esercizio fisico: il miglioramento del risultato durante la prestazione e la diminuzione delle possibilità di infortunio.

Per quanto riguarda il primo punto sono state addotte delle motivazioni sia fisiologiche che psicologiche. Vediamole più in dettaglio.

Da un punto di vista fisiologico gli effetti attraverso i quali si realizzano i miglioramenti del risultato di gara, rispetto alla situazione di partenza "a freddo" sono tutti correlati all'aumento della temperatura del corpo e in particolare dei muscoli. Si ritiene, infatti, che la temperatura più elevata renda il muscolo meno viscoso e cioè più fluido così che, durante la contrazione, le fibre muscolari, scorrendo tra di loro, trovano meno attrito e quindi meno resistenza. Avviene, in altri termini, come se si sciogliesse dell'olio gelato tra gli stantuffi di un motore, evidentemente ciò comporta un risparmio di energia che verrebbe utilizzata per migliorare la prestazione. L'aumento della temperatura interna gioca un ruolo non indifferente anche a livello della circolazione ematica favorendo l'apertura di un maggior numero di capillari all'interno dei muscoli. In condizione di riposo, infatti, solo una piccola parte dei capillari che portano il sangue ai muscoli sono aperti, non esistendo la necessità di una grossa quantità di ossigeno. Quando, però, si inizia un

esercizio fisico, l'aumento del fabbisogno di sangue fa sì che tutti i vasi che arrivano ai muscoli si attivino ed in questo senso uno dei fattori più importanti è proprio l'aumento della temperatura. Così un buon riscaldamento permette all'atleta di trovarsi già pronto a sopperire alle esigenze metaboliche dei muscoli quando inizia la gara. Oltre a questo c'è da tener presente che anche i sistemi enzimatici muscolari, che utilizzano l'ossigeno proveniente dal sangue per produrre energia, vengono attivati durante il riscaldamento, evitando così che l'atleta si trovi a dover ricorrere troppo pesantemente ai sistemi energetici anaerobici durante le prime fasi della gara.

Questi ultimi punti sono particolarmente importanti per le gare di media e lunga durata, ma anche per quelle brevi il riscaldamento produce effetti significativi. Si pensa, infatti, che esso aumenti la velocità di conduzione nervosa, diminuisca, cioè, il tempo che impiega un segnale per arrivare dal cervello al muscolo. In tal modo si favorirebbe la rapidità di azione e la velocità di risposta agli stimoli esterni. Non ultimo, va ricordato che le reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo, e nei muscoli in particolare, diventano più veloci quando la temperatura è leggermente più alta di quella normale, a riposo.

L'aumento della temperatura avviene attraverso il riscaldamento ed è, ovviamente, un fenomeno che si verifica in tutte le specialità sportive.

Per quanto riguarda gli aspetti psicologici il riscaldamento comporta un'accentuazione dello stato di concentrazione dell'atleta che risulta poi molto utile in gara.

Dal punto di vista della prevenzione degli infortuni il riscaldamento viene considerato basilare dagli addetti ai lavori al fine di evitare, specialmente durante le gare brevi ed esplosive, danni muscolari anche particolarmente gravi come strappi o stiramenti.

È probabile che anche in questo caso giochi un ruolo fondamentale l'aumento della temperatura muscolare e la conseguente diminuzione di viscosità. Ne deriverebbe, come già detto, una maggiore facilità di scorrimento delle fibre muscolari l'una sull'altra e ciò, se da un lato fa risparmiare energia, dall'altro riduce

le possibilità che sotto forti ed improvvise sollecitazioni le fibre si blocchino e si stirino fino ad arrivare alla rottura.

Tutti gli aspetti fin qui citati sono stati oggetto di studio e di verifica da parte di numerosi scienziati. Dapprima si è cercato di spiegare perché una tecnica, nota empiricamente sul campo (come accade per tutto o quasi tutto quello che di nuovo si verifica nello sport) portasse o venisse ritenuta portatrice di così significativi effetti sulla prestazione; poi, una volta accettata dai più la reale utilità del riscaldamento, i fisiologi hanno cercato di razionalizzarlo e di indicare il miglior metodo per eseguirlo.

Gli studi sull'argomento sono innumerevoli e non tutti d'accordo tra loro. Alla fine, però, se ne può trarre un quadro conclusivo con indicazioni ben precise: il riscaldamento non serve solamente a proteggersi dal freddo ambientale, per cui va praticato tutto l'anno; la durata del riscaldamento deve essere superiore a dieci minuti. Si ritiene infatti che questo sia il tempo minimo per permettere alla temperatura di stabilizzare su livelli più elevati. Va ricordato, inoltre, che il riscaldamento deve essere tanto più lungo quanto più breve è la gara. È importante mantenere un'intensità di lavoro pari circa al 60-80 per cento della capacità massima: il riscaldamento deve essere tanto elevato da produrre significativi incrementi della temperatura, ma non tanto da causare fatica. I soggetti meno allenati, inoltre, devono graduare l'intensità del riscaldamento tenendo conto del proprio stato di efficienza fisica: il volersi adeguare ai ritmi dei soggetti allenati comporterebbe effetti dannosi sulla prestazione.

Attenendosi a queste molteplici semplici regole, la pratica del "warm-up" diventa certamente utile per raggiungere maggiori soddisfazioni in gara e soprattutto per evitare che la frenesia dello scatto "a freddo" provochi danni muscolari di difficile risoluzione. ■



Il germe della vita

Una vera riserva di vitalità, ricco di preziosi elementi nutritivi; un potente e versatile integratore naturale

La germinazione e la conseguente germogliazione del seme fanno di questo umile ma fondamentale prodotto della natura una piantina molto vitale, in qualche modo assimilabile ai vegetali verdi, utilizzabili quindi anche in alimentazione. Il chicco dei cereali allo stato naturale si può consumare senza passare necessariamente attraverso la cottura, la macinazione o la panificazione. Tutto ciò è molto semplice: consiste nel far rivitalizzare in acqua i chicchi e nel lasciarli riposare poi in ambiente buio, in modo che l'embrione o germe cominci a svilupparsi.

I semi di frumento germogliati sono buoni in qualunque stadio della crescita, ma il massimo della vitalità lo raggiungono dal 3° al 5° giorno, quando il germoglio è lungo 1-2 cm. Si usano come qualunque altra verdura. Attenzione i semi germogliati di frumento, detti anche semplicemente "germogli" non vanno confusi con il minuscolo germe del frumento secco. Il germe di grano è la fogliolina dell'embrione racchiusa nel chicco di frumento secco, così com'è prima della germinazione. È poco visibile (misura circa 1 mm) se non viene separata dal chicco. Perché ha tanta importanza una parte così minuta e apparentemente secondaria del chicco di grano? Perché il germe secco è una vera e propria riserva di vitalità, ricco di preziosi elementi nutritivi come ben pochi altri alimenti, in alcuni casi addirittura il più ricco in assoluto.

In realtà non si tratta di un vero e proprio alimento (quello vero è il chicco di grano o di

qualsiasi altro cereale), ma di un potente e versatile integratore alimentare naturale.

Perché si usa proprio il germe di frumento? Perché in Occidente il frumento è il cereale più usato, quasi sempre (purtroppo) sfogliato e raffinato nei mulini facendo in modo che la farina bianca sia separata dalla crusca e dal germe di grano.

Per quasi un secolo, dopo l'invenzione dei mulini a cilindri di acciaio, la crusca con tutto il germe è stata usata nel "pastone" quotidiano per i volatili da cortile, soprattutto per le galline da uova. Poi i ricercatori hanno scoperto la pagliuzza che vale un tesoro e hanno deciso che era sprecata in cortile e che sarebbe dovuta tornare in cucina.

È abbondante e facile da trovare, essendo un sottoprodotto della molitura. Sul mercato si vende sfuso o in pacchetti, questi ultimi con l'indicazione della scadenza.

È infatti molto deperibile, facilmente attaccabile dagli insetti (attratti dai grassi e dalle vitamine), sensibile al calore. Per questo va conservato in barattoli di vetro chiusi, in frigorifero o in un luogo buio a non oltre 20°. Non va mai cotto, per non distruggere la rara vitamina E, le vitamine del complesso B e gli acidi grassi.

Come si usa? Si aggiunge crudo in piccole quantità, (qualche cucchiaino, al massimo) a qualunque pietanza: zuppe, pastasciutta (squisito al posto del formaggio grattugiato, con l'aggiunta di olio, prezzemolo, aglio e aromi), sfornato, creme, yogurt, frullati al latte o alla frutta. Ha un gusto leggero e gradevole,

quasi di noce, ma più delicato. Che cosa contiene di tanto speciale? Ha 26,3 g di proteine di buon valore biologico (pari alla soia) con quantità di aminoacidi essenziali (9,5 g in totale) superiore a quelli della carne bovina e paragonabile solo ai legumi e seconda solo alla soia.

Il tenore di grassi è di 10 g, con molto acido linoleico (da 2,2 a 5,1 g) e moltissima e preziosa lecitina (150-300 mg, indice al primo posto tra i vegetali accanto alla soia).

I carboidrati disponibili (50 g) comprendono amido (16-24 g) e zuccheri semplici.

Le fibre grezze pesano circa 3-4 g, ma i suoi record sono tutti tra i Sali e le vitamine.

È molto ricco di ferro (10 mg), dotato di calcio (52 mg), ricco di fosforo (1150 mg), di potassio (827-953 mg), magnesio (313 mg), straricco di zinco (16,9 mg: top tra i vegetali), ben dotato di manganese, rame, cobalto, molibdeno.

A parte le tracce di vitamina A e C, è ricchissimo di vitamina E, molto ricco di vitamine del gruppo B.

Tutto questo in una piccolissima pagliuzza nascosta tra la crusca dei cereali: si poteva lasciarla ancora alle galline?

Il germe di grano è diventato perciò dal secondo dopoguerra, soprattutto in America ma anche in Europa, il complemento alimentare naturale più importante per chiunque voglia tamponare qualche falla nella dieta.

Molti dietologi naturisti sostengono che il germe di grano deve essere assunto quotidianamente: l'altissimo contenuto di vitamina E fa di questo prodotto uno dei più efficaci antiossidanti naturali, il migliore tra quelli più disponibili, mentre i suoi acidi grassi polinsaturi lo rendono un protettore per eccellenza dell'integrità cardiovascolare e cellulare.

In altre parole il germe di grano apporta alla nostra dieta degli elementi di altissimo valore biologico, enzimatico e minerale che altrimenti non sarebbe facile trovare nel cibo di ogni giorno.

I dietologi hanno da tempo applicato il germe all'alimentazione dell'atleta, con risultati abbastanza buoni ma una dose quotidiana accresce la resistenza fisica e le prestazioni anche della gente comune.

Ne beneficiano, in particolare, coloro che devono affrontare lavori faticosi, freddo, stress.

Tra le tante sostanze contenute dal germe, almeno una, sembra abbia il potere di aumentare la resistenza fisica e la forza muscolare, compresa quella del cuore.

I benefici del germe possono essere acquisiti anche attraverso l'olio del germe di grano, estratto per pressione a freddo, anche se questa affermazione trova oppositori tra quei dietologi naturisti che sostengono come l'olio possa essere un prodotto assimilabile, per la presentazione e le modalità d'uso, ai preparati farmaceutici, e quindi non egualmente efficace al prodotto solido.

A sostegno di questa loro opposizione ci sono alcune motivazioni da non sottovalutare: è altamente instabile e soggetto a irrancidirsi al caldo ambientale, alla luce ed anche per il semplice decorso del tempo.

È facilmente sofisticabile con olio di semi di carote e miscele di altri vegetali.

Ma - al di là se sia assunto in modalità liquide o solide - anche il germe di grano ha il suo piccolo "rovescio della medaglia". Se si eccede nel consumo prevale l'azione di una proteina poco digeribile la quale sembra abbia la proprietà di agglutinare i globuli rossi del sangue e di ridurre l'assorbimento della vitamina B.

D'altronde un eccessivo consumo è d'altra parte sconsigliabile per i possibili leggeri disturbi intestinali che può procurare.

Come il germoglio, anche il germe non è indicato, se consumato in eccesso, a chi soffre di ipertensione, ma è comunque un prodotto che non può mancare alla nostra "moderna" (n.d.r. notare queste eufemistiche virgolette) alimentazione. ■



IL FREDDO

ALL' IMPROVVISO

— Durante i mesi estivi, un improvviso, anche se breve, cambio di clima e della relativa temperatura può determinare complicazioni e problemi con cui confrontarsi, specie se si pedala su lunghi percorsi. Vediamo insieme come ci si prepara ad affrontare una repentina variazione meteo in montagna. —

Il clou della stagione agonistica è il momento in cui si svolgono le gare più impegnative e per affrontare granfondo e mediofondo in montagna, che prevedono lo scollinamento di passi in quota, bisogna allenarsi adeguatamente e curare ogni particolare (alimentazione, reintegrazione, abbigliamento). Potremo così rendere al meglio in queste particolari situazioni ambientali, dal clima non sempre stabile, ma, soprattutto non ci faremo cogliere

di sorpresa da improvvisi cambi di tempo. Le condizioni climatiche sono uno dei principali problemi con cui confrontarsi quando si pedala in montagna, anche durante i mesi estivi: spesso, infatti, per superare un passo di alta montagna bisogna affrontare cambiamenti di clima e di temperatura anche molto rigidi. Il contatto diretto con la natura, in questi casi, si può manifestare in tutta la sua durezza, con complicazioni determinate da un clima anche ostile.

In montagna il tempo può cambiare rapidamente e, in casi di peggioramento, potrebbe essere estremamente gravoso portare a termine la gara, l'allenamento o una piacevole escursione.

Variazioni climatiche improvvise, come cattivo tempo, neve, freddo e acqua, possono rendere durissimo anche il percorso più facile.

Cosa bisogna fare in queste situazioni? Sicuramente, essere sempre molto previdenti.

La conoscenza di alcuni aspetti pratici, inoltre, può essere di sicuro aiuto: per esempio, sapere come comportarsi in montagna, come vestirsi e cosa portare con sé sono solo alcuni degli aspetti che, al momento opportuno, tornano ad essere utili e di fondamentale importanza.

L'ORGANIZZAZIONE

Quindi, per partecipare a una granfondo o a una mediofondo che prevedono passi di alta montagna dobbiamo organizzarci scrupolosamente sotto diversi aspetti, perché l'improvvisazione in questi casi non aiuta. Pertanto, è necessario cercare di acquisire tutte le informazioni e le competenze necessarie: alcune di origine generale, come clima, ambiente, esposizione, orientamento, assistenza, rifornimenti, altre più specifiche, quali percorso, allenamento, abbigliamento, alimentazione e reintegrazione.

In genere, se queste semplici informazioni e conseguenti precauzioni verranno tenute nella giusta considerazione e verranno rispettate, anche se il freddo non è mai piacevole, raramente arriverà a determinare seri problemi a chi è ben allenato. L'entità del carico allenante realizzato dovrà avere come riferimento non solamente lo sviluppo delle capacità fisiche necessarie, ma anche un'attenta valutazione di quanto altro, dai punti di vista psicologico e motivazionale,



Sopra: Pietro Gentili in un tratto in salita, durante una Granfondo.

possa favorire la risoluzione pratica dell'impresa sportiva in sé.

LE INFORMAZIONI GENERALI

Per impostare la nostra preparazione, dobbiamo prendere come riferimento diversi fattori: tra questi, di grande importanza sono il tipo di percorso, la distanza totale, i dislivelli altimetrici, i tratti di percorso oltre i 1000-1200 metri, i tratti più impegnativi per pendenza e lunghezza in salita, i passi di montagna da affrontare, i tratti in discesa con relativa lunghezza e ogni altra informazione utile, nonché i punti di rifornimento o ristoro sul percorso di gara. In base a queste indicazioni, dovremmo sviluppare le nostre uscite ed esercitazioni.

LE PRECAUZIONI

In assoluto, è bene allenarsi almeno una volta a settimana su percorsi tipo gara per distanza e dislivelli. Se il numero di uscite è invece più limitato, il tipo di percorso dovrà essere necessariamente più impegnativo, mentre se si vuole pedalare un'uscita più lunga, con uno o più passi di montagna, sarà bene considerare la possibilità di trovare ripari disponibili sul percorso, la cui scelta dovrà tenere conto di questo aspetto.

L'ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento dovrà essere quello strettamente necessario.

La scelta, ovviamente, dovrà ricadere sui capi più tecnici: indumenti leggeri che, se indossati in più strati, costituiscono la protezione più razionale per svolgere l'attività, anche in condizioni climatiche instabili. Portare con sé un capo antivento, anche se non piove, sarà utile soprattutto in discesa.

IN SENSO INVERSO

Molti dei materiali con i quali vengono realizzati i capi di abbigliamento dedicati al ciclismo drenano verso l'esterno il sudore, ma al tempo stesso non consentono all'umidità, dovuta al clima o alla pioggia, di penetrare in senso inverso (antivento e antipioggia).



A fianco, da sinistra: Dario Faedi, Carlo Colombini e Giancarlo Cedri, impegnati sul tracciato della 1ª Granfondo Colnago corsa a Desenzano del Garda il 22/09/2013

L'ALLENAMENTO IN PRATICA

Esercizi	Forza e resistenza specifica
Metodi	Andature aerobiche, variazioni di ritmo tipo gara, prove ripetute
Frequenza cardiaca	Variabile secondo l'esercitazione: da 120 fino a 170-180 battiti al minuto
Ritmi di impegno	Dalla soglia aerobica a oltre la soglia anaerobica
Tempo	Da 2 fino a 4 o più ore
Numero allenamenti	Minimo tre a settimana di cui almeno uno specifico
Rpm salita	Da 70 a 85 nei ritmi di resistenza specifica
Rpm pianura	90-110 nelle andature aerobiche
Posizione	Preferibilmente seduta

IL FATTORE VENTO

Durante l'esercizio fisico bisogna sempre consentire la traspirazione, ma, al tempo stesso, bisogna impedire al vento e all'acqua di penetrare e, quindi, di raffreddare la superficie corporea.

Più delle basse temperature, è il vento la minaccia più terribile: ha una forte influenza sul raffreddamento della superficie cutanea esposta e può determinare, associato al freddo, molti disagi, fino al congelamento e all'ipotermia.

La superficie corporea è maggiore, in proporzione, negli organismi umani di piccole dimensioni rispetto a quelli più grandi, pertanto anche la dispersione di calore è maggiore nei soggetti piccoli che non nei grandi: di conseguenza, per mantenere la temperatura corporea a valori normali, chi è di piccola taglia dovrà produrre più calore.

IL REINTEGRO ENERGETICO

Con l'esposizione al freddo, la richiesta di energia aumenta, perché l'organismo, oltre a produrre energia per pedalare, deve soddisfare anche le esigenze di termoregolazione, che di fatto, in questa situazione, aumentano notevolmente.

Quindi, con l'alimentazione e la frequente reintegrazione energetica, bisogna soddisfare assolutamente questa condizione, per non rischiare gravi cri-

si energetiche con conseguenze anche sulla termoregolazione.

Sicuramente, una sana e adeguata alimentazione sarà di fondamentale importanza, tuttavia conviene portare con sé anche una sufficiente riserva di barrette energetiche e di integratori in gel e liquidi, soprattutto per eventuali "emergenze".

Inoltre, conviene essere adeguatamente forniti di integratori alimentari, preferibilmente in compresse per ridurre l'ingombro, a base proteica, vitaminica e salina.

I PRESUPPOSTI DELLA PREPARAZIONE

L'efficienza fisica ottenuta con il miglioramento di molte capacità fisiche sviluppate con l'allenamento permette di sopportare meglio i disagi determinati dal freddo.

La quantità di chilometri, il ritmo, la durata dell'impegno e il recupero saranno i nostri primi e fondamentali problemi da affrontare. Strettamente legati a questi, abbiamo anche il rifornimento energetico e il reintegro idrosalino, il mezzo e la posizione, i problemi climatici e ambientali e, soprattutto, l'equilibrio della persona nel suo insieme.

UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO MINIMO

Un programma di allenamento minimo per questo tipo di gare prevede un primo periodo, di circa quattro settimane, dedicato a incrementare la resistenza (fondo) e la forza con un minimo di allenamenti a settimana a giorni alterni. Il fondo e la resistenza specifica saranno una componente essenziale della preparazione.

Bisogna pedalare a lungo, almeno due ore, mantenendo andature costanti entro i limiti aerobici. Inoltre, variando i percorsi con una certa frequenza, tra pianura e ondulato, si svilupperanno i ritmi e adattamenti specifici per queste diverse situazioni. ▶

ALL'IMPROVISO

Il tempo o i chilometri previsti per questo tipo di preparazione dovranno essere gradualmente crescenti, da un minimo di circa due ore fino a tre, quattro o più ore e, l'allenamento più lungo dovrà essere effettuato almeno una volta a settimana.

La seconda fase, di altre quattro settimane circa, deve prevedere, sui ritmi ad andatura costante, l'inserimento, sempre con gradualità crescente, di variazioni di ritmo ed esercitazioni più impegnative su percorsi collinari e misti con salite lunghe. Gli allenamenti in salita permetteranno di sviluppare la resistenza, in questa situazione specifica, e la forza.

Diverse combinazioni possono essere realizzate in proposito, tra prove più brevi e prove più lunghe, con relativi recuperi intermedi. Si dovrà cercare di incrementare gradualmente, settimana dopo settimana, la quantità dei chilometri percorsi in salita, per abituarsi ai ritmi e alle distanze di gara.

I rimanenti otto-dieci giorni precedenti la gara-obiettivo dovranno contenere al massimo un paio di allenamenti specifici, sufficientemente distanziati fra loro, mentre le altre sedute saranno dedicate ad allenamenti di agilità e recupero.

GLI ALLENAMENTI SPECIFICI

Le granfondo e le mediofondo che presentano dislivelli particolarmente impegnativi richiedono una buona prepa-

razione in termini di fondo, forza e resistenza specifica. Gli allenamenti di fondo e di resistenza specifica, con andature sui ritmi aerobici e anaerobici, sia in pianura che in salita, occupano gran parte della preparazione anche nel periodo agonistico, mentre quelli di forza, con prove ripetute in salita, si devono sviluppare preferibilmente prima dell'inizio della stagione delle gare.

In particolare, gli allenamenti di resistenza specifica, con ritmi e andature di gara su percorsi tipo gara, caratterizzano, invece, le uscite più impegnative del periodo agonistico.

La settimana-tipo prevede almeno un allenamento specifico con ritmi e andature di resistenza specifica su percorso tipo gara. I ciclisti più allenati possono anche inserire due allenamenti di questo tipo nel loro programma settimanale: dopo un adeguato riscaldamento, si effettuano ritmi ed andature in salita, variazioni di ritmo e velocità, tratti di percorso come frazioni di gara con fughe, andature sostenute e progressioni di velocità.

In questa tipologia di allenamento, per il mantenimento della capacità e della potenza aerobica, non è tanto importante la quantità del carico, cioè distanza o durata dell'allenamento, quanto l'intensità con cui vengono effettuate le variazioni di ritmo e le andature tipo gara.

Gli allenamenti mirati a gareggiare sui percorsi di montagna richiedono un notevole impegno, pertanto chi non ha effettuato un adeguato periodo di preparazione deve evitare di sovraccaricare troppo il proprio organismo. In que-

sto caso, per mantenere adeguatamente fondo, forza e resistenza specifica in salita e su percorsi tipo gara, sarà utile effettuare andature e variazioni di ritmo sempre in pieno regime aerobico e con ritmi agili.

IL RICHIAMO DI FORZA

È molto importante riuscire a mantenere buone capacità di forza in salita e nel periodo delle gare. Gareggiare è sicuramente molto utile in questo senso, ma se non si gareggia tutte le settimane, allora, almeno ogni dieci giorni bisogna effettuare allenamenti in salita tra 60 e 70 rpm, perché la capacità di forza, se non stimolata periodicamente, viene persa facilmente.

Questo tipo di allenamento viene detto "richiamo di forza", in quanto si effettua in salita un esercizio che non è proprio sul ritmo di gara (75-85 rpm), ma più su un ritmo di potenziamento (60-70 rpm), più caratteristico di un periodo precedente della preparazione.

Sarà come voler "ricordare" o richiamare ai nostri muscoli un tipo di lavoro che potrebbero aver dimenticato.

DISTRIBUZIONE DEL CARICO

Poiché gli allenamenti in salita sono molto impegnativi, bisogna prevedere diverse modalità di distribuzione delle esercitazioni, questo per evitare carichi eccessivi e inadeguati e, quindi, controproducenti al raggiungimento degli obiettivi proposti.

Per esempio, se si gareggia nel fine settimana bisogna ridurre il carico degli allenamenti specifici, se invece non si gareggia possiamo sviluppare fasi di carico più consistenti e specifiche.

Per i più allenati, se nel corso della settimana è previsto un allenamento in salita, sarà bene effettuare solo un'altra uscita basata sulla resistenza specifica, riducendo moderatamente il carico e, preferibilmente, non dovrebbe essere prevista la gara.

Poiché le esercitazioni in salita per lo sviluppo della forza comportano livelli di impegno (cardiaci e di pressione) anche molto alti, queste non sono adatte ai ciclisti oltre gli "anta" o a un livello più basso di allenamento e, quindi, se si vogliono effettuare delle esercitazioni maggiormente orientate alla forza, è preferibile utilizzare salite pedalabili (attorno al 3-4 per cento) e frequenze di pedalata adeguatamente agili (tra 65-70 e 75 rpm), per tempi compresi nei 2 massimo 3 minuti di impegno. Non ci sono invece particolari problemi per andature, sempre in salita, a 80-85 rpm. ■

ABBIGLIAMENTO PER ESCURSIONI E GARE

La regola principale è quella di utilizzare capi di abbigliamento che siano leggeri, non ingombranti, adatti all'attività sportiva e alle condizioni climatiche, che si possano indossare o togliere con rapidità, secondo le necessità del momento, tipo giubbini o mantelline, manicotti, gambali e guanti. È importante, ad esempio, in alcuni casi particolari, dotarsi di giubbini e guanti con tessuti in fibra idrorepellente e traspiranti. Molti materiali sono costituiti in modo tale da poter drenare l'umidità dovuta alla sudorazione dalla superficie cutanea all'esterno (traspiranti), ma al tempo stesso non consentono all'umidità esterna, dovuta al clima o alla pioggia, di penetrare in senso inverso (antivento e antipioggia): ad esempio, quelli in tessuto Gore-tex o simili sono i migliori, perché un capo assolve più funzioni migliorando la termoregolazione dell'organismo e permettendo di ridurre di conseguenza il dispendio energetico.

Le parti che hanno più freddo sono le braccia: per chi soffre di più il freddo, conviene avere un paio di manicotti di scorta da mettere o levare al momento opportuno. Anche gli occhiali svolgono la loro importante azione protettiva non solo contro i raggi solari o polvere, insetti, sabbia, ma anche dall'aria, dal vento e dal freddo. Per i muscoli delle gambe, senza utilizzare i gambali, almeno sulle parti più esposte aiutano molto anche le creme protettive e riscaldanti. I guanti sono indispensabili perché, oltre a svolgere una funzione protettiva da vesciche o abrasioni, svolgono un ruolo determinante anche contro il freddo, riparando l'epidermide e la funzionalità delle mani. In condizioni climatiche particolarmente rigide può essere utile anche la fascia termica per il capo da indossare sotto il casco, inoltre sotto all'abbigliamento protettivo è bene indossare calzamaglia e maniche lunghe o un body integrale in tessuto termico.



Quando la Rabbia si trasforma in Vittoria

(la storia di Sante Gaiardoni)

Sante Gaiardoni, dagli amici chiamato Gianni, è nato a Villafranca nel 1939 ed ha conquistato più di 350 vittorie nella sua Carriera, tanto da essere considerato sullo stesso piano dei grandissimi del ciclismo come Coppi, Bartali, Merx, Van Loy, etc...

La gente lo ricorda per essere stato due volte Campione del Mondo e per aver vinto due medaglie d'Oro alle Olimpiadi di Roma nel 1960, entusiasmando l'Italia, tanto da far dire all'on. Fanfani: "Mi hai fatto provare l'orgoglio di essere Italiano!".

Prefazione di Marino Bertoletti:

È l'incontro casuale di due persone, un giovane impetuoso ed un campione senza età, pieno di medaglie ed esperienze.

È il racconto appassionato che Sante fa e della propria avventura di atleta ad un ragazzo che gli ricorda molto sé stesso. È un racconto lucido della propria voglia di vivere, delle sue rabbie e del come sia possibile trasformarle in vittoria.

È il contatto tra passato e futuro, un testimone ideale che Sante vuole affidare a tutti i giovani che devono affrontare la loro vita futura! È un ottimo insegnamento per tutti!

Sante Gaiardoni non lo può e non lo poteva sapere quando mi ha proposto di scrivere queste righe introduttive al suo libro: è stato uno dei due grandi idoli della mia infanzia.

Entrambi, curiosamente, ciclisti.

La sua è la storia della rivincita di una generazione: forse di un intero Paese. La storia di un'Italia affamata di dignità e di riscatto che vedeva in un avvenimento apparentemente "solo" sportivo come le Olimpiadi di Roma, l'uscita da un tunnel di dolore, di macerie, di disperazione. La luce della speranza.

In quell'agosto del 1960, nelle gambe di Gaiardoni (ma an-

che in quelle di Livio Berruti nei pugni di Nino Benvenuti, nella spada di Edoardo Mangiarotti) era riposto l'orgoglio di chi voleva gridare la propria voglia di guardare avanti.

E Gaiardoni, Berruti, Benvenuti, Mangiarotti non fallirono: ma non fallirono neppure Raimondo D'Inzeo, o Delfino, o De Piccoli, o Pizzo, o Bailetti, o Musso, o Arienti, o Vigna, o Bianchetto o Beghetto, ecc, tutti puntuali con la realizzazione di uno sogno che per l'Italia valeva molto più di una semplice medaglia d'oro.

Il Mondo ci aveva perdonato consentendoci di organizzare quelle Olimpiadi: noi ripagammo quella fiducia, facendo vedere al Mondo di che pasta (sportiva, sociale, organizzativa, culturale) fosse fatta la nuova Italia.

Sante Gaiardoni fu l'unico azzurro a vincere due medaglie d'oro (delle tredici che fecero del nostro Paese la terza potenza sportiva del Continente). Se avesse gareggiato anche nel tandem e nell'inseguimento a squadre, che peraltro erano due sue specialità, ne avrebbe vinte addirittura quattro!

Ma la sua gloria che qui si racconta non è una questione di numeri. Questo che state per sfogliare non è un libro di sport: è un libro di storia. □ (Marino Bertoletti)



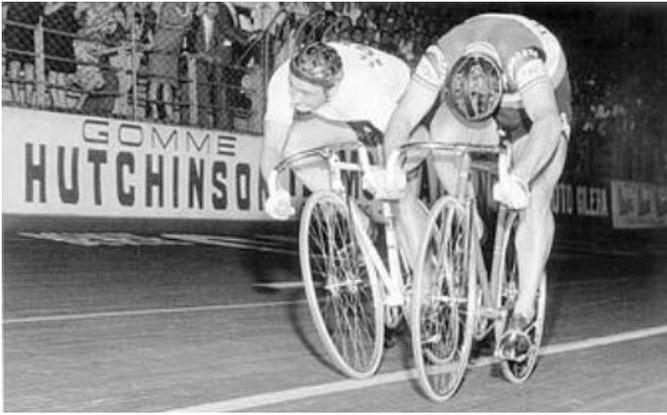
DAL LIBRO DI SANTE GAIARDONI e F. LODI, ALCUNI BRANI: AGOSTO 1960

Alle Olimpiadi di Roma non volevamo abitare al villaggio olimpico, anche il CT Costa era d'accordo, e quindi ci hanno trovato una sistemazione in un convento di suore, alle Frattocchie, dove c'è la villa di Sophia Loren e Carlo Ponti e dove, poco più avanti, c'è la residenza estiva del Papa a Castel Gandolfo.

In questo convento ci si trovava bene, le suore cucinavano alla casalinga, bistecche genuine, la frutta era buona e si era fuori dalla bolgia olimpica e dai fotografi, ecc..., che tentavano di raggiungerci anche in quel posto, ma avevamo più discrezione perché era un convento e non lasciavano entrare estranei. Alla mattina ci si andava ad allenare su strada tutti insieme, i velocisti facevano 70-80 km e gli inseguitori 100 km, poi si ritornava per il pranzo verso le 12:30.

Io facevo i miei 70-80 km e quando mi dicevano di girare ritornavo indietro e poiché avevo fatto amicizia con le suore, queste mi preparavano un bel trafiletto di pane (la chiamavano ciabatta), pieno di prosciutto e formaggio, oltre ad un fiaschetto di vino, che io mangiavo avidamente ancora prima di farmi la doccia, mettendomi ►

Sopra: il ritratto del Campione di ciclismo Sante Gaiardoni. A fianco: la copertina del suo libro.



sotto un albero.

Vicino a quell'albero c'era il ghepardo di Costa, che veniva usato da Fellini a Cinecittà, ed io ero l'unico che potesse avvicinarsi, mi sedeva vicino a lui.

Era una bestia stupenda, grandissima, si buttava giù come un gatto per farsi fare le coccole (mi hanno fatto una fotografia che poi è finita su Epoca), quando arrivavo mi veniva vicino ed allora la suora, che lo sapeva, mi portava la ciabatta ed il vino e mangiavamo insieme, un pezzetto a lui ed un pezzetto a me.

Dopo lo spuntino facevo la doccia, aspettavo che arrivassero tutti gli altri ed andavo a pranzo con loro, mangiavo ancora un bel piatto di pastasciutta, due o tre bistecche, frutta a volontà, ancora vino, insomma mangiavo troppo, ma ero abituato così.

Il CT Costa ed il medico sono venuti a sapere che io tornavo prima, che mangiavo la ciabatta, che mi abbuffavo (io non lo avevo mai nascosto a nessuno ed anche loro non osavano dirmi niente), avevano per me un grande rispetto quasi una riverenza, però mangiando così tanto non potevo andare in pista ad allenarmi prima delle 17:30 perché dovevo digerire e nonostante ciò macinavo record su record. La mattina partivo con gli altri per l'allenamento e mi mettevo a tirare per finire velocemente i miei 70 km e tornare a mangiare la ciabatta sotto l'albero con il fiasco di vino ed il ghepardo, ma un giorno il CT mi ha seguito con la moto ed è ritornato al convento solo 2 o 3 minuti dopo che vi ero arrivato io, beccandomi con la ciabatta in bocca ed il fiasco di vino sotto il braccio, allora sorridendo ha fatto finta di darmi un calcio nel sedere, dicendomi: "disgraziato, delinquente, cheffai? magni? non si può mangiare in questo modo, devi avere una regola, manca ancora mezz'ora, non importa se hai fame, aspetti l'orario, se no ti fa male!!!" ed hanno proibito alle suore di darmi ancora altri panini.

Figuratevi se io fossi stato a regime come usa oggi, tutto preciso, tutte calcolate le calorie consumate, ecc..., cosa avrei potuto fare? il mio record è di 72 km all'ora, ma se fossi stato tutto tenuto a regime quanto avrebbe potuto essere il record? e pensare che avevamo delle biciclette che scodinzolavano se confrontate a quelle perfezionate di adesso!

Oggi quando un corridore vince le Olimpiadi, non solo è preparato bene, ma fa solo quello, io invece ero disordinato, correvo in strada, facevo il km da fermo, la velocità, il tandem, il quartetto, ecc..., e mangiavo anche troppo!!!

Ricordo un particolare ridicolo, durante gli ottavi di finale delle Olimpiadi, verso le 19:30 cominciava a diventare buio e si accendeva la luce elettrica. Si correva in 3 o 4, ad eliminazione diretta e nel mio gruppetto c'era un nero, mi sembra fosse di Cuba, aveva calzini bianchi, era vestito

bene.

Di colpo va via la luce elettrica ma la campana non suona ed io vedevo gli altri dietro a me mentre non riuscivo a vedere questo corridore, vedevo solo le calze bianche che giravano, ed io correvo dietro a quelle calze bianche altrimenti mi avrebbe eliminato solo per il fatto che non lo vedevo ed addio Olimpiade, perciò lo inseguivo in quel modo.

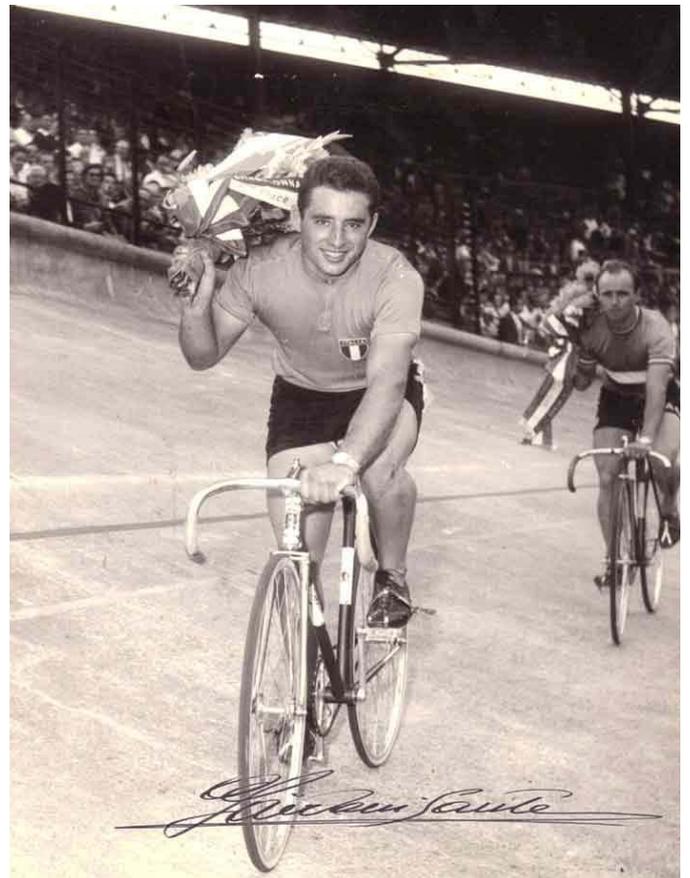
Per fortuna hanno suonato la campana ed hanno sospeso la gara, che è stata poi ripetuta, ma per più di mezzo giro ho inseguito solo quei calzini, perché lui è scappato via nel buio, cosa voleva fare? voleva vincere al buio? e mandare a casa me?

Ricordo che alla partenza del km da fermo, quando si è sentito lo sparo io ero distratto, avevo ancora le braccia girate, ed ho dovuto acchiappare in fretta il manubrio e partire! Ma quanto tempo ho perso? Eppure ho fatto lo stesso il record del mondo, ho vinto le Olimpiadi con quel tempo e c'era una umidità per terra che ai primi metri mi scivolava la ruota a vuoto.

Sai perché ti racconto tutti questi piccoli inconvenienti?

Per farti capire che non ero diverso da tutti gli altri, che anche a me capitavano le stesse sfortune che capitano a tutti, allora perché vincevo? Solo perché lo volevo di più degli altri, perché ci credevo fino in fondo, era inutile reclamare perché non ti avevano tenuto bene o ti hanno fatto perdere tempo prezioso, io ci "davo dentro" più che potevo per far vedere che: "anche con una zappa, arrivo in fondo lo stesso" e lo facevo arrivando prima degli altri.

Se uno comincia a lamentarsi, a pensare di essere stato danneggiato non rende più al massimo, invece io sono partito e non ho pensato più a niente, via, via, dando il massimo, tanto è vero che negli ultimi metri della corsa non ci vedevo nemmeno più, mi si incrociavano gli occhi, gli ultimi metri ho corso ancora più forte di quando sono partito, sono andato in crescendo (mentre normalmente verso la



In alto a sinistra: Sante Gaiardoni batte in volata Antonio Maspes al Vigorelli. Sopra: al giro d'onore dopo una delle innumerevoli vittorie.



fine della gara uno diminuisce la velocità per la stanchezza ed il fiatone) ed ho fatto un tempo di 1:07 e 18.

Vinta la medaglia Olimpica del km da fermo, record del mondo e record olimpico, mi hanno chiamato subito per gli ottavi di finale della velocità. Ero ancora euforico, stavo festeggiando l'oro, avevo il fiatone per la volata che avevo fatto e non mi hanno nemmeno fatto riposare, mi hanno chiamato e mi sono presentato.

Le batterie erano a 4 e gli avversari volevano approfittare della mia stanchezza, infatti è scattato il primo e sono andato a prenderlo, è scattato il secondo ed ho ripreso anche quello, idem per il terzo, adesso ho pensato parto io e venitemi a prendere voi! E così mi sono qualificato!

È capitato che nella finale delle Olimpiadi di Roma si ripetesse la stessa formazione dei campionati del mondo di Lipsia, gli stessi atleti, Sante Gaiardoni contro Leo Sterckx, che ancora una volta aveva battuto in semifinale Gasparella.

Tutti si aspettavano di vedere Gasparella vincere la medaglia d'oro Olimpica e quindi, a questo punto, tutti gli sguardi e tutte le speranze erano rivolte su di me, i politici (c'era Fanfani, Andreotti, ecc.), i dirigenti che avevano organizzato le olimpiadi di Roma facevano una pressione enorme perché "volevano" che io vincessi, non essendoci più Gasparella tutte le aspettative erano sulle mie spalle.

Io vivevo un momento particolare, non sentivo il peso di questa responsabilità, non ascoltavo i loro discorsi di raccomandazione, ero sicuro di vincere già per conto mio, ero tranquillo e sicuro, mi concentravo come se fosse stata l'ultima corsa della mia vita.

Mi preparavo senza trascurare nulla nemmeno i dettagli, come i guantini, mi rasavo i peli delle braccia per non fare attrito con l'aria, il manubrio doveva essere senza il nastro adesivo per far scivolare meglio l'aria, tenevo la mente sgombra da cattivi pensieri, vedevo la medaglia come se fosse già mia, c'era solo da andare a prenderla, godevo in anticipo per la vittoria, facevo tutto quello che dovevo fare, tenevo i muscoli riscaldati, ecc.

Nella prima prova sono partito davanti e Leo Sterckx mi ha sorpassato tentando di scapparmi via, ma io l'ho ripreso e l'ho superato bene negli ultimi metri, non ricordo niente della fatica ma solo che ho vinto quella prova.

Tutto il mio essere, il mio cervello, i miei pensieri erano tesi verso la seconda prova e mi dicevo che quella gara doveva essere qualche cosa di straordinario, un ricordo che doveva rimanere per tutta la vita, doveva essere una cosa che non aveva mai fatto nessuno, dovevo dare tutto quello che avevo dentro, saltarlo via in modo che quella volata rimanesse nella storia (ed infatti lo è stata), perché se vai su Internet la puoi vedere ancora e ti accorgerai di quale grinta e di quanta potenza può avere un atleta in certi momenti della vita, quando esprimi tutto, ti dai tutto ed in quel filmato si può proprio vedere la potenza e la volontà

di una persona quando è preparata bene e quando vuole assolutamente vincere.

Comunque te la racconto io quella volata: abbiamo cominciato piano per tutto il primo giro, poi io sono salito sulla curva facendo finta di voler partire dall'alto e Sterckx è caduto nel tranello ed è scattato in pieno ad un giro dal traguardo, stando all'interno ed andando fortissimo.

Io mi sono accodato e sentivo di poterlo superare ma non l'ho fatto vedere subito così si è convinto di vincere ed ha dato tutto in anticipo.

Quando mi sono accorto che era già al massimo ed io restavo nella sua scia, l'ho saltato via immediatamente, senza aspettare la fine della curva, non importa se dovevo fare doppia strada, dovevo saltarlo via così, e l'ho fatto, me lo rivedo come se fosse al rallentatore, piegati in curva uno accanto all'altro mentre lo sto rimontando, mi rivedo raggiungerlo, passarlo, tutti hanno detto che avevo sbagliato, lo so che era uno sbaglio, ma ero così sicuro di vincere che l'ho ripreso proprio in curva e l'ho sorpassato dandogli 12 o 13 metri di distacco sul traguardo, ad una media straordinaria, si parla di circa 73 km all'ora!

È stata una volata cercata e voluta così, buona per la mia rabbia e per lo spettacolo e la gente l'ha capito, io in quei momenti non sentivo niente, nessun rumore, c'era un silenzio assoluto, mentre veniva giù lo stadio ed urlavano dappertutto! ...

Un attimo dopo il traguardo, quando mi sono rilassato, le orecchie si sono riaperte ed in un lampo ho sentito il boato, la gente che urlava, un casino, sentivo di tutto, solo in quel momento mi sono reso conto di essere in uno stadio pieno di gente che si agitava ed urlava per me, pieno di personalità, ecc.

Ricordo che dopo la gara Leo Sterckx mi ha abbracciato mentre piangeva e mi ha sussurrato all'orecchio: "La mia carriera è finita, non sono stato mai battuto da nessuno, la mia vita è costellata di vittorie, ma oggi ho capito che è finita, perché ho perso 4 volate nella mia vita sportiva, due nei Campionati del Mondo di Lipsia e due nella finale Olimpica di Roma".

Io ci sono rimasto male, mi sono commosso e gli ho risposto: "scusami, ma quando sono in gara devo vincere, tutta la mia vita l'ho spesa per vincere, dentro di me c'è questa rabbia e non guardo in faccia a nessuno, mi possono fregare fuori dalla gara, ma in gara io devo vincere, io vinco".

Questo perché avevo preparazione e fiato, a Roma ero preparato bene, non potevo non vincere, è stata una cosa ►



In alto: la gioia di Sante Gaiardoni sul traguardo. Sopra: a fine gara, mentre riceve i complimenti dell'on. Amintore Fanfani e di Andreotti.



troppo bella!!!

Le Olimpiadi a Roma sono state il massimo, per la bellezza della Città, per l'entusiasmo, l'orgoglio, la gloria che ti può dare una vittoria Olimpica in una città come Roma.

È stata la prima Olimpiade in Italia con la televisione a colori, e nello stadio potevi vedere veramente tutti gli spettatori, tu eri vicino a loro, non era come adesso che ministri e personalità devono essere protetti per paura di parolacce o peggio,

allora c'era per loro un vero rispetto e faceva impressione vedere Fanfani ed Andreotti corrermi incontro per abbracciarmi, vederli gioire per me, io che venivo dalla campagna, io che avevo una soggezione immensa di loro, è stata una soddisfazione che ricorderò sempre, per tutta la vita!

Pensa che Fanfani mi ha detto che ero l'orgoglio della nazione, che gli avevo fatto sentire l'orgoglio di essere Italiano, era commosso e mi ha abbracciato! eh, insomma, adesso possiamo anche riderci sopra, ma allora ragazzi, avevo 20 anni!!!

Con quella gente non avevo mai parlato, li avevo visti solo in televisione ed anche poche volte, perché la televisione non l'avevano mica tutti, poi prova a pensare a quello che puoi provare quando la gente ti vuole abbracciare e portare in trionfo, insomma, ...ti rimane dentro no? ... ti senti qualche cosa che ti può far montare la testa, senti aumentare la stima che hai di te dal di dentro, aumenta da sola, senza nemmeno uno sforzo.

Si era realizzato il sogno di un bambino, rivedevo tutti gli sforzi ed i sacrifici, gli allenamenti infiniti ... chissà a cosa pensavo in quel momento, sul piedistallo più alto della premiazione, con in testa l'alloro Olimpico, con la maglia di Campione, i fiori e le note dell'Inno nazionale che suonavano!!!

Ti giuro avevo la pelle d'oca, da dentro mi usciva un grido forte e tentavo di cantare senza riuscirci per il nodo alla gola, per le lacrime che non uscivano, erano inchiodate dentro gli occhi! L'appagamento e la soddisfazione andavano oltre la realtà, mi sembrava di volare leggero, sentivo le urla della gente che acclamava il mio nome,

Ad un certo punto mi sono eclissato da quella premiazione infinita ed ho voluto rimanere qualche ora da solo, senza essere riconosciuto, per godermi questa nuova realtà, mi sono cambiato, reso irriconoscibile e sono andato per le vie di Roma da solo dove ho capito quanta gente entusiasta ci fosse che festeggiava la vittoria di un Italiano! Essere in mezzo alla folla che cantava, urlava, ballava, beveva birra e gridava il mio nome storpiato alla romana: "Gagliardo, Gagliardo", io mi sono trovato coinvolto con loro a bere e cantare per festeggiare la vittoria Olimpica di Gaiardoni, un Italiano, senza essere riconosciuto.

Pensavo ai miei genitori, a tutta la mia famiglia che mi aveva aiutato facendo sacrifici enormi, a mio zio prete che adesso suonava con entusiasmo le campane della chiesa, al mio maestro delle elementari, che mi aveva sempre trattato

come un contadino, ai pochi amici che ho avuto e che mi hanno aiutato a lottare ed a vincere, VINCERE, perché questo deve essere il motto che ti fa diventare un vero atleta nella vita!!!

Puoi pensare cosa è successo quando sono tornato al mio paese e l'ho attraversato su una macchina scoperta, con l'alloro in testa e con la mano alzata, ebbene assieme a quelle 3000 persone che mi acclamavano c'era anche il mio maestro!

Ecco la mia rivincita!, una grande soddisfazione!, ed ho pensato: "ci sei anche tu?, adesso non sono più un cretino, uno da ultimo banco, adesso sono in prima fila?".

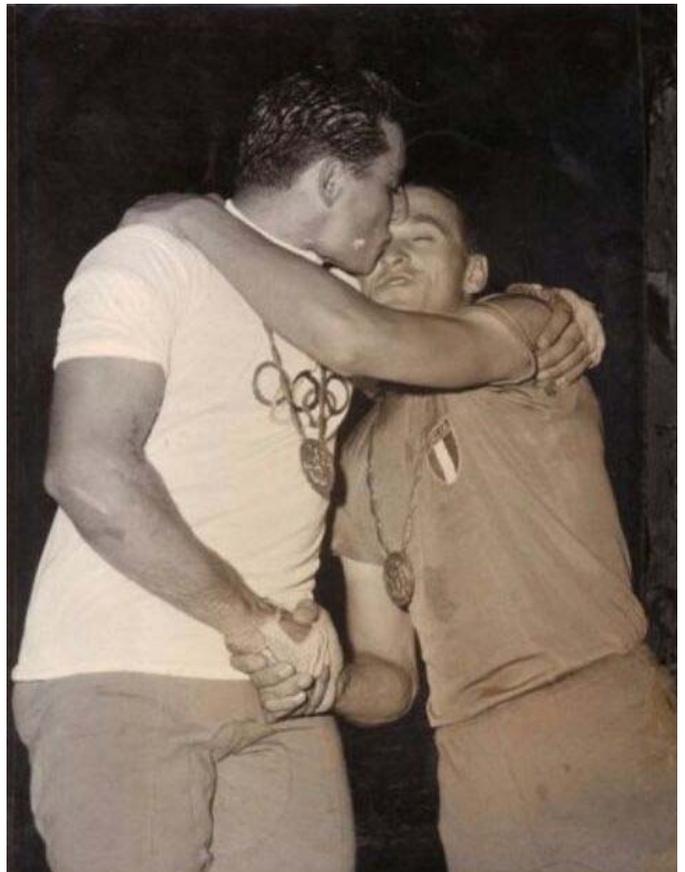
Ripensandoci, ero davvero arrivato al culmine del mio sogno di ragazzo, quando diventare campione del mondo era per me la cosa più importante e dicevo dentro di me: "quando sarò campione del mondo, per i miei zii, qua, loro che ci tengono, sarà una soddisfazione e così, magari dirò loro ...grazie, magari vengo qui con un macchinone aperto, un bel spiderone e mé che porto tutti a fare un giro, li scorrizzo in giro, perché poverini, loro non hanno mai goduto queste cose qua, io divento campione del mondo, me li prendo e me li porto in giro".

ED E' SUCCESSO PROPRIO COSÌ

Dopo qualche anno sono ritornato al paese con un'Alfa Romeo 2000 Spider, mi sono caricato il mio nonnino e la mia zietta e li ho portati in giro tutti, altro che balle, con uno spiderone, a prendere aria e mio nonno rideva, rideva, rideva... .

Ma non mi sentivo ancora realizzato del tutto ... infatti ho vinto ancora molte altre volte, ridiventando ancora Campione del Mondo.

Ma questa è un'altra storia e forse in un altro momento andrò avanti a raccontartela, perché a Roma è iniziata un'altra avventura molto più importante, quella con me stesso e con la vita!!!



In alto: Sante Gaiardoni in pista sulla linea di partenza. Sopra: sul gradino del podio dopo la meritata conquista dell'oro Olimpico a Roma



Vedi, una volta devo aver letto da qualche parte, scritto da qualcuno molto pessimista, che non siamo niente, siamo soltanto uno sputo nell'universo, una piccola goccia che cade nel nulla senza lasciar traccia, un semplice volo di gabbiani (dice Baglioni), anche se abbiamo raggiunto traguardi importanti, obiettivi impegnativi, anche se abbiamo dei figli che consideriamo il nostro vero futuro perché niente ci regala l'eternità ed i posteri si ricorderanno di noi solo fino a quando l'ultimo nipote se lo ricorderà!

Ebbene, io sono più positivo, più ottimista, la penso in un altro modo, credo che tutti noi possiamo essere utili a questo mondo per farlo migliorare, anche solo dicendo una piccola verità condividendo una piccola esperienza, trasmettendo ad altri un piccolo insegnamento di vita che qualcuno aveva regalato a te perché questo è l'unico modo di aiutare gli altri a capire le cose, per farli resistere a tutto, per fargli avere il coraggio di arrivare sempre fino in fondo, anche se nessuno ti ringrazierà, ma nell'universo il merito sarà tuo, perché Lui non si dimentica niente, e magari sei venuto al mondo solo per questo!, ecco il tuo piccolo pezzo di eternità!!!

Se oggi sono riuscito, senza premeditazione, a smorzare in parte il tuo impeto, la tua rabbia, la tua forza di ribellione, perché tu possa eliminare la parte inutile di questo sentimento ed usarlo invece verso i tuoi obiettivi concreti, allora ho esaurito un piccolo compito dell'esistenza.

I due si guardavano negli occhi, Gianni era stanco ed il ragazzo emozionato, aveva il magone e qualche lacrimuccia l'aveva evitata voltandosi dall'altra parte perché quel racconto gli era arrivato fino all'anima.

Si guardavano sapendo che si sarebbero salutati, così, senza altre parole, ma Gianni capiva che quel ragazzo era contento di aver ascoltato quella storia e che l'avrebbe raccontata ad altri, o forse l'avrebbe tenuta per se come sprone per le sue tristezze o per riuscire a sognare davvero.

Soltanto un'altra volta quel ragazzo aveva avuto una emo-

zione del genere, in una chiesina a Klagenfurth quando sotto Natale era andato con i suoi a sciare, ma non volendo sentirli ancora litigare era uscito dall'albergo per fare due passi dopo cena, verso le 21, ed aveva sentito un canto provenire da una porticina socchiusa di una chiesa, proprio sulla strada principale.

Non ci aveva pensato su, era entrato e nel buio nero di quelle navate vuote aveva notato un chiarore sull'altare, dove c'erano dei bambini che cantavano ed aveva potuto assistere alle prove dei cori di voci bianche che cantavano Stille Nacht!

Era stato folgorato, quella volta, dall'armonia che lambiva quelle ampie volte buie, come in questa occasione era la voce di Gianni che raccontava con accanimento, con passione e partecipazione tutte quelle emozioni che aveva avuto nel vincere a Roma, con tutta una diversità di timbri di voce, con i pugni pestati sulle ginocchia al momento opportuno, con le risate e le lacrime di gioia che rimbombavano e rimbalzavano nella palestra vuota!!!

"Ciao", dice Gianni, mentre si guardavano veramente negli occhi, riconoscendosi l'uno nell'altro, il primo rivedendo il giovane irruento che era stato, l'altro immaginando l'uomo anziano e saggio che voleva diventare, perché questo è l'unico modo per identificare passato e futuro. ■

L'AUTORE:

«N el mio libro "Quando la rabbia si trasforma in Vittoria" ho raccontato del mio stile di vita, assai modesto, un po' imbranato e limitato alla realtà quotidiana della Villafranca di allora, dove gli eventi più importanti erano le sagre di paese e le feste religiose.

Fu durante la scuola elementare che cominciai a vivere il disagio della differenza di classe sociale, che mi veniva fatta pesare e mi faceva sentire come un emarginato.

In quel periodo cominciai a lievitare in me un sentimento di rabbia e riscossa, che mi avrebbe portato sul gradino più alto delle Olimpiadi di Roma.

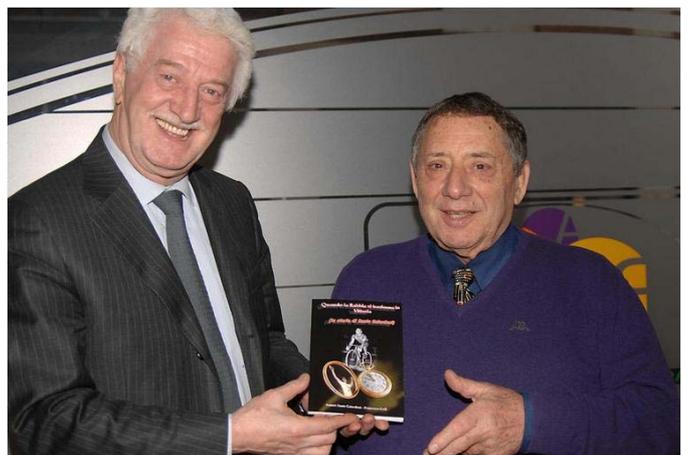
Fu proprio allora che presi la decisione della mia vita: non sapevo come, non sapevo in quale ambito, ma avevo la certezza che un giorno sarei diventato un campione del mondo, perché soltanto in quel modo avrei potuto dimostrare il mio valore e meritare l'ammirazione ed il rispetto di tutti.

Poco più che dodicenne iniziai a correre con la bicicletta di mia sorella e scoprii quanto fosse entusiasmante vincere.

La mia prima bici da corsa fu il frutto di una scommessa con il ciclista del paese: costava 17.000 Lire ma non avevo soldi a sufficienza, tuttavia ero così sicuro di vincere la gara del giorno dopo che convinsi il negoziante ad abbonarmi la differenza in caso di vittoria. Ovviamente la vinsi quella corsa e fu così che iniziò la mia carriera nel mondo del Ciclismo vero...

(il seguito, nelle pagine del mio libro)» □ **Sante Gaiardoni**

IL LIBRO: "Quando la rabbia si trasforma in Vittoria" di Sante Gaiardoni (€ 12,00) è edito da: Salea Arti Grafiche di Milano.



In alto: Sante Gaiardoni in una cerimonia ufficiale. Sopra: Francesco Lodi e Sante Gaiardoni durante la presentazione del Libro a Legnano.

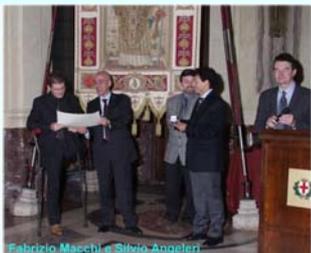


Anno 2001 - FIORENZO MAGNI

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 Ass.ne 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 CONI."

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"



Anno 2013 - MARINA ROMOLI

"Per le sue doti ciclistiche manifestate su strada e pista che le hanno permesso di affermarsi fra le più giovani atlete del neoprofessionismo e per la forza ed il coraggio dimostrati successivamente nel vivere il tragico evento subito trasformandolo, grazie alla Onlus da lei realizzata, in un raggio di luce e speranza per altri sfortunati"



COD. SOCIETÀ
F.C.I. 02U0622



Soc. Ciclistica AVIS NOKIA SOLUTIONS AND NETWORKS a.s.d.

Via Roma, 108 (Cassina Plaza - CD1) - 20060 Cassina de' Pecchi (MI) Tel. 02.952551 / 335.7486856

E-mail: direzione@avisbikensn.it - Web: <http://www.avisbikensn.it>