



Colpi di pedale

Periodico del Gruppo Sportivo AVIS/Siemens I.C.N. spa

ATTIVITA' CICLISTICA

ANNO 2000

G.S. AVIS SIEMENS

CAMPIONE SOCIALE

AVIS

Barzaghi Giovanni



2° Tornielli Giuseppe

3° Cedri Giancarlo



Gruppo sportivo AVIS SIEMENS
Cassina de' Pecchi (Milano)

**RIASSUNTO DI UNA
STAGIONE:**

*Raduni di gruppo
Trofei Lombardia
Gara di regolarità
Monza - Campione
Campionato Italiano
Raduno Naz.le Caorle
Tempio del Donatore
P. Giro di Lombardia
Sharm el Sheikh
Isola d'Elba
Classifiche*

Colpi di pedale

N°. 15 - Dicembre 2000

HANNO COLLABORATO

Andrea Andreoni
Aldina Bossi
Giancarlo Cedri
Virginia Rigiretti
Sergio Valesini
Vittorio Ziliotto

FOTO

Andrea Andreoni
Giancarlo Cedri
Giuseppe Isola
Mario Pirola
Giovanni Saccani

STAMPA

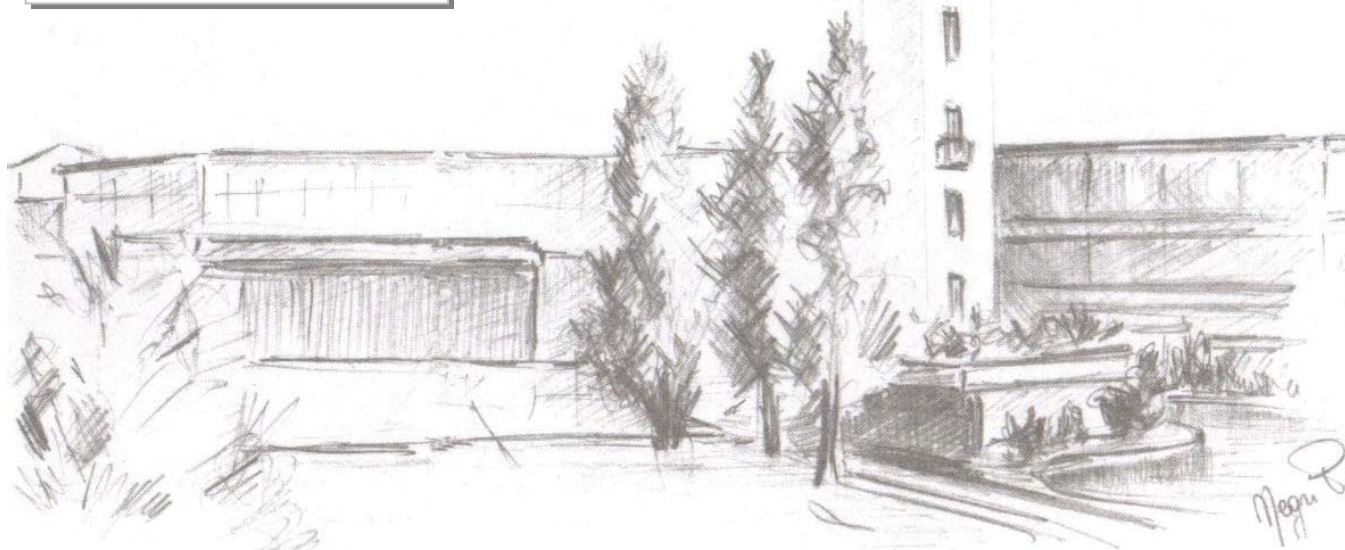
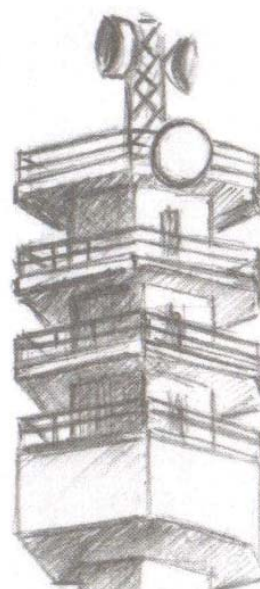
Stampato in Siemens da
"Policarbo Servizi"

TESTI ARTICOLI
MEDICINA & ALIMENTAZIONE

LA BICICLETTA
TUTTO CICLISMO

G.S. AVIS SIEMENS
20060 Cassina de' Pecchi

Tel. 02.9526.6477 - Fax. 02.9526.6251



SIEMENS

Siemens Information and Communication Networks S.p.A.

Strada SS.11 Padana Superiore, Km. 158 - 20060 Cassina de' Pecchi (Milano)



sommario

Vittorio Ziliotto 2 ...e, 15

Echi di cronaca

Andrea Andreoni	6	Un anno in breve
Giancarlo Cedri	8	"Il Barbotto". Le strade di Pantani
Sergio Valesini	10	VAM. Veloc. Ascensionale Media
Virginia Rigiretti	11	Il Gabbiano
Aldina Bossi	12	Piazza Castello "C'ero anch'io"
Aldina & Andrea	14	Spiccioli di cronaca

Rassegna Stampa

Gazzetta della Martesana	16	Agonismo e solidarietà in strada
Tutto Ciclismo	17	Nuova divisa stesso entusiasmo
Tutto Ciclismo	18	Raduno nazionale Caorle
Cicloturismo	19	Quanti sono i ciclisti Avis
Internet	20	http://digilander.iol.it/avisbikeclub
Tutto Ciclismo	22	Messaggio Santo Padre

2000 Un anno in numeri

24	Classifica Sociale Finale
25	Classifica Trofeo Lombardia
26	Classifica Camp. Italiano
27	Presenze ai cicloraduni
28	Riepiloghi annuali

Medicina Sport e Alimentazione

Andrea Andreoni	29	L'ultimo sprint
	30	Alla ricerca della forma
La Bicicletta	32	L'ematocrito
Tutto Ciclismo	35	Il ciclista d'inverno
Tutto Ciclismo	36	Piedi caldi? Sì, grazie.
Tutto Ciclismo	37	La polvere gialla
Tutto Ciclismo	38	Quella dolce energia

Hanno pedalato con noi

Elenco	40	Nominativo, A - G
Elenco	41	Nominativo, I - Z
Cena Sociale 1999	42	Retrospectiva 1999

L'angolo della posta

In copertina. 5/03/2000, presentazione della squadra alla Regione Lombardia.

..... e, 15

cioè siamo arrivati al quindicesimo numero del nostro giornalino annuale, che è relativo ad un anno di transizione tra due millenni ma anche di consolidamento delle nostre attività sportive.

I soci sono aumentati: partiti in 34, approdiamo infatti alla fine dell'anno in 36 ed all'aumento numerico ha fatto riscontro un impegno che dimostra come l'apporto dei soci sia stato superiore ad ogni aspettativa e ad ogni precedente.

Nella classifica finale troviamo ai primi tre posti: **Barzaghi Giovanni**, primo classificato e seguito a ruota, è proprio il caso di dire, da **Tornielli Giuseppe** (parità di raduni effettuati), al terzo posto **Cedri Giancarlo**.

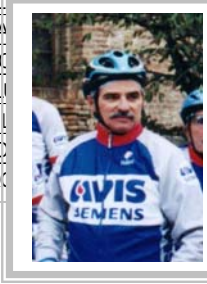
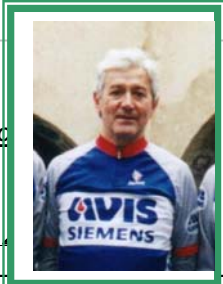
Soc. Ciclistica

AVIS SIEMENS

S.S. 11 Padana Superiore km. 158 - 20060 C.

CLASSIFICA

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	BARZAGHI GIOVANNI	48,0	24	1.719
2	TORNIELLI GIUSEPPE	46,5	24	1.704
3	CEDRI GIANCARLO	46,0	23	1.650
4	CAMBIAGHI L.	45,5		
5	FUMAGALLI A.	45,5		
6	PEDONE LUI	44,5		
7	POLLASTRI L.	42,5		
8	MANNURITA L.	42,5		
9	ARLATI ANTO	41,5		
10	GUZZI AMBR	41,5		



Anche i risultati relativi al Trofeo Lombardia ed al Campionato Italiano sono stati più che brillanti, soprattutto in campo lombardo: al 9° posto in graduatoria e primi fra le Sq. Avis; in Campionato Italiano: al 16° posto e seconda sq. lombarda. Un risultato più che lusinghiero.

Nel corso del 2000 abbiamo avuto due incontri importanti: il raduno nazionale di Caorle, del 7 maggio, con la salita a Pianezze di Valdobbiadene (TV) al Tempio Internazionale del Donatore di Sangue, dove proprio la Squadra ciclistica ha tenuto a battesimo il nuovo labaro del gruppo aziendale Avis Siemens Information and Communication Networks, ed il raduno sociale di chiusura ➡



all'isola d'Elba, che si è svolto dal 28 settembre al primo ottobre.

Entrambi segnati da incerte condizioni meteorologiche, sono stati due appuntamenti vissuti in un clima di amicizia e, soprattutto il primo, anche di competizione gastronomica (primi classificati: un gruppo di ingegneri per l'occasione scapoli e quindi ...)



Salvati dalle acque a Caorle non altrettanto fortunati siamo stati all'Elba.

Secondo la guida che ci ha accompagnato nella visita della città di Portoferraio e delle memorie napoleoniche, all'Elba piove tre giorni l'anno. Non sapevamo però che fossero proprio quelli della nostra presenza. Tuttavia il raduno s'è fatto, sia pure in modo parziale, scollinando per la più alta vetta prevista.



La riduzione dell'impegno sportivo è stata però compensata da quello sul fronte dell'animazione del villaggio perché, se al nostro arrivo il

villaggio di "Ortano Mare" qualche turista l'aveva ancora, presto siamo rimasti soli ed unica preda degli animatori, il che ha reso particolarmente impegnativo il nostro soggiorno.

Grazie Aldina per aver tenuto alta la bandiera del gruppo in questa occasione!

Agli impegni ufficiali dei ciclisti si sono aggiunti, secondo una tradizione quasi consolidata, quelli dei cicloturisti in vacanza con l'AVIS aziendale.

Quest'anno erano sulle rive del mar Rosso e, con meno difficoltà logistiche rispetto all'anno precedente, hanno portato le maglie aziendali a sfilare, sotto un sole cocente, per i villaggi egiziani, destando un comprensibile stupore nei nativi.



Il desiderio, però irrealizzabile, era quello di andare nel Sinai, là dove i roveti ardono, fino al Monastero di Santa Caterina, sulle orme dei profeti.

Impossibile da farsi in bicicletta, i nostri ciclisti lo hanno però fatto in pullman e, da lì nella notte, ripercorrendo i passi di Mosè, la salita ➡

alla vetta del Monte Sinai. Dopo tre ore di cammino e la scalata dei numerosi gradini finali, a 2300 mt. d'altitudine eccoli felici ad ammirare i primi raggi di una nuova giornata. L'impresa non è di poco conto.



Ultimo, ma non certo per importanza, è stato l'appuntamento con la manifestazione dell'AVIS di Milano. Quest'anno era prevista la sfilata dei gruppi ciclistici, secondo un percorso chiuso, intorno al Castello sforzesco. Anche qui acqua a catinelle, ma ciò non ha impedito che due nostre squadre sfilassero impavide davanti ai milanesi con i colori aziendali ed il marchio dell'AVIS.



Tutti questi risultati di cui possiamo andare fieri sono stati possibili grazie all'impegno dei soci, veramente ammirevole ed in crescendo nel tempo, per cui ad essi va il ringraziamento sincero del gruppo dirigente.

Un pensiero riconoscente va anche alla Direzione aziendale che sostiene le nostre attività con una costanza ed un'attenzione di

cui siamo grati. Nel ringraziare, il nostro pensiero non può non andare in particolar modo al **dottor Guerra** che spesso ci segue nelle nostre escursioni e speriamo che questa presenza sia sempre

più frequente in avvenire, basta naturalmente, che non vada troppo forte.



Nulla però riuscirebbe così bene se non ci fosse la mano di chi con tanta attenzione, solerzia e competenza organizza tutta la nostra stagione. A loro non si può che essere riconoscenti e promettere di dare in futuro una mano per sollevarli un po' da tanta fatica. Fra gli organizzatori c'è ne è però uno, che non si può nominare tanto tutti sappiamo chi è, al quale va non solo la nostra gratitudine ma anche l'ammirazione per come riesce a far conciliare i mille impegni di cui si fa carico e tra questi anche quello di farci trovare tutto pronto e perfettamente organizzato, tanto che tutto sembra semplice e invece non lo è affatto.

Promettendoti di non adagiarti tra gli allori, un grazie di cuore al carissimo

La prossima stagione, la prima del terzo millennio, l'affrontiamo ponendoci i consueti traguardi: Campionato Sociale, Trofeo Lombardia e Campionato Italiano. I dettagli verranno comunicati in seguito.

Arrivederci a marzo 2001 !!!

Vittorio Ziliotto



Echi di cronaca

*Un anno in
breve*

Andrea Andreoni

*“Il Barbotto”
Strade di Pantani*

Giancarlo Cedri

VAM

Sergio Valesini

Il Gabbiano

Virginia Rigiretti

*P.za Castello
“c’ero anch’io”*

Aldina Bossi

*Spiccioli di
cronaca*

di: Aldina e Andrea

Colpi di pedale

in alto: alla sede dell'Avis milanese
in basso: alla Regione Lombardia



4 marzo 2000, abbracci, saluti e nuove conoscenze fra i ciclisti presenti nello stabilimento di Cassina per il ritiro della nuova divisa. Quasi una punzonatura in piena regola prima della gara. Diversi i volti nuovi, ben cinque sono gli esordienti e tutti dipendenti Siemens di un certo peso. Apprezzamenti per foggia e colori, in particolare per i pantaloni e la calzamaglia, sono pervenuti da quasi tutti gli iscritti, soddisfatti sembravano anche i nostri colleghi non più presenti nel mondo del lavoro, infatti, fra le diverse espressioni degne di nota ricordiamo "finalmente un po' di colore, così sulle strade, non ci scambieranno più per i soliti pensionati".



Domenica 5 marzo, la prima vera uscita della stagione. Si parte dallo stabilimento di Cassina in una bella giornata di sole, meta la Sede dell'Avis comunale di Milano dove veniamo accolti dal presidente, rag. Sergio Casartelli. Un brindisi benaugurante e la visita guidata alla Sede dell'Associazione della quale noi ne siamo un gruppo organizzato. Al termine, di corsa, grazie anche al blocco della circolazione in quella giornata, tutti insieme ci trasferiamo presso il Grattacielo Pirelli ove veniamo accolti dal presidente della Regione, on.le Roberto Formigoni. Successivamente, transitando per Piazza Duomo e Piazza Castello, il rientro a Cassina.



Arrivano le prime soddisfazioni. Anche quest'anno la gara di regolarità prima e la Monza/Campione poi, contribuiscono grazie ai buoni risultati ottenuti ed alla massiccia partecipazione, a creare quell'armonia e quello spirito di gruppo, che ha permesso poi di ritrovarci al raduno nazionale di Caorle con ben 29 ciclisti e 24 familiari. Tre giorni in compagnia con la salita al Tempio Internazionale del Donatore di Pianezze, ove è stato benedetto il nuovo labaro della Associazione. Una mattinata in Venezia ed infine alla domenica la nostra corsa ciclo-turistica. 80 km. percorsi veramente in compagnia, come non avveniva più ormai da diversi anni. ➡



Dell'allegre brigata anche i piccoli Gianmarco ed Eleonora Faedi, non poteva essere diversamente con tutti quei nonni a loro disposizione. 21 maggio, Piccolo Giro di Lombardia, e non solo. Per Arlati, Bonfanti, Troi, e Urbani, anche il Superghisallo.



In maggio la squadra aumenta di numero e sesso. Infatti, Agostino Filoscia, dopo essersi lui stesso iscritto al fotofinish all'inizio di marzo e aggiunto in seguito il figlio Matteo, non finiva di stupirci, iscrivendo anche la moglie Irina. Una ventata di gioventù ed internazionalità, con un ricordo al passato, quando nel nostro gruppo tutte le attenzioni erano rivolte ad una ormai famosa signora Aldina. A giugno come da tradizione il Gruppo Aziendale Avis organizza l'annuale gita sociale per i donatori e familiari. La meta programmata è Sharm El Sheikh e, fra i partecipanti a questa gita in Egitto si distinguono i soliti donatori amanti delle due ruote. Per nulla intimoriti dalla vicinanza del deserto, dal torrido clima e dalla mancanza delle bici al villaggio, dopo un'accurata ricerca dei mezzi, eccoci a sabato 1 luglio, col grande appuntamento cicloturistico sulle strade del Sinai.



Il percorso ha interessato le strade del centro di Na'Ama Bay, Sharm El Sheikh ed alcune

piste del deserto del Sinai per poi terminare sulla spiaggia del villaggio "Reef Oasis".

La stagione cicloturistica estiva prosegue a pieno ritmo e non soltanto con i raduni domenicali. Fra trofei Lombardia, impegni di Campionato Italiano e la Agrate Fuipiano Agrate, i più allenati trovano anche il tempo per cimentarsi sulle strade delle Prealpi Orobiche. Roncola e Passo San Marco le mete più ambite per migliorare la propria condizione fisica in attesa del raduno Sociale previsto a fine settembre all'Isola d'Elba.

Ed eccoci finalmente a giovedì 28 settembre, ciclisti e familiari di buon mattino partono per l'Isola d'Elba. Venerdì 29, il primo impegno per i ciclisti, lungo tutta la costa orientale

dell'Isola, sulle belle panoramiche strade ed alture del Volterraio.



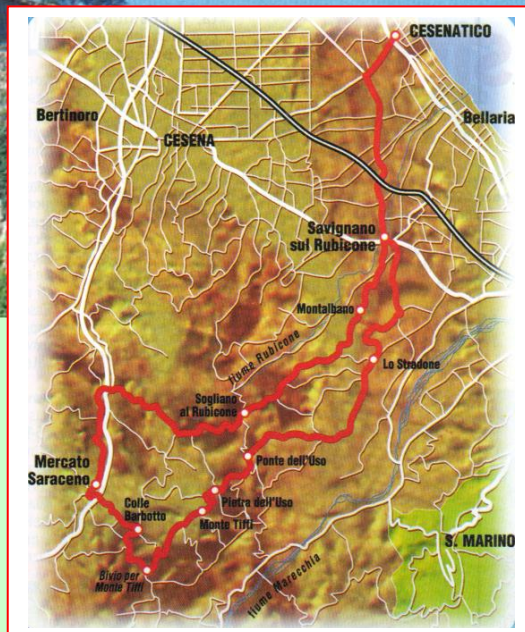
Dal pomeriggio e nei giorni successivi, le condizioni meteorologiche non permetteranno di completare il giro programmato nella parte occidentale che verrà comunque effettuato, con soddisfazione di qualche ciclista, turisticamente in pullman con la guida. Sabato 14 ottobre, nell'ambito dei festeggiamenti del 73° ann. di fondazione dell'Avis Milanese, due nostre formazioni partecipano alla 1ª manifestazione ciclistica a sq. Avis in P.zza Castello. Infine, domenica 22 ottobre il raduno sociale di chiusura. Partiti di buon mattino, meta il castello di Pandino, dopo 61 chilometri percorsi sulle strade della bassa milanese, il ritorno a Cassina.



Andrea Andreoni



Le STRADE di PANTANI



I dintorni di Cesenatico, oltre a essere la palestra del Pirata per i suoi allenamenti, costituiscono lo scenario della famosa granfondo Nove Colli.

Pedalarci su queste strade fuori stagione è un piacere da non perdere.

.....a Mercato Saraceno (cinquantesimo chilometro) prendiamo a sinistra sulla sp. 12. Il nome della via è tutto un programma: via Barbotto. Per chi ha partecipato alla Nove Colli questa parola è sinonimo di sofferenza. Poco dopo lo svincolo, appena superato il primo tornante a sinistra, il cartello della Nove Colli recita che il Barbotto è lungo 4800 metri e supera un dislivello di quasi 400 metri con una pendenza massima del 18 per cento. Se non fosse per quel cartello in qualche modo tranquillizzante, ci sarebbe da spaventarsi: dopo le prime gobbe tortuose si intravede il crinale, preceduto da un bosco molto ripido, lì dovrebbe passare la strada da affrontare. Un cartello amichevole ci segnala un paio di curve e controcurve al 14 per cento. Si scollina a 515 mt. dopo 56 km. circa. Il 39x26 è d'obbligo. Non serve sbandierare rapporti assurdi anche perché il Barbotto, come qualsiasi erta, è più o meno duro in funzione del momento in cui lo si affronta.

G. Cedri



Bicicletta



L'itinerario qui proposto è lungo poco più di 100 chilometri e la difficoltà principale è costituita dall'ascesa al Barbotto, uno dei nove colli della famosa granfondo che si svolge, in maggio, su questa strada.

Il Barbotto
Il Barbotto è il mito dei Colli Romagnoli.....

Il Barbotto è sempre stato nelle mie fantasie di ragazzino degli anni 50, quando sul Barbotto transitava il Giro d'Italia..... Allora la strada del Barbotto era "bianca", in terra battuta, con quella polvere chiara, finissima e gessosa dei colli vicino a Cesena e i corridori la affrontavano con due tubolari infilati a croce sulle spalle....

Sui tornanti del Barbotto, spiavamo la pedalata dei campioni di allora, le facce sudate e i rapporti del cambio (c'era il cambio Campagnolo e il Simplex), e c'erano a correre i Bartali, Coppi, Koblet, Kubler, Anquetil, Magni, Robic, Gaul, Vanloik, Van Stembergen e i gregari più famosi e fedeli (a me piaceva tanto Malabrocca...).

Ricordo che nel '56 (avevamo allora 15 o 16 anni) organizzammo, fra di noi, un piccolo giro di Romagna a tappe, in bicicletta (quelle che avevamo non erano proprio le "specialized" di adesso...) e osammo sfidare il mito!

Decidemmo di fare una tappa con il Barbotto!!!

Fu nella tappa del Barbotto che Ninfo Bellavia (oggi stimato professionista cesenate) diede venti minuti a tutti!

Vano fu il recupero nella successiva cronometro Cesena Cesenatico-Cesena del favorito Mauro Spadolini (l'unico che aveva una Bianchi con il manubrio da corsa e i fermapièdi!).

Quell'epico piccolo giro di Romagna andò a Ninfo.... meritatamente... e il fascino del Barbotto crebbe....

Per parte mia, già alla prima tappa, ero andato in debito di



“ IL BARBOTTO ”

Il Barbotto è il passo più crudele della Romagna: alcuni ex professionisti lo ricordano ancora, perché una volta, quando il giro d'Italia passava dalla Romagna, era d'obbligo fare questa scalata. Oggi i lunghi itinerari, le dure salite non si addicono più a questo ciclismo moderno, basato sulla velocità, sul ritmo, sullo sfruttamento delle possibilità degli atleti. Così la salita del Barbotto è stata dimenticata dai professionisti. Per i cicloamatori no, anzi resta comunque sempre una salita fra le più entusiasmanti, dai 134 mt. s.l.m. di Mercato Saraceno, in km. 5,5 ci si porta a quota 515. La prima parte della salita, infatti, non è durissima ma, a mano a mano che si sale, la strada s'impenna sempre di più, fino ad arrivare all'ultimo km. che ha una pendenza media del 15% con strappi fino al 18%. Nel finale appare sulla sinistra la famigerata “Casa Bianca”, una vecchia casa colonica situata nel punto dove ormai l'erta sta per finire. Una salita del genere va presa con molta cautela, risparmiando all'inizio le energie in vista dell'ultimo km. Si consiglia un rapporto molto leggero, ad ogni buon conto è indispensabile il 39x24 se non addirittura il 39x26.

ossigeno sulle più modeste rampe della Madonna del Monte di Cesena ed ero decisamente passato ad altri sport (per altro praticati con qualche successo e più che dignitosamente per lunghi anni)!

Finché... Finché nell'agosto del 2000, dopo più di quarant'anni, ciò che per tanto tempo era rimasto sepolto nel mio inconscio, è improvvisamente riaffiorato.

D'un colpo una specie di nostalgia, un desiderio sottile, forse il bisogno di pareggiare un conto rimasto in sospeso mi hanno scosso..... e mi sono ritrovato in bicicletta a pedalare verso il Mito; verso il Barbotto.

Ed è stata dura, anzi..... durissima!

Giurerei che all'ultimo chilometro ho proprio rivisto

Malabrocca! Anzi certamente era lui, lì vicino a me, a pedalare a mezzaruota!

Sul penultimo tornante mi ha superato, leggero e agile.

Mi sembrava avanzare senza sforzo, giovane e fresco.

Con le ultime energie ho solo cercato di non perdere di vista la sua maglia color rosa....e ... mi sono trovato in cima...

Seduto ad un tavolino del bar trattoria “Al Barbotto”, senza casco ed occhiali, sto rifiatando, contento e soddisfatto come da tempo non mi accadeva.

Solo allora noto vicino a me un giovane ciclista con la maglia (color rosa) “Cicli Vicini Cesena”, che mi guarda sorridente e mi accenna: **“scusi ...Avis Siemens... ma lei... come mai da queste parti?”**.

Giancarlo Cedri

Vam.... potrebbe essere il rumore che il Valesini sente quando, dopo essere partito in anticipo al via di un raduno per non finire subito nelle retrovie, sulla prima salita viene raggiunto e superato “a velocità doppia” dagli scalatori scatenati.

VAM è anche la sigla che sta per Velocità Ascensionale Media, un parametro che serve a misurare le qualità di un ciclista come scalatore. Rappresenta il dislivello in metri che il ciclista è capace di superare pedalando per un'ora in salita. Come la “velocità di soglia” indica la velocità che un ciclista può tenere a lungo in pianura senza ingolfarsi, così la “VAM” ne indica la “velocità in verticale”.

Già da qualche tempo sulle riviste specializzate si utilizza la VAM per definire i diversi tipi di ciclisti e prevedere i tempi necessari a ciascuno per percorrere una salita impegnativa e famosa.

Nel nostro ambiente non ne



ho mai sentito parlare anche se i discorsi sui rapporti, pignoni a nove velocità,

guarniture triple, tengono banco specialmente durante i lunghi viaggi in pullman o alla sera in albergo. Forse è bene che ci aggiorniamo!

Da quando in salita non vado proprio più, neanche con le spinte di Vincenzo, dalla pratica sono passato alla teoria e così adesso sulle salite e sulla VAM ve ne posso raccontare delle belle. Comincio a dare i numeri...

Al massimo della forma io pensavo di avere una VAM di 600 metri all'ora.

Dovevo riuscire a fare salite di 300 metri di dislivello in mezz'ora indipendentemente dalla pendenza. Avrei dovuto fare una salita di 3 km con pendenza media al 10%, alla velocità “vergognosa” di 6 km/ora, impegnando 30 minuti, oppure e con lo stesso tempo una salita di 6 km al 5%, alla velocità di 12 km/ora. Sulla prima salita avrei percorso 100 metri di strada al minuto e sulla seconda 200 metri al minuto ma in entrambi i casi avrei guadagnato 10 metri di dislivello al minuto. Succedeva proprio così.

Alle relativamente basse velocità, diciamo inferiori a 20 km/ora, realizzabili in salite impegnative, la resistenza dell'aria può essere trascurata. L'energia viene spesa, quasi esclusivamente, per portare verso l'alto il peso del ciclista più bici e la VAM diventa una costante che non dipende dalla pendenza ma solo dal rapporto tra potenza e peso del ciclista.

I migliori atleti nella squadra AVIS SIEMENS hanno probabilmente una VAM di 900 m/ora il che vuol dire che salite di 3 km al 10%, o di 6 km al 5% le possono fare in 20 minuti.

Prendendo come riferimento le prestazioni su salite come il Mortirolo è stato calcolato che Pantani deve avere una VAM di almeno 1800 m/ora, ma alle velocità cui sale anche la resistenza dell'aria non è più trascurabile! La propria VAM si può calcolare affrontando una salita, con dislivello in metri noto, ad una velocità che pensiamo potremmo mantenere a lungo e misurando il tempo impiegato in minuti primi.

Poi per ottenere la VAM si moltiplica il dislivello per 60 e si divide per il tempo impiegato.

Ad esempio se per percorrere una salita con 200 metri di dislivello Angelo ha impiegato 15 minuti: $(200 \times 60 = 12000, \text{ poi } 12000:15 = 800)$ la VAM di Angelo è di 800 metri/ora.

Conoscendo la propria VAM si può prevedere a quale velocità si potrà fare una salita di pendenza media nota, dividendo la VAM per 10 e poi dividendo il risultato per la pendenza.

Ad esempio con VAM 900 m/ora su salita al 6%: $(900:10 = 90, \text{ poi } 90:6 = 15)$ si potrà pedalare a 15 km/ora.

Teniamo però presente che su strappi relativamente corti si potranno raggiungere velocità maggiori e che, nelle gran-fondo con molte salite, le velocità, alla fine, saranno inferiori a quelle calcolate partendo dalla VAM.

Per prendere il tempo in minuti necessario per fare una salita con dislivello noto si deve, invece, moltiplicare il dislivello per 60 e dividere il risultato per la VAM.

Per rendere più realistica la compilazione delle tabelle orarie dei raduni sociali con salite impegnative propongo che ciascuno dichiari la propria VAM.

Se il Consiglio deve stabilire quale è la VAM minima accettabile si ricordi di avere pietà di me!

Sergio Valesini

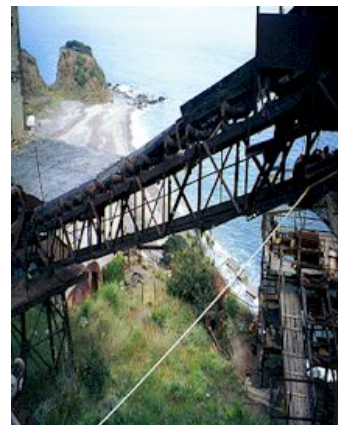




Sono passati tanti anni, forse venti, dal primo raduno in trasferta con il Gruppo Ciclistico Avis cui ho partecipato come “consorte”: era quello di Roma. Ma come allora, anche quest’anno all’Elba, ritrovo nella squadra lo stesso entusiasmo sportivo e, anche se ben nascosto, un pizzico dello stesso spirito di avventura che fa sentire giovani i cuori. Tutto è stato organizzato in maniera eccellente: pranzi, traghetti, Hotel Ventaclub di Ortano Mare, visite alla Villa di Napoleone, alla Palazzina dei Mulini, alla Chiesa della Misericordia, alla Miniera col trenino ed un giro turistico dell’Isola, sempre accompagnati da una guida molto colta. Venerdì 29 settembre i nostri baldi giovani affrontano, sulla costa orientale, la prima tappa del Giro dell’Elba e la portano a termine con grande soddisfazione.

Il giorno seguente una bufera scoppiata durante la notte e proseguita nella mattinata rende impossibile effettuare la seconda tappa lungo la costa occidentale.

Con grande rammarico il giro completo dell’Isola, a causa dell’inclemenza del tempo, rimane così un sogno da realizzare in altra occasione.



In cambio tutti insieme, ciclisti e consorti, possono vedere con calma le bellezze dell’Elba: le calette nascoste, i pini di Aleppo, le distese di rosmarino, gli ulivi annosi, le siepi di cactus, le palme orientali, le grandi mimose e persino, vicino alle miniere di ferro a pochi metri dal mare, tappeti di ciclamini.

Mentre il traghetto naviga verso il continente ed i contorni della nostra Isola vanno sfumando all’orizzonte, ci viene concesso un dono da mettere fra i ricordi più belli: nel cielo spazzato dalle nubi ecco comparire, leggero nell’aria un gabbiano, forse è Jonathan, che con grazia estrema e con grande fiducia nell’uomo viene a prendere al volo, dalle mani di un marinaio, pezzi di pane.

E’ uno spettacolo che tocca il cuore e ci suggerisce di ripetere, per questa splendida creatura, i versi del poeta Tolkien:

**“Che il vento
sotto le vostre ali
vi sostenga fin dove
il Sole salpa
e la Luna cammina”**

A pensarci bene può diventare un augurio per la nostra squadra:

**“Che il vento dell’entusiasmo
sempre vi sospinga”.**



Si c'ero proprio anch'io, sabato 14 ottobre, con tutte le mie emozioni nel ricordare i miei trascorsi di "amante delle due ruote". Mi ritorna alla mente per l'occasione una mia corsa sotto l'acqua, certamente non pioveva così forte, eppure l'acqua mi filtrava nel collo della maglietta biancoazzurra e mi usciva dai fori delle scarpette. Sotto la tensostruttura dell'Avis messa in bella vista sul piazzale, fra gli organizzatori ed i ciclisti presenti, una sola frase si ripeteva continuamente: cosa fare? Correre o sospendere la gara? Nel frattempo erano arrivati il Comandante dei Vigili ed il responsabile dell'A.T.M. i quali assicuravano che tutto il percorso era stato transennato, con gran fatica degli addetti del Comune e che anche i percorsi di tutte le linee di superficie erano state deviate. Anche i podisti dell'Avis e le motostaffette dei Vigili ormai erano distribuiti su tutto il percorso nei punti più pericolosi, a protezione dei partecipanti. Io e il mio "nani" quando siamo arrivati in Piazza eravamo convinti di non trovare nessuno, visto anche le pessime condizioni meteorologiche, invece ecco lì sotto la tensostruttura Andreoni e poi Sala, più defilati in un angolo Pollastri e Tornielli, nel frattempo arriva anche il Cambiaghi.



Chiedo ad Andrea se noi ci siamo tutti, mi risponde che mancano all'appello solo Pedone e Isola, ma mi rassicura che per Isola non ci sono problemi, durante la settimana lo ha chiamato tre o quattro volte per informarsi sia sui nomi degli iscritti sia sulla composizione delle squadre. Oltre a noi, erano presenti alcuni ciclisti dell'Avis di Milano e della Sangiulianese. Nel frattempo oltre a Isola, con sorpresa ci aveva raggiunto anche Mario Pirola, ormai nominato nostro fotografo ufficiale, che iniziava così ad immortalarci con la sua macchina fotografica, sul bordo della fontana della piazza, sotto la pioggia battente. ➡



Col passare dei minuti e, con l'avvicinarsi della partenza prevista per le ore 14,00, l'emozione era salita ormai alle stelle.



Finalmente la partenza data con tanto di cronometro e bandierina regolamentare dal consigliere dell'Avis Sig. Pompeo Cerone. I primi a partire oltre ai corridori dell'Avis di Milano, quelli della Sangiulianese seguiti a intervalli di un minuto dai nostri ciclisti.

La nostra prima squadra doveva essere composta da Isola, Pollastri, Tornielli e Cambiaghi, ma col trambusto del momento, sulla linea di partenza, il posto di Cambiaghi (che partirà nella seconda sq. con Andreoni e Sala) è preso d'ufficio dal "mio nani". Da questo momento incominciano le mie "grandi emozioni", ad ogni giro la gioia e la paura si alternano, supplico Sant'Antonio di diminuire l'intensità della pioggia, viste le condizioni del cielo, nessun miracolo potrebbe far tornare il sole e, credo che per qualche giro mi ascolti. Ma i giri da percorrere erano tanti, ben dieci, e l'acqua aveva ripreso a scendere a catinelle. Io, da "ciclista navigata" ben conoscendo il rischio di cadute, ad ogni passaggio dei nostri, fra i lampi del fotografo che immortalava la scena gridavo, "nani vai adagio".

Preoccupata per il numero dei giri ancora da percorrere interrogavo in continuazione il responsabile della vigilanza se non fosse il caso di sospendere anticipatamente la manifestazione, ma questi mi rispose che ormai solo il giudice di gara avrebbe potuto interrompere la corsa e porre fine così alla mia gran paura. Intanto sul circuito mi accorgo che un altro nostro ciclista ha non solo la moglie, ma anche il figlio al seguito, i

quali mi confidano di essere stati precettati sul circuito di gara per cronometrare il loro familiare



(l'unico, grazie anche al suo cognome, che in mezzo all'acqua si trovava a suo agio). Ci facemmo tutti e tre un sacco di risate, perché l'unica cosa da cronometrare veramente era l'acqua che scendeva a catinelle. Ad ogni passaggio degli atleti, non smettevo di gridare di andare più adagio, ed a ragione, visto che le nostre due squadre in pochi giri avevano già recuperato il minuto che li separava da chi si trovava davanti. Finalmente il giudice di gara, constatato ormai l'impraticabilità del circuito, decideva di interrompere (con disappunto dei ciclisti) la corsa al nono passaggio, dopo che i ciclisti però avevano già percorso ben 38 km. alla media di oltre 30 chilometri/ora.

Contenta che tutto era andato bene, che non era caduto nessuno, corro anch'io come una miss, finalmente a baciare il mio "nani" immortalata dai flash dei fotografi, con gran meraviglia dei presenti nel constatare poi, che quello che in continuazione avevo chiamato il "mio nani", nella realtà era poi il "grande Osvaldo". *Aldina Bossi*





Il Telefonino

Da Punta Sabbioni a Venezia siamo andati e lì siamo sbarcati, ci siam però dimenticati di controllare gli ammogliati. C'è un signore che non si sa, cerca e ricerca la sua dolce metà, che però non si troverà. Ma all'improvviso ecco il telefonino squillerà e, la dolce metà risponderà. Credevi tu di esserti liberata finalmente di me, ma grazie alla telefonata, ecco la moglie ritrovata. e con una telefonata, la telenovela è già terminata.



....imbuca la cartolina,
guarda una vetrina,
sorreggia la bibitina,
torna beato e tranquillo
alla banchina,
.... e la nave Va.

Lomagna, “Memorial Angelo Fumagalli”

A chi
l'ambito premio
se non al nostro
Angelo Fumagalli?
Chissà se “lo magna”



Giubileo al Ghisallo

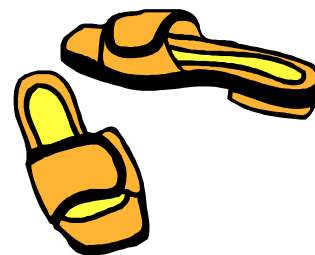


Molti i ciclisti convenuti per il Giubileo, fra loro anche Barzaghi e Fumagalli che, partiti da Inzago di buon'ora sono saliti in bici fin lassù, e mentre scollinavano sulla cima, vedendo in lontananza arrivare l'ammiraglia col Cardinale, uno di loro, abbandona a terra la preziosa bici e con un ultimo scatto finale, come un ariete, travolgendo il servizio d'ordine si precipita sul Cardinale, riuscendo così a baciare l'anulare e, garantendosi in questo modo anche la benedizione finale.

Ciabatte gialle, ovvero “Il giallo delle ciabatte”.

Vi ricordate? Venerdì 29 settembre era programmato il

giro della costa orientale dell'Isola ed i ciclisti, usciti di buon mattino, lasciano i loro effetti personali (scarpe, ciabatte, ecc.) nello spogliatoio sulle borse portabici. Il mio “nani” proprio quel giorno mi aveva tanto raccomandato di acquistargli durante la mattinata un paio di ciabatte presso il bazar del villaggio. Al loro rientro, non si sa come sia successo, il mio “nani” trova nei pressi della sua borsa, proprio un paio di nuove e splendide ciabatte. Pensando che lì le avesse lasciate la sua Aldina, se le mette ai piedi, belle, comode e la misura è proprio quella giusta. Incamminandosi verso la reception m'incontra. “Grazie Aldina per le ciabatte, mi vanno da Dio”. A quel punto io scoppio in una gran risata, perché le sue ciabatte appena acquistate, le avevo ancora nella borsa e non potevano certamente essere quelle ai piedi di Osvaldo. Con le ciabatte prese” in prestito” dal marito, ritorno di corsa verso lo spogliatoio mettendo così fine al giallo che aveva allarmato, e non poco gli altri ciclisti, ed in particolare colui che era rimasto a piedi nudi.





RASSEGNA STAMPA 2000

hanno parlato di noi:

Marzo

Agonismo e
solidarietà in
strada

la **Gazzetta**
della Martesana
Internet: www.lamartesana.it

TUTTO
CICLISMO
ORGANO UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Marzo

Nuova
divisa,
stesso
entusiasmo

Giugno
Quanti sono i ciclisti Avis?

**CICLO
TURISMO**

Maggio

Messaggio alla vigilia
della partenza del Giro



INTERNET

<http://digilander.iol.it/avisbikeclub>

LO SPORT

IN MARTESANA

PAGINE SPORTIVE DE «LA GAZZETTA DELLA MARTESANA» N° 11 (13/3/2000)

I 25 anni della società
Avis Cassina
Agonismo
e solidarietà
in strada

la **Gazzetta**
della Martesana
Internet: www.lamartesana.it

Gruppo ciclistico Avis Siemens, un sodalizio che pubblicizza il nome e l'attività dell'Associazione volontari Italiani del sangue. Costituitosi 25 anni fa all'interno della Soc. GTE, divenuta successivamente Siemens Telecomunicazioni e fino alla passata stagione Italtel s.p.a., dal corrente anno la nuova Società è entrata a far parte di Siemens Information and Communication Networks. In questi 25 anni di attività sportiva sulle divise, sono cambiati di volta in volta i nomi delle società che si sono susseguite nella proprietà, non è mai cambiato però e, ancora a tutt'oggi precede il marchio Siemens, il logo AVIS.

Domenica scorsa, alla vigilia delle manifestazioni in calendario nel corrente anno, la rinnovata squadra ciclistica è stata presentata ufficialmente presso la sede dell'AVIS di Milano: qui è avvenuta l'inaugurazione della nuova divisa sociale. Successivamente, accompagnati dal presidente dell'Avis milanese Sergio Casartelli, i ciclisti si sono trasferiti presso il grattacielo Pirelli, sede della Regione Lombardia, dove sono stati accolti in un clima di cordiale amicizia, dal presidente Roberto Formigoni. Diverse le manifestazioni organizzate in questi anni, significativa la Cassina - Roma di 630 km, organizza-

ta lo scorso anno: all'arrivo in Piazza San Pietro la squadra fu ricevuta dal Santo Padre.

Trentatré sono i ciclisti iscritti nel corrente anno: saranno loro a battagliare nelle gare organizzate dalla F.C.I.. Gli atleti cercheranno di non disattendere gli obiettivi che la società si propone: partecipare ai raduni di carattere regionale, quali Trofei Lombardia e raduni cicloturistici nazionali, praticando così una disciplina sportiva e nel contempo, propagandando e pubblicizzando sulle strade della nostra penisola un messaggio di altruismo e solidarietà. In bocca al lupo!

Tutto ciò che accade



nel mondo del ciclismo

n. 11 - 16 marzo 2000

CICLOTURISTI

G.S. Avis-Siemens: nuova divisa, stesso entusiasmo

Il Gruppo Ciclistico Avis Siemens, un sodalizio che pubblicizza il nome e l'attività dell'Associazione volontari Italiani del sangue, costituitosi 25 anni fa all'interno della Soc. GTE, divenuta successivamente Siemens Telecomunicazioni e fino alla passata stagione Italtel s.p.a., dal corrente anno è entrata a far parte di Siemens Information and Communication Networks.

In questi 25 anni di attività sportiva sulle divise, sono cambiati di volta in volta i nomi delle società che si sono susseguite nella proprietà, non è mai cambiato però il logo AVIS.

Domenica 5 marzo, alla vigilia delle manifestazioni in calendario nel corrente anno, la rinnovata squadra è stata presentata ufficialmente presso la sede dell'AVIS Comunale di Milano, ove è avvenuta l'inaugurazione della nuova divisa sociale.

Successivamente i ciclisti si sono trasferiti presso il grattacielo Pirelli, sede della Regione Lombardia, ove sono stati accolti in un clima di cordiale amicizia, dal presidente on. Roberto Formigoni.

Diverse le manifestazioni organizzate in questi anni; significativa la Cassina-Roma di 630 km, organizzata lo scorso anno, dove all'arrivo in Piazza San Pietro la formazione è stata ricevuta dal Santo Padre. Trentatré sono i ciclisti iscritti nel corrente anno e che saranno impegnati da ottobre in manifestazioni organizzate dalla F.C.I., i quali cercheranno di non disattendere gli obiettivi che la società si propone: partecipare a raduni a carattere regionale, quali Trofei Lombardia e raduni cicloturistici nazionali, praticando così una disciplina sportiva e, nel contempo propagandare e pubblicizzare sulle strade della nostra penisola il messaggio di altruismo e solidarietà.



**Attività
cicloturistica
e amatoriale**

RADUNO NAZIONALE A CAORLE

**Quasi tremila in bicicletta
col pensiero rivolto a Bartali**

Duemilaottocento corridori provenienti da tutte le regioni italiane e dall'estero hanno partecipato domenica 7 maggio scorso al Raduno Nazionale Cicloturistico valido per i Trofei Città di Caorle e Stecca Autoveicoli Fiat, dedicato alla memoria del leggendario Gino Bartali, scomparso venerdì 5. Alla manifestazione, caratterizzata da momenti di commozione quando poco prima della partenza della carovana multicolore, il presidente della Struttura Amatoriale Nazionale Lido Pisaneschi e i consiglieri federali Carlo Zuccaro, Giuseppe Soldà e Aleardo Poles hanno chiesto un minuto di raccoglimento in memoria di

**TANTI OSPITI
ALLA GRANDE FESTA**

Moltissimi dei quasi tremila cicloturisti che si sono dati appuntamento nella bellissima cittadina veneziana per partecipare al raduno nazionale, hanno anche presenziato il sabato sera alle premiazioni dell'attività cicloturistica del 1999. Numerosissimi gli ospiti presenti: i sindaci delle due amministrazioni comunali Luigino Moro e Marcello Basso con gli Assessori allo Sport Massimo David e Adriano Anzanella, il presidente della Promo Caorle, gli sponsor e numerosi dirigenti della Federciclismo quali i consiglieri federali Carlo Zuccaro, Giuseppe Soldà e Aleardo Poles, il presidente del C.R. Friuli Gianni Dal Grande con il consigliere Franco Fioritto, il responsabile del Settore Cicloturistico-amatoriale veneto Albino Gheller con i colleghi Paolo Sola (Piemonte), Antonio Tucci (Friuli), Stefano Benedetto (Liguria) e Michele Rana (Puglia), oltre ai rappresentanti della Struttura Amatoriale Nazionale Lido Pisaneschi, Giovanni Ochs, Adriano Bevilacqua e Oronzo Ostacolo.

stata l'Unione Sportiva Pontoni di Udine che con 219 punti e 73 concorrenti ha preceduto nell'ordine il Gs Arteni Pisanese di Udine (61) e il Cc Angrì di Salerno (29) che ne hanno totalizzati 174. La manifestazione era stata preceduta sabato sera, in piazza Vescovado, dalla cerimonia delle premiazioni dei corridori protagonisti dell'attività della passata stagione.

FRANCESCO COPPOLA

**Non solo
cicloturismo**

La manifestazione di Caorle ha avuto un'anteprima nel pomeriggio di sabato, con la gimkana riservata ai giovanissimi, svoltasi nella maestosa cornice di Piazza Vescovado, valida per l'acquisizione di punteggi per la classifica finale del Campionato italiano di società, alla quale hanno preso parte molti ragazzi. Da segnalare la presenza di ben quattro rappresentanti calabresi dell'A.S.C. Magna Grecia di Gerace, mentre la società più numerosa è risultata il Pedale Opitergino con 14 ragazzi.



Bartali seguito da lunghissimi applausi. I concorrenti sono stati impegnati lungo un percorso di 79 chilometri che ha interessato alcune tra le più note località balneari del Vene-

to orientale. Ad aggiudicarsi la competizione, organizzata dal Gruppo Sportivo Ciclistico La Salute San Giorgio con la collaborazione dei Comuni di Caorle e di San Stino di Livenza, è

ORDINE D'ARRIVO

1. US Pontoni
2. GS Arteni Pisanese
3. CC Angrì
4. SC Favaro Veneto
5. CC Fonte S. Benedetto
6. GS Mobili d. Francesco
7. GS Amatori Frentania
8. Pedale Opitergino
9. Pol. CC Fasano
10. GS Saetta
11. GS AVIS SIEMENS

**Le società
più numerose**

Seppur relegata al quarto posto assoluto, la S.C. Favaro Vto merita la citazione per essere stata la formazione più numerosa con 79 cicloturisti, seguita dal C.C. San Benedetto con 75, dall'U.S. Pontoni, che risulterà vincitrice della prova, con 73, dal G.S. Arteni Pisanese con 61 e dal Pedale Opitergino Ecoflam con 52, le uniche società con oltre 50 partecipanti.

Ma quanti sono gli Avis in Italia? Parte il censimento

Ci è arrivato un Sos che racchiude una richiesta gentilissima e un'iniziativa importante, per arricchire la bici di un valore di solidarietà e di grande amicizia, lungo le strade d'Italia. Lasciamo lo spazio, allora, ai compagni di viaggio che lanciano questo appello. Appello al quale siamo già in grado di dare una risposta, con la speranza che altri gruppi si facciano avanti. La pagina del Biciclub è a disposizione.

«Carissima Redazione, chiediamo un piccolo spazio per far conoscere ai tanti lettori di Cicloturismo la nostra modesta ma credo interessante iniziativa».

«L'Avis Bike Club - Civitella San Paolo è un gruppo di appassionati delle due ruote, nata solo sei mesi fa grazie alla collaborazione della sezione comunale Avis (Associazione volontari italiani del Sangue). Le competizioni non sono il nostro obiettivo primario ma lo è certamente l'aggregazione, l'amicizia, la salute e la solidarietà».

«Da alcuni giorni è attivo un nostro sito (<http://digilander.iol.it/avisbikeclub>) con il quale, oltre a farci conoscere, stiamo tentando di censire e quindi idealmente riunire le tantissime squadre ciclistiche con i colori dell'Avis. Diffondono per le strade l'importante messaggio della donazione del sangue, problema che è un verso e proprio dramma in alcune zone d'Italia e spesso non si riesce a trovare sufficiente spazio sui mass media per compiere un'indispensabile opera di sensibilizzazione».

«Questa pagina, quindi, ci dà un grande aiuto per raggiungere le numerose ciclistiche Avis presenti in Italia (alcune sono già apparse su Cicloturismo) e invitarle a visitare la nostra pagina

L'iniziativa nasce dal Bike Club di Civitella San Paolo. E già arriva una prima risposta all'appello da parte della Siemens di Milano

è stato ricevuto dal Santo Padre. Trentatré ciclisti che fino a domenica 8 ottobre saranno in giro per l'Italia, impegnati nelle manifestazioni organizzate dalla Federazione ciclistica italiana, ra-



Il gruppo Avis Siemens di Milano ha compiuto 25 anni di vita

web. Possono contattarci così oppure anche attraverso Cicloturismo. L'importante è conoscersi e continuare a portare il messaggio di solidarietà attraverso la bici per le strade del nostro Paese».

Per saperne di più, chiamate Mauro Zappaterreno, via Aldo Moro 16, 00060 Civitella San Paolo (Roma).

Cominciamo subito allora con presentare un gruppo Avis. Si

tratta dell'Avis Siemens di Milano, nato 25 anni fa all'interno di una società che è poi diventata la Siemens Telecomunicazioni e fino alla passata stagione Italtel. Sono cambiati i nomi delle aziende ma mai il logo Avis.

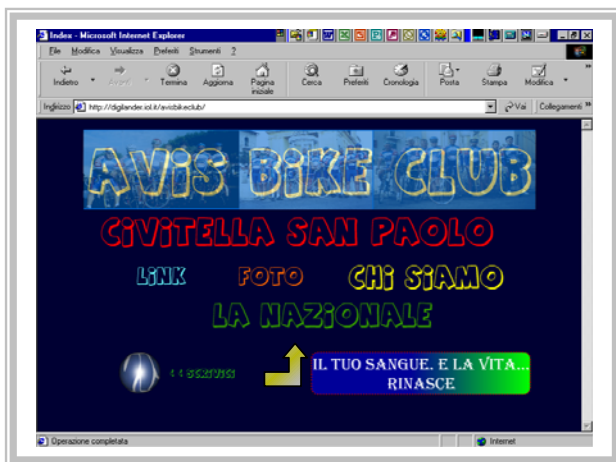
Davvero tante le manifestazioni organizzate in questi anni, sempre ricche di significato, come la recente Cassina-Roma di 630 chilometri, con arrivo in Piazza San Pietro dove il gruppo

duni a carattere regionale come il Trofeo Lombardia e raduni cicloturistici nazionali. «In questo modo - scrivono - pratichiamo una disciplina sportiva e, nel contempo, propagandiamo e pubblicizziamo sulle strade della nostra penisola il messaggio di solidarietà».

Chi sono i prossimi gruppi ciclistici Avis? Li aspettiamo e li invitiamo a farsi avanti. Per la bici e per altruismo.

<http://digilander.iol.it/avisbikeclub>

Dal mese di giugno 2000, su iniziativa dell'Avis Bike Club di Civitella San Paolo (Roma) è stato attivato un sito internet, da dove, aprendo "La nazionale dell'Avis" e successivamente "Avis Siemens", si accede ad una pagina web con notizie ed immagini riguardanti il nostro gruppo aziendale.



(<http://digilander.iol.it/avisbikeclub/siemens.htm>)



GRUPPO AVIS SIEMENS.

Il nostro Gruppo Aziendale è sorto spontaneamente fra i lavoratori dell'allora GTE di Cassina nel 1969 per rispondere all'appello che quasi quotidianamente era lanciato dalle strutture ospedaliere, onde far fronte alle carenze dovute alla mancanza di sangue, ed ha raggiunto in questi 30 anni dimensioni nazionali coinvolgendo tutte le unità produttive della Società. Fu grazie a quest'idea di pubblicizzare e trasferire in fabbrica l'attività promozionale del dono di sangue, organizzando raccolte fra i lavoratori, che si è sviluppato fra i dipendenti stessi, nello spirito d'amicizia, l'impegno al proselitismo e quel sentimento di generosa solidarietà che hanno permesso in questi anni di raggiungere importanti e significativi risultati. A tutt'oggi i donatori attivi all'interno dello stabilimento di Cassina e negli Uffici di Cologno sono 430, il 23% della forza lavoro dell'Azienda e nel solo anno 1999, sono state effettuate più di 1100 donazioni di sangue. I numeri sopracitati che riassumono in breve l'attività del Gruppo, ci portano ad essere ai primi posti fra i gruppi organizzati facenti capo all'Avis milanese e dimostrano che nonostante tutti questi anni, il desiderio di donare, tanto più bello perché anonimo, non solo non è stato scalfito, ma è accresciuto. Questo ci consente di affermare che un'Azienda efficiente, all'avanguardia, non è solamente un meccanismo finalizzato alla produzione di ricchezze materiali, peraltro importanti in quanto generano benessere, ma può svolgere un ruolo positivo nel campo del sociale,





concorrendo al rafforzamento del sistema dei valori positivi, tra i quali va certamente annoverata la solidarietà che costituisce l'irrinunciabile fondamento d'ogni società civile. Quella solidarietà che purtroppo, anche nel nostro paese alcune volte sembra venire meno, cancellata dall'egoismo, dall'indifferenza e dalla ricerca di falsi piaceri e dove la parola "sangue" così propagandata da tutti i mezzi d'informazione, evoca solamente fatti dolorosi e negativi quali: violenza, odio, morte e non eventi positivi quali amore ed aiuto verso il prossimo. All'interno della Società inoltre si è costituito il gruppo ciclistico Avis, un sodalizio che pubblicizza sulle strade il nome e l'attività dell'Associazione volontari Italiani del sangue. Costituitosi 25 anni fa all'interno della GTE, divenuta successivamente Siemens Telecomunicazioni e fino alla passata stagione Italtel s.p.a., dal corrente anno la nuova Società è entrata a far parte di Siemens Information and Communication Networks. In questi 25 anni di attività sportiva sulle divise, sono cambiati di volta in volta i nomi delle Società che si sono susseguite nella proprietà, non è mai cambiato però e, ancora a tutt'oggi precede il marchio SIEMENS, il logo AVIS. Domenica 5 marzo, alla vigilia delle manifestazioni in calendario nel corrente anno, la rinnovata sq. ciclistica è stata presentata ufficialmente presso la sede dell'AVIS Comunale di Milano, ove è avvenuta l'inaugurazione della nuova divisa sociale. Successivamente, accompagnati dal presidente dell'Avis Milanese rag. Sergio Casartelli, i ciclisti si sono trasferiti presso il grattacielo Pirelli, sede della Regione Lombardia, ove sono stati accolti in un clima di cordiale amicizia, dal presidente on. Roberto Formigoni. Diverse le manifestazioni organizzate in questi anni, dalle varie partecipazioni ai raduni nazionali organizzati dalla F.C.I., alla Cassina dè Pecchi - Marcianise di 840 km. in provincia di Caserta, tenutasi dieci anni fa (ove è presente una nostra unità produttiva con un gruppo Avis molto attivo); alla Cassina - Roma di 632 km, organizzata lo scorso anno, dove all'arrivo in Piazza San Pietro la sq. è stata ricevuta dal Santo Padre. 35 sono i ciclisti iscritti nel corrente anno e che saranno impegnati da domenica 12 marzo a domenica 8 ottobre in manifestazioni organizzate dalla F.C.I., i quali cercheranno di non disattendere gli obiettivi che la Società si propone, partecipare ai raduni a carattere regionale, quali Trofei Lombardia e raduni cicloturistici nazionali, praticando così una disciplina sportiva e nel contempo, propagandare e pubblicizzare sulle strade della nostra penisola il messaggio di altruismo e solidarietà.



83° GIRO D'ITALIA

La cronaca - Emozioni da Roma



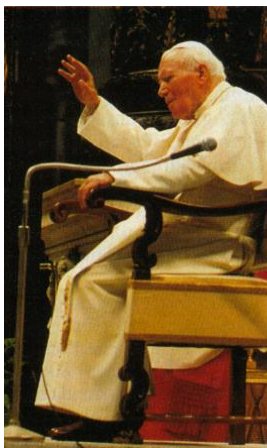
Lo sport portatore di alti valori di umanità

Punto fondamentale dell'udienza papale è stato il messaggio che il Santo Padre al Giro ha rivolto ai partecipanti del Giro: i temi trattati sono andati oltre i confini della carovana ed interessano tutto il mondo dello sport. Tuttociclismo ne propone una breve sintesi.

"La stima, l'interesse e l'ammirazione che la storica corsa ciclistica da sempre riscuote non soltanto tra i cultori dello sport, ma anche tra gli operatori dell'informazione giornalistica e radiotelevisiva, come pure tra la gente comune, hanno reso il Giro d'Italia una manifestazione di alto rilievo sportivo e di grande impatto sociale nella storia e nel costume italiani. ...Ogni attività sportiva, a livello sia amatoriale che agonistico, richiede doti umane di

fondo, quali il rigore nella preparazione, la costanza nell'allenamento, la consapevolezza dei limiti delle capacità della persona, la lealtà nella competizione, l'accettazione di regole precise, il rispetto dell'avversario, il senso di solidarietà e di altruismo. Senza queste qualità lo sport si ridurrebbe ad un semplice sforzo e ad una discutibile manifestazione di potenza fisica senz'anima.

Anche la pur legittima ricerca di mezzi tecnici sempre più efficaci e adeguati alle condizioni della corsa, deve essere sempre posta a servizio della persona dell'atleta e non viceversa, evitando rischi inutili o dannosi per gli sportivi o per gli spettatori....L'attività sportiva, quando è vissuta ed interpretata in modo corretto, costituisce una singolare espressione delle migliori energie interiori dell'uomo e della sua capacità di superare le difficoltà, di proporsi delle mete da conquistare mediante il sacrificio, la generosità e la costanza nell'affrontare le fatiche della competizione.





2000

Un anno in numeri

*Classifica
Sociale finale*

*Classifica
Trofeo Lombardia*

*Classifica
Camp. Italiano*

*Presenze ai
cicloraduni*

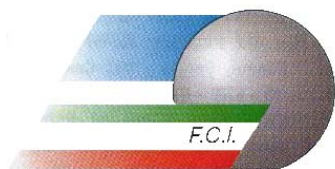
*Riepiloghi
annuali*

Colpi di pedale

*in alto: 5 marzo, in Piazza Castello
al centro: 1 maggio, Campione d'It.
in basso: 1 luglio, Sharm el Sheikh*

CLASSIFICA 2000

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	BARZAGHI GIOVANNI	48,0	24	1.719
2	TORNIELLI GIUSEPPE	46,5	24	1.704
3	CEDRI GIANCARLO	46,0	23	1.650
4	CAMBIAGHI LUIGI	45,5	24	1.665
5	FUMAGALLI ANGELO	45,5	23	1.617
6	PEDONE LUIGI	44,5	23	1.661
7	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	42,5	22	1.549
8	MANNURITA LUCA	42,5	22	1.548
9	ARLATI ANTONIO	41,5	19	1.479
10	GUZZI AMBROGIO	41,5	19	1.325
11	ISOLA GIUSEPPE	41,0	21	1.467
12	GATTI GIOVANNI	40,0	18	1.265
13	ANDREONI ANDREA	39,5	21	1.408
14	ROSA SILVANO	39,0	18	1.265
15	AGORRI IGINIO RENZO	37,5	19	1.296
16	RUSCONI MAURIZIO	37,5	18	1.273
17	SALA ANGELO	36,5	18	1.149
18	CARCANO GIORGIO	34,5	16	1.143
19	RAVIZZA ANTONIO	34,0	16	1.125
20	SALOMONI OSVALDO	31,5	14	968
21	GUZZI PASQUALE	30,5	14	1.020
22	FAEDI DARIO	29,0	15	1.045
23	STABILI ROBERTO	24,5	11	756
24	GRILLO ADRIANO	24,0	12	741
25	TROI FABIO	22,5	11	857
26	ZILIOOTTO VITTORIO	20,0	9	631
27	URBANI GIAN LUCA	19,5	9	693
28	GRASSI GIUSEPPE	19,0	8	520
29	FILOSCIA AGOSTINO	14,0	8	511
30	VALESINI SERGIO	14,0	6	380
31	BONFANTI LUCA	13,0	6	515
32	ROVATI TRIESTINO	6,0	3	230
33	FILOSCIA MATTEO	6,0	3	198
34	MARZETTA GIOVANNI	5,5	3	259
35	BYSTROVA IRINA	0,0	0	0
36	INVERNIZZI FAUSTO	0,0	0	0
<i>Totale presenze e km. percorsi</i>			520	36.632



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

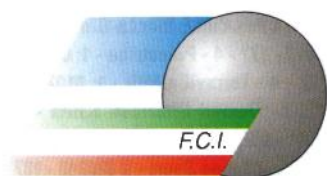
COMITATO REGIONALE LOMBARDO

20137 MILANO – Via Piranesi, 44/B

Telefono (02) 715900 – 7490732 – Fax. (02) 7386075

**CLASSIFICA FINALE CAMPIONATO LOMBARDO DI SOCIETA'
"TROFEO LOMBARDIA" - PRIMA SERIE**

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	0214	G.S. AMSPO	RHO	368
2	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	291
3	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	265
4	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	243
5	0867	G.S. CICLI CASATI	MONZA	222
6	1506	V.C. BRIANZA	ARCORE	222
7	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	211
8	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MIL.	190
 9	0622	G.S. A.V.I.S. SIEMENS	CASSINA DE' P.	189
10	1279	G.S. A.V.I.S. MILANO	MILANO	159
11	1057	V.C. TORTONA PIERRE BONNET	MILANO	155
12	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	153
13	0603	G.S. A.V.I.S. CICLOSPORTIVI	BERGAMO	143
14	0562	G.S. AMICI BICI M.O. ANDREA	PARABIAGO	137
15	0248	C.C.P. LERI	MUGGIO'	129
16	1227	V.C. ALCATEL	VIMERCATE	126
17	1183	U.S. CUSAGO	CUSAGO	123
18	1121	G.S. DOPOL. BOGLIO SEMPIONE	MILANO	118
19	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	115
20	0504	G.S. ST. JOSEPH	MONZA	112
21	0315	G.C. G.T.L. ATM	MILANO	112
22	1468	G.S. CRAL CRYOVAC	PASSIRANA	102
23	1018	S.C. SETTIMO MIL. S.SIRO	SETTIMO MIL.	86
24	0663	POL. CIRCOLO GIOVANILE	BRESSO	81
25	0669	G.S. AMICI DEL PEDALE ALUSER	PARABIAGO	68
26	0731	C.A. VILLAPIZZONE	VILLAPIZZONE	68
27	2416	CRAL. U.S.L.	RHO	67
28	0735	G.R. AMICI DELLO SPORT "LA CA"	ARCORE	67
29	0279	G.S. CICLISTICA LAMBRUGO	LAMBRUGO	63
30	0604	A.V. LAINATE	LAINATE	61
LE SOTTOELENATE SOCIETA' RETROCEDONO IN 2ª SERIE				
31	0123	G.S. MAZZESE	MAZZO DI RHO	54
32	0477	A.S. MODOETIA	MONZA	52
33	0085	S.C. DOMUS	BRESSO	52
34	2425	G.S. LEVER'S JEANS	SENAGO	40
35	0652	G.S. LOMAGNA	LOMAGNA	35
36	0409	V.C. OGGIONO	OGGIONO	34
37	0282	POL. SORISOLESE	SORISOLE	28
38	0142	U.S. SANGIORGIESE	S.GIORGIO S.L.	28
39	0805	G.S. CITTA' DEI MILLE	PONTERANICA	17
40	1147	G.S. MOLLIFICIO COLOMBO	VERCURAGO	15



COMUNICATI UFFICIALI

COMUNICATO N. 127 del 25 ottobre 2000

OGGETTO: CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISTICO DI SOCIETÀ - CLASSIFICA FINALE - Sulla base degli ultimi risultati pervenuti da parte delle Strutture regionali, dell'esame delle osservazioni pervenute da alcune società e delle precisazioni di alcune Strutture regionali, la classifica finale del Campionato italiano cicloturistico di società risulta come appresso indicato (tra parentesi sono indicati i punteggi acquisiti nelle prove regionali, con lo scarto della prova peggiore, e nel raduno nazionale): - Serie A: 1) 05/0354 US Pontoni p. 652 (74+150+128+81+00+219) - 2) 03/0366 SC Favaro Veneto p. 573 (65+00+94+68+188+158) - 3) 03/0027 CC San Benedetto p. 519 (00+69+94+90+120+146) - 4) 05/0148 GS Arteni Pisanese p. 408 (60+66+72+42+00+168) - 5) 03/0396 GS Colle - Jolly p. 400 (38+00+92+150+50+70) - 6) 03/0056 Pedale Opitergino Ecoflam p. 392 (32+00+60+66+60+174) - 7) 01/0139 VC Cicli Bergamin p. 308 (47+54+62+00+53+92) - 8) 13/0410 CC Angri p. 288 (31+28+28+27+00+174) - 9) 03/0337 SC San Lazzaro Goppion Caffè p. 271 (33+00+76+42+52+68) - 10) 13/0036 GC Mobili Di Francesco p. 238 (00+25+25+25+25+138) - 11) 02/0877 GS Cicli Casati p. 231 (26+82+32+00+22+69) - 12) 03/0460 UC Basilio Calzature p. 231 (35+00+48+46+44+58) - 13) 01/0506 GS Italgas Torino p. 215 (22+32+41+00+36+84) - 14) 01/0793 CCT Piemonte p. 213 (32+28+34+00+29+92) -

15) 13/SC Marcianise p. 213

(00+28+41+41+31+72) - 16) 02/0622 GS

Avis Siemens Milano p. 206

(25+46+23+00+19+93) - 17) SC Nizza

Lingotto p. 197 (23+32+00+26+40+76) -

18) 03/0061 GS Al Majo Busolin p. 194

(29+31+32+32+00+70) - 19) 14/0210 GS

Cicloam. Avis Bisceglie p. 191

(20+36+18+27+00+90) - 20) 14/0174 Pol.

Ciclo Club Fasano p. 189

(21+28+27+00+11+102) - 21) 13/0023 GS

Cicloamatori Saetta p. 181

(20+23+19+00+23+96) - 22) 01/0028

Michelin Sport Club p. 180

(33+28+41+20+22+56) - 23) 03/0016 GC

Treviso p. 178 (26+00+42+38+30+42) -

24) 03/0090 GS Libertas Ramo di Palo

p. 174 (42+00+43+18+25+46) - 25)

02/0603 GC Avis Ciclosportivi Bergamo

p. 169 (13+42+45+12+00+57) - 26)

14/CC Crispiano p. 164

(14+28+15+00+17+90) - 27) 02/0164 US

Nervianese 1919 p. 162

(16+46+00+20+37+43) - 28) 06/0171

Ciclistica Marassi p. 160

(22+25+20+00+21+72) - 29) 03/0291 GS

Resanese Mazzorato p. 158

(20+00+28+46+20+44) - 30) 12/0181 GS

Anxanum p. 154 (21+33+32+23+00+45) -

31) 12/0111 GS Amatori Frentania p.

152 (09+18+09+03+00+113) - 32) 02/0265

SC La Gioiosa p. 137

(21+46+12+13+00+45) - 33) 13/0470

Ciclistica Maddalonese p. 135

(14+00+15+14+08+84) - 34) 03/0491 GS

Ospedalieri Padova p. 135

(00+13+30+26+38+28) - 35) 06/0640 GS

Cicli Migliorelli p. 132

(17+19+00+32+32+32) - 36) 03/0012 SC

Padovani p. 126 (20+20+00+20+30+36) -

37) 03/0059 GS Barbartiga Vigonza p.

125 (34+25+10+00+20+56) - 38) 02/1270

Pedale Novatese p. 124

(00+28+17+21+17+41) - 39) 03/0292 VC

Bianchin p. 122 (12+14+26+26+00+44) -

40) 16/0365 ACS Club Magna Grecia p.

119 (13+NP+05+06+05+90) - 41) 13/1105

GS Ciclistica Casoria p. 118

(00+19+19+25+31+249) - 42) 05/0162 GC

Casarsa p. 106 (16+08+20+00+11+51) -

43) 13/1172 GS Nuove Idee Trecase p.

103 (14+05+00+06+06+72) - 44) 02/0562

GS Amici della Bici p. 96

(02+00+15+15+19+45) - 45) 03/1063 GS

Ansipi Signoressa p. 95

(17+18+30+30+00+00) - 46) 10/0095 UC

Rivotortese p. 93 (-

10+11+13+11+00+68) - 47) 03/1071 SC

Oria Oriago p. 87 (14+13+00+20+16+24)

- 48) 03/0528 SC Dopa Gyo'Stile p. 75

(08+13+18+08+00+28) - 49) 01/0361 GC

Pro Loco Romano Canavese p. 70

(00+14+10+36+10+00) - 50) 12/0192 GS

P. Ferrante p. 68 (15+16+27+00+10+00) -

51) 03/0323 GS Bagareo Belmonte p. 52

(07+09+10+00+18+30) - 52) 13/0429 SC

Velodromo Marcianise p. 41 (09-

10+07+23+00+12) - 53) 03/0214 GS Dal

Ben Tre p. 38 (-10-10+22+02+00+34) -

54) 03/0660 UC Ghiller p. 26 (-10-10-

10+24+00+32) - 55) 16/0304 UC Chiara-

valle p. 23 (09+NP+13-10-10+21) 56)

03/0807 UC Opitergina Zaghis p. 8

(07+07-10-10+00+14) 57) 01/0004 CR GB

Mossetto p. 0 (03-10+04+00+03+00) - 58)

07/0134 AS Cooperatori Unipol e

18/0364 AC Mare e Monti p. 0 (risultati

non pervenuti) - 60) 01/0332 GS Pole-

sano p. -10 (-10-10+20-10+00+00) - 61)

03/1439 GC Campagna Lupia p. -14 (-

10-10-10-10+00+26) - 62) 03/0600 UC

Ponzano V.to p. -24 (-10-10-10-

10+00+16) - 63) 13/0665 GC Casagiove

p. -24 (-10-10+06-10+00+00).

Classifica 2000



Classifica 2000																																			
	Mesi Giorni	MARZO		APRILE		MAGGIO			GIUGNO				LUGLIO				SETTEMBRE				OTTOBRE														
		MARZO		APRILE		MAGGIO			GIUGNO				LUGLIO				SETTEMBRE				OTTOBRE														
		5	12	19	26	2	9	16	30	1	7	14	21	28	4	11	18	25	1	2	9	16	23	3	10	17	24	31	7	14	21	28			
		SOCIALE	BUSNAGO	RAD. GRUPPO	VILLASANTA NOVATESE	COLNAGO	MUGGIO' CREMONA	RAD. GRUPPO	ATM. MILANO	MONZA/CAMPIONE	RAD. NAZIONALE	SEVESO SETTIMO MIL.	P. GIRO	LOMBARDIA	RAD. GRUPPO	CONCOREZZO	MAZZO RHO	SESTO S.GIOV.	RAD. GRUPPO	V.C.TORTONA	LOMAGNA	BRESSO (78)	NA.YAMA BAY	BESANA B.	ARCORE	SEREGNO	AGRATE FUIPIANO	RAD. GRUPPO	ARCORE	AVIS MILANO	ISOLA D'ELBA	AVIS. MILANO	SOCIALE		
	Punti	3	2	1,5	2	1	2,5	1,5	1	3	3,5	2	2	2,5	1	1,5	1	2,5	1	1,5	1,5	1	2,5	1	2,5	1	1,5	1,5	2,5	1,5	2	1	3	50,5	
	Km.	50	50	60	63	65	63	70	71	92	80	75	155	86	65	77	80	95	62	78	35	59	60	68	115	80	90	90	73	52	38	61	1930		
	Ciclisti	Presenze																																	
1	BARZAGHI G.	3	2	1,5	2	1	2,5	1,5		3	3,5	2	2	2,5		1,5		1	2,5		1	2,5		1	2,5		1,5	1,5	2,5	1,5	2	1		3	48,0
2	TORNIELLI G.	3	2	1,5	2	1	2,5	1,5		3	3,5	2		2,5		1,5	1,5		2,5			1	2,5		1,5	1,5	2,5	1,5	2	1	3	*	46,5		
3	CEDRI G.	3	2	1,5	2	1	2,5	1,5		3	3,5	2	2	2,5		1,5	1,5				1	2,5		1,5	1,5	2,5	1,5	2	1		3	46,0			
4	CAMBIAGHI L.	3	2	1,5	2	1	2,5	1,5		3	3,5	2	2	2,5		1,5	1,5					1	2,5	1	1,5	2,5	1	1,5	2,5	1,5	2	1	3	*	45,5
5	FUMAGALLI A.	3	2	1,5	2	1	2,5	1,5		3	3,5	2	2	2,5		1,5	1,5	1					1		2,5		1,5	1,5	2,5	1,5	2	1	3	45,5	
6	PEDONE L.	3	2	1,5	2	1	2,5	1,5	1	3	3,5	2	2	2,5		1,5	1,5						1			1,5	1,5	2,5	1,5	2	1	3	44,5		
7	POLLASTRI L.V.	3	2	1,5	2	1	2,5	1,5		3	3,5	2		2,5		1,5			2,5			1			1,5	1,5	2,5	1,5	2	1	3	*	42,5		
8	MANNURITA L.	3	2	1,5	2	1	2,5	1,5			3,5	2		2		1,5	1,5		2,5			1	2,5	1	1,5	2,5	1,5	2	1		3	42,5			
9	ARLATI A.	3	2				2,5	1,5			3	3,5	2	2	2,5		1,5		2,5			2,5			2,5		1,5	1,5	2,5	1,5	2	1	3	41,5	
10	GUZZI A.	3	2	1,5	2		2,5	1,5		3	3,5	2	2	2,5		1,5		2,5				2,5			2,5		1,5	2,5	2	1		3	41,5		
11	ISOLA G.	3	2	1,5	2		2,5	1,5		3	3,5	2	2	2,5		1,5	1,5					1	2,5		1,5	1,5		1,5		2	1	3	*	41,0	
12	GATTI G.	3	2	1,5			2,5	1,5		3	3,5	2	2	2,5		1,5		2,5				2,5		2,5		1,5	2,5		2	1	3	40,0			
13	ANDREONI A.	3	2			1	2,5	1,5	1	3	3,5	2		2,5		1,5						1	2,5		1,5	1,5	2,5	1,5	2	1	3	*	39,5		
14	ROSA S.	3	2	1,5	2		2,5	1,5		3	3,5	2	2	2,5	1	1,5		2,5				2,5				1,5	2,5	2	1		3	39,0			
15	AGORRI I.R.	3	2	1,5	2	1	2,5			3	3,5	2	2	2,5		1,5		1	2,5			2,5	1		2,5		1,5	2,5	1,5	2	1		3	37,5	
16	RUSCONI M.	3	2	1,5	2	1	2,5	1,5		3	3,5	2	2	2,5		1,5			2,5			2,5	1	2,5		1,5	2,5		2	1		3	37,5		
17	SALA A.	3	2	1,5	2	1	2,5	1,5			3,5	2		2,5		1,5						1,5		2,5		1,5	2,5		2	1	3	36,5			
18	CARCANO G.	3	2	1,5	2		1,5				3,5	2		2,5		1,5		1	2,5			2,5		2,5		1,5	2,5		2	1		3	34,5		
19	RAVIZZA A.	3	2	1,5	2				1,5		3,5	2		2,5			1,5		2,5			2,5		2,5		1,5	2,5		2	1		3	34,0		
20	SALOMONI O.	3					2,5		1		3,5	2	2	2,5		1,5		2,5				2,5		2,5			2,5		2	1	3	31,5			
21	GUZZI P.	3		1,5			2,5	1,5			3,5	2	2	2,5		1,5	1	2,5				1,5			2,5		1,5		2		3	30,5			
22	FAEDI D.	2	1,5	2	1	2,5	1,5	1,5		3	3,5				1								1				2,5	1,5	2	1	3	29,0			
23	STABILI R.	3	1,5	2		2,5	1,5			3	3,5	2																1,5		1	3	24,5			
24	GRILLO A.	3	2	1,5	2		2,5	1,5			3,5			2,5		1,5			1									2	1		3	24,0			
25	TROI F.	3	1,5				2,5			3	3,5	2	2					1							1,5	1,5				1		3	22,5		
26	ZILIOTTO V.	3	2	1,5	2		1,5			3	3,5	2	2			1,5																3	20,0		
27	URBANI G.L.	3	2	1,5			2,5				3,5	2	2			1,5											1,5						19,5		
28	GRASSI G.	3	1,5				2,5				3,5			2,5														2,5					20,0		
29	FILOSCIA A.	3	2	1,5		1	2,5		1			2																					19,5		
30	VALESINI S.						2,5				3,5																						19,5		
31	BONFANTI L.					1	2,5			3		2	2	2,5																			19,5		
32	ROVATI T.									3																							19,5		
33	FILOSCIA M.						2,5					2																					19,5		
34	MARZETTA G.																																19,5		
35	BYSTROVA I.																																19,5		
36	INVERNIZZI F.																																19,5		
	Presenze	29	24	27	20	15	29	24	4	22	29	24	22	23	23	23	13	13	16	19	15	19	21	14	22	27	7	19	520	36.632					

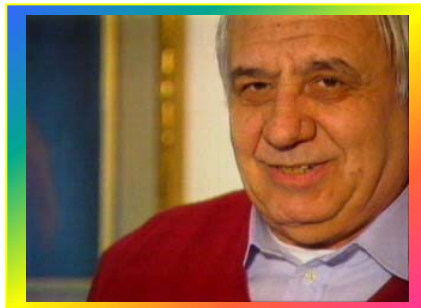


Tabella riassuntiva dei risultati del Gruppo Sportivo Avis GTE ⇨ Siemens Tlc. ⇨ &italtel ⇨ **SIEMENS**

	1986	1987	1988	1989			1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999			2000
				Marcianise												Roma			
				con		senza										con		senza	
Iscritti	42	38	43	41			42	46	41	37	26	27	26	27	29	28			34
Km. percorsi	28.223	34.098	40.667	65.804	45.004		39.996	33.523	28.369	26.352	19.510	19.052	20.928	21.115	25.969	40.606	30.494		36.632
Incr. % km. rispetto al 1986	=	20,4	44,1	131,4	59,5		41,2	18,8	=	-6%	-31%	-31%	-26%	-25%	-8%	44%	8%		29,70%
Giro della terra al parallelo	45	31	0	0+50	0+83		0	33	45	49	61	61	59	59	50	0	40		24
Km. percorsi dal campione	1.448	1.581	1.656	2.496	1.764		1.581	1.106	1.713	1.494	1.282	1.389	1.610	1.785	1.921	2.264	1.632		1.719
Media km. percorsi dai soci	674	874	945	1.605	1.098		952	729	692	712	750	706	805	782	895	1.450	1.089		1.077
Classifica Trofeo Lombardia	12	11	9	7			5	6	11	17	18	16	16	16	16	14			9
Classifica Nazionale	10	15	8	17			12	17	33	27	29		53	26	26	18			16

L'ultimo Sprint

di: Andrea Andreoni



“.....abbiamo pensato di offrirgli due ruote bene auguranti”.

Questa la parte finale della dedica pronunciata nel dicembre '89 dal presidente Valesini al momento della consegna. Da allora quelle due ruote non mi hanno mai più abbandonato e, in questi anni, di strada insieme ne abbiamo percorsa molta.

Ultimamente la vecchia “Colnago sport” grazie anche all'ulteriore omaggio ricevuto lo scorso anno, ha beneficiato di un “restyling”, si è impreziosita di un paio di nuovi pedali, i mitici “Look”.

Con la “bici” così rimessa a nuovo e, dopo alcune uscite solitarie per ritrovare la giusta posizione, eccomi a domenica 27 febbraio “la vera prova del nove”. Approfittando del blocco della circolazione in Milano, decido di portare la mia “specialissima” così rinnovata a fare passerella in città.

Una pedalata dopo l'altra mi ritrovo in piazza Duca d'Aosta, sul piazzale sotto il Pirellone sede della Regione Lombardia ove alcuni affermati ciclisti e grandi campioni, fra i quali: Bugno, Cribiori, Maspes si sono dati appuntamento per un giro nel centro storico in compagnia dell'assessore alla Sanità Borsani e del presidente Formigoni. Dopo uno scambio di saluti, mi unisco a loro e, tutti insieme partiamo in direzione di piazza Duomo e successivamente piazza Castello.

Lungo il percorso, ho la possibilità di scambiare diverse parole con tutti, eccomi a ricordare con Maspes (già nostro ospite in passato in una delle cene Sociali tenutasi al ristorante “Galleria” di Cernusco) oltre alle sue grandi imprese sportive, anche le nostre avventure cicloturistiche dell'anno precedente. Maspes, molto gentile, in quella mattinata si era anche reso disponibile ed intenzionato a non mancare quest'anno alla nostra cena Sociale.

Maspes, purtroppo non potrà essere con noi. Giovedì 19 ottobre ci ha lasciato, la sua scomparsa ci ha colto di sorpresa e lascia in tutti noi un gran rammarico. Con lui scompare un grande campione del ciclismo.

Dopo tanti traguardi, sette titoli iridati nella velocità, undici tricolori, un bronzo alle Olimpiadi di Helsinki, il “re del surplace” da buon sprinter, ancora una volta ha voluto anticipare tutti, questa volta purtroppo, non sul suo tanto amato anello di legno del “Velodromo Vigorelli”, ma sul traguardo finale del percorso della vita.

addio Maspes



Sport medicina alimentazione

*Alla ricerca
della forma*

*Come affrontare
le salite*

Ematocrito

*Il ciclista
d'inverno*

*Piedi caldi?
Sì, grazie*

*La polvere
gialla*

*Quella dolce
energia*

Colpi di pedale

Giovedì 19 ottobre 2000
Ricordo di un campione.

Alla ricerca della forma

Per chi fa parte del “pianeta ciclismo” l’inizio della primavera e delle prime uscite in bici coincide da sempre con la prima corsa della stagione. Questa regola è vecchia di quasi un secolo. La Milano-Sanremo, che si è sempre corsa il 19 marzo, era allora la prima corsa della stagione e insieme iniziava la primavera. Le strade della riviera erano piene di fiori il cui profumo acre si mescolava al profumo dell’olio canforato di cui erano impregnate le gambe dei corridori. Poi quest’inizio agonistico venne anticipato, si cercarono paesi più caldi, e ora la primavera dei ciclisti cade ai primi di febbraio: infatti, all’inizio di febbraio si corre in Spagna la Ruta del sol. Il ciclismo non ha aspettato le rondini ma gli è andato incontro, è andato a riceverle laggiù nel Sud dell’Europa. Contemporaneamente si comincia su tutte le strade della nostra Penisola. Questi consigli sono rivolti a coloro che non corrono per un traguardo, che non hanno tabelle da seguire, che non pedaleranno sulle ripide strade delle coste, ma su quelle di tutti i giorni dove vivono e lavorano. Ci rivolgiamo ai cicloturisti, alla massa anonima dei pedalatori, un po’ atleti e un po’ borghesi, che,

sensibili all’incipiente profumo di primavera, dal primo week-end di marzo inforcheranno la bici.

Anche il cicloturista ha delle regole fisiologiche che deve rispettare:

- ❑ Le prime uscite dovranno essere brevi e in pianura;
- ❑ Non fare più di 30/40 chilometri e non battagliaire;
- ❑ Prima vanno percorsi 5/6 chilometri tipo passeggiata come preriscaldamento e alla fine 5/6 chilometri defaticanti;
- ❑ Il rapporto deve essere corto: consigliamo il 42x17, senza mai superare le 90 pedalate al minuto;
- ❑ Nelle prime uscite non si devono fare scatti.

Gradatamente, dopo diversi allenamenti, si aumenterà la distanza, si allungherà il rapporto e si potrà fare qualche scatto.

Abbiamo parlato di allenamento fisiologico perché il muscolo dopo un periodo di riposo ha le sue esigenze, e va usato razionalmente per permettergli il regolare apporto nutritivo attraverso i nuovi capillari che si stanno formando. Altrimenti si corre il rischio di rientrare dopo le prime uscite con dolori muscolari agli arti inferiori.

Che ciclista sei? Scoprilò così

Il test per individuare il proprio grado di preparazione ciclistica viene fatto su un percorso preferibilmente piano e privo di vento, su una distanza non inferiore ai 5 chilometri, da percorrere al massimo della velocità possibile (dopo un buon riscaldamento, naturalmente). La media così rilevata servirà da base per individuare la potenza in watt espressa dal ciclista.

Sull’asse verticale è riportata la media realizzata. L’asse orizzontale esprime il peso totale bici+ciclista. L’incrocio fra il peso (ciclista + bici) e la media, esprime la potenza del ciclista in watt. Esempio: un ciclista di peso medio (kg. 85 con bici) che abbia fatto il test a 30 km/h di media, avrà manifestato una potenza di 208 watt. ➡

Km/h	Kg.55	60	65	70	75	80	85	90	95
20	72	74	77	79	82	85	87	90	93
21	79	82	85	88	91	93	96	99	102
22	88	91	94	97	100	103	106	109	112
23	96	100	103	106	110	113	116	119	122
24	107	110	114	117	120	123	127	130	133
25	118	121	125	128	131	135	138	142	146
26	130	133	136	140	144	147	151	154	158
27	141	145	149	153	156	160	164	167	171
28	156	159	163	166	170	174	178	182	186
29	170	173	177	181	185	189	193	197	210
30	184	188	192	196	200	204	208	212	216
31	200	204	208	212	217	221	225	229	234
32	216	221	225	230	234	238	243	247	252
33	235	239	243	248	252	257	261	266	270
34	254	258	262	267	272	276	281	286	291
35	273	278	283	287	292	297	302	306	311
36	294	299	304	309	314	318	323	328	333
37	316	321	326	331	336	341	346	351	356
38	339	344	350	355	360	365	370	375	380
39	364	369	374	380	385	390	395	401	407
40	391	396	401	407	502	507	602	608	704

In base a questa potenza, successivamente, si ottiene la classificazione “Principiante” - “Medio” - “Esperto” - “Agonista” , che poi servirà da base nella tabella successiva per la scelta dei rapporti. Ecco come classificare i ciclisti in base alla potenza (peso bici+ciclista da 55 a 95 kg.) e alcune combinazioni plateau-ruota libera consigliabili.

CLASSIFICAZIONE		GUARNITURA	RUOTA LIBERA
Principianti	(P): da 100 a 180 watt	30/40/50	13/14/16/18/21/24/26/28
Medi	(M): da 181 a 270 watt	32/42/52	13/14/16/18/20/22/24/26
Esperti	(E): da 271 a 350 watt	42/52	14/16/18/20/22/24/26/28
Agonisti	(A): oltre 350 watt	42/52	13/14/16/18/20/22/24/26

Come affrontare le salite



Quale rapporto conviene utilizzare per affrontare una salita?

La tabella qui a fianco può fornirvi un'indicazione attendibile in funzione della pendenza e dello stato di forma calcolato con il metodo pubblicato nella pagina precedente.

Quello che conta comunque è lo sviluppo metrico ad ogni giro di pedale.

In sostanza questo fattore, unito alla pendenza della strada ed al peso del ciclista + bici, condiziona lo sforzo da applicare per la scalata.

SALITA	CLASSIF.	GUARNIT.	PIGNONI	SVIL.MET.
3%	P	40	24	3,56
	M	42	18	4,98
	E	42	16	5,60
	A	42	15	5,98
4%	P	30	21	3,05
	M	42	20	4,48
	E	42	18	4,98
	A	42	16	5,60
6%	P	30	21	3,05
	M	42	24	3,74
	E	42	22	4,08
	A	42	18	4,98
8%	P	30	24	2,67
	M	42	24	3,74
	E	42	22	4,08
	A	42	18	4,98
9%	P	30	24	2,67
	M	32	20	3,42
	E	42	24	3,74
	A	42	20	4,48
10%	P	30	24	2,67
	M	32	20	3,42
	E	42	24	3,74
	A	42	22	4,08
11%	P	30	28	2,29
	M	32	22	3,11
	E	42	24	3,74
	A	42	22	4,08

I CONSIGLI DEL

Bicicletta

medico

SPORTIVO

di Fabrizio Verzini e Marcello Martore
Istituto di Medicina dello Sport FMSI di Torino

COSA VUOL DIRE EMATOCRITO

Sono alcuni anni che si sente parlare di ematocrito, controlli ematici, sospensioni dall'attività fisica, anche di grandi campioni, per valori troppo elevati di

questo parametro. La maggior parte dei ciclisti, compresi gli amatori, danno un'importanza sproporzionata a questo parametro, convinti che sia indice delle capacità fisiche

È un nome che in questi tempi si sente spesso negli ambienti sportivi. Una volta per tutte spieghiamo veramente di cosa si tratta e cosa indica.



e di conseguenza della prestazione, dimenticando che si tratta di alterazioni indotte da pratiche dopanti e dannose per la salute. Un termine medico, una volta poco conosciuto, oggi è diventato il parametro più importante da controllare, trascurando tutti gli altri. Cercheremo quindi di chiarire il suo significato, che cosa indica e quale importanza abbia realmente da un punto di vista fisiologico sulla prestazione. Potrà sembrare assurdo, ma da questo punto di vista può essere vero esattamente il contrario di quello che si pensa. Il problema sta nel comportamento normale, fisiologico, dell'ematocrito e dalle sue variazioni indotte dall'allenamento, ben diverse da quanto avviene quando

l'ematocrito viene alterato attraverso metodiche e farmaci che rientrano nelle liste doping.

Che cos'è l'ematocrito

Il sangue è formato da un liquido in cui nuotano e circolano le cellule e i globuli rossi sono la quota di cellule dominante, essendo, in confronto a loro, quasi trascurabile la quantità di globuli bianchi e di piastrine. Queste ultime, anche se contenute nel sangue in numero considerevole, sono trascurabili per le loro piccole dimensioni rispetto ai globuli bianchi e rossi.

L'ematocrito ci dice in percentuale il volume di sangue occupato dalle cellule. Un valore di ematocrito del 40% significa che il sangue

a sinistra foto del
raduno sociale di chiusura a Pandino

in alto
Luigi Cambiaghi 4° classificato

COM'E' FATTO IL SANGUE

Il sangue è composto da una parte liquida e una solida: la parte liquida è veicolo di numerose sostanze in essa disciolte e la parte solida è formata da cellule che navigano liberamente nella parte liquida. La parte liquida contiene acqua, sali, zuccheri, grassi, proteine, ormoni, che possono così raggiungere i vari organi e tessuti dell'organismo dove svolgono le loro specifiche funzioni. Le cellule si dividono in tre famiglie: i globuli rossi o eritrociti, i globuli bianchi o leucociti e le piastrine. Ciascuna di queste famiglie ha compiti ben precisi.

Le piastrine intervengono nei processi coagulativi e possiamo paragonarle a piccoli mattoni che, in caso di ferite, corrono a riparare il danno, impilandosi e incollandosi gli uni agli altri. Sono cellule piccolissime e normalmente nel sangue sono contenute da 150.000 a 400.000 piastrine per millimetro cubo. I globuli bianchi sono i soldati del nostro organismo, pronti a entrare in azione per distruggere virus e batteri che giungono a contatto con il nostro organismo. La popolazione dei globuli

bianchi è formata da cellule diverse con funzioni specifiche, ma sempre difensive. Ad esempio, abbiamo cellule specializzate nella produzione degli anticorpi, le armi del nostro organismo contro le malattie, altre capaci di produrre altri tipi di sostanze tossiche per i microrganismi patologici ed altre ancora capaci di mangiarli e di distruggerli. Normalmente nel sangue sono contenuti da 4000 a 10.000 globuli bianchi per millimetro cubo e i differenti tipi di globuli bianchi nelle rispettive proporzioni sono descritti nella formula leucocitaria. Nella formula leucocitaria troviamo il quantitativo percentuale dei vari tipi di globuli bianchi, che sono: i neutrofili, i linfociti, i monociti, gli eosinofili, i basofili, ciascuno dei quali è specializzato in particolari funzioni difensive.

I globuli rossi sono le cellule contenute nel sangue in maggiore quantità. La loro funzione è di raccogliere l'ossigeno nei polmoni e di portarlo ai muscoli ed ai vari organi. La sostanza che svolge questa fondamentale funzione è l'emoglobina contenuta nel loro interno.

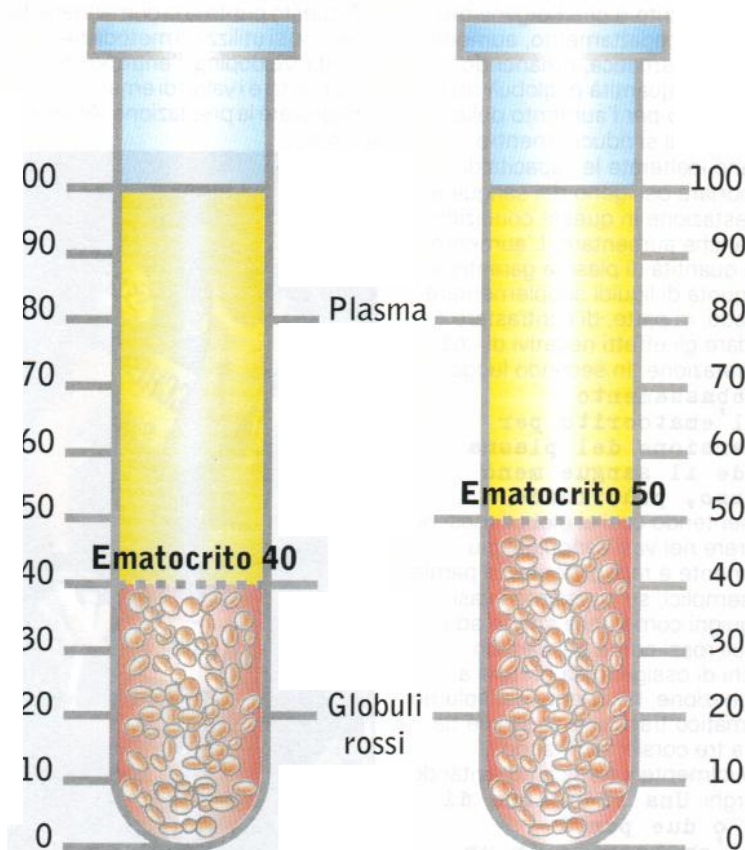
è composto per il 40% da cellule e per il restante 60% da liquido, il plasma.



Il primo sistema utilizzato per misurarlo consiste nel riempire di sangue un piccolo tubicino, chiamato capillare. Il capillare viene poi messo, dopo averlo chiuso, in una centrifuga. La centrifuga è una macchina che fa ruotare velocemente, 14.000 giri al minuto, i capillari. Per effetto della forza centrifuga, le cellule vengono spinte in fondo al capillare. Si separa in questo modo il liquido, il plasma, dalle cellule e facendo il rapporto fra la quantità di sangue contenuta nel capillare e la quantità di cellule depositata al termine della centrifugazione si ottiene l'ematocrito. Oggi questo metodo è stato superato dalle moderne macchine "conta globuli", che oltre al valore dell'ematocrito, forniscono anche il numero di globuli rossi, bianchi e la quantità di emoglobina, oltre ad altri parametri.

L'ematocrito, quindi, assieme al numero di globuli rossi, alla quantità di emoglobina contenuta nel sangue, è un indice delle capacità di trasporto di ossigeno del sangue. Una sua riduzione al di sotto dei valori normali segnala la presenza di un'anemia, mentre un aumento

oltre i valori normali, un'eccessiva produzione di globuli rossi. Tuttavia si deve tenere in considerazione anche il fatto che sue variazioni possano essere legate a variazioni della quota liquida del sangue.



Ecco che in caso di eccessiva perdita di liquidi, disidratazione, come dopo un abbondante sudorazione senza sufficiente reintegrazione, tale parametro può salire di valore.

Sabato 14 ottobre
partenza delle
squadre
Avis

Come varia con l'allenamento

L'atleta di resistenza si sottopone

lunghe sedute di allenamento dove il metabolismo aerobico viene sfruttato al massimo. Perché questo metabolismo funzioni bene è indispensabile avere a

disposizione il ferro, costituente dell'emoglobina e anche di numerosi enzimi utilizzati per produrre aerobicamente energia. Inoltre l'attività di resistenza comporta importanti perdite di liquidi attraverso la sudorazione, che espongono l'atleta al rischio della disidratazione. ►

Nel disegno in basso a sinistra, è spiegata la differenza di concentrazione dei globuli rossi nel plasma con differenti valori di ematocrito. Seppure la capacità di veicolare l'ossigeno nel sangue è fondamentale negli sport aerobici come il ciclismo, vale la pena sfatare il mito secondo cui a un valore di ematocrito più elevato corrisponde una migliore capacità prestativa.

COSA VUOL DIRE EMATOCRITO

Di conseguenza i valori di ematocrito tendono ad abbassarsi per due motivi: uno legato all'anemizzazione, negativo per la prestazione, l'altro invece è un adattamento al tipo di attività ed è quindi da considerarsi positivo.

Anemia e allenamento

Cominciamo dall'anemia. Tutti i valori dell'emocromo scendono e scende il contenuto di ferro nel sangue, sideremia. Altri parametri che subiscono modificazioni sono la ferritinemia, indice delle riserve organiche di ferro, che si riduce e la transferrinemia che invece sale.

Quest'ultimo parametro sale ad indicare l'aumentata utilizzazione di ferro per costruire nuovi globuli rossi. Naturalmente si deve porre rimedio a tutto ciò, il più rapidamente e precocemente possibile, ricorrendo a correzioni alimentari, integratori e a volte anche a farmaci. **La riduzione conseguente del numero di globuli rossi riduce le capacità di trasporto di ossigeno ai muscoli e di conseguenza la prestazione cala.**

Il secondo motivo di abbassamento dell'ematocrito è che l'organismo umano, per adattamento, aumenta la quota plasmatica, rimanendo invariata la quantità di globuli rossi: l'ematocrito per l'aumento della parte liquida si riduce, mentre restano inalterate le capacità di trasportare ossigeno del sangue e la prestazione in queste condizioni può anche aumentare. L'aumento della quantità di plasma garantisce una quota di liquidi supplementare in grado, in parte, di contrastare e ritardare gli effetti negativi di una disidratazione. In secondo luogo l'abbassamento dell'ematocrito per espansione del plasma rende il sangue meno spesso, più fluido, consentendo così ai globuli rossi di scorrere nei vasi sanguigni più facilmente e rapidamente. In parole più semplici, se pensiamo i vasi sanguigni come delle strade ed i globuli rossi come dei camion carichi di ossigeno da portare a destinazione, l'aumento del volume plasmatico trasforma le strade da due a tre corsie, facilitando notevolmente il traffico ed evitando ingorghi. **Una riduzione di uno o due punti dell'ematocrito in un**

atleta di resistenza può essere quindi considerato un segno positivo, indice di raggiungimento della condizione. Queste modificazioni ematiche sono state definite con il termine di "pseudo-anemia dell'atleta", per differenziare questo quadro fisiologico dalla patologica anemia da carenza di ferro.

questi sistemi si ottiene un miglioramento della prestazione in modo esattamente opposto a quanto può ed è capace di fare il nostro organismo. In queste condizioni l'atleta riesce a sopportare enormi carichi di lavoro senza correre il rischio di andare incontro ad un'anemizzazione e grazie anche al potenziamento delle capacità di trasporto di ossigeno del sangue.

LE CONCLUSIONI

La conclusione è che non ci si deve condizionare dai valori dell'ematocrito, credendo che con valori bassi non sia possibile esprimersi ad alti livelli. Allo stesso modo le variazioni di questo parametro devono essere valutate con attenzione in modo da intervenire in tempo in caso di iniziali segni di anemia, differenziandola da eventuali variazioni legate all'attività intensa. Ogni individuo ha valori suoi personali, geneticamente determinati e adatti al proprio organismo. Alcuni atleti più fortunati hanno naturalmente valori più elevati e soprattutto che ten-

dono a minime variazioni con l'allenamento, a differenza di altri che tollerano meno intensi allenamenti e che più facilmente tendono ad anemizzarsi. È fondamentale comprendere le proprie caratteristiche, in modo da saper impostare allenamenti e periodi di recupero adeguati. Sperare di far andare ai 200 km/h una piccola utilitaria senza danneggiarla è un'utopia. Il nostro organismo si allena, migliora la prestazione e manda anche segnali affinché non sia eccessivamente sfruttato e danneggiato.



Si può quindi facilmente capire come l'interpretazione dei valori del sangue e delle loro modificazioni, siano particolarmente complessi nell'atleta e come non sia facile capire se ci si trova di fronte ad un adattamento fisiologico e favorevole oppure no.

I controlli preventivi

A questo punto ci si domanderà del perché si utilizzino metodiche e sostanze doping, l'eritropoietina, per aumentare i valori di ematocrito e migliorare la prestazione. Attraverso



Tuttavia non si deve dimenticare che il sangue è diventato meno fluido e più spesso e di conseguenza il cuore deve

pompare con maggiore forza. L'allenamento è anche indispensabile per abituare il cuore a pompare un sangue più spesso, che circola con maggior difficoltà. A questo punto è anche chiaro il perché dell'introduzione dei controlli ematici, nati per mettere un freno alla pratica del doping, in attesa di metodiche in grado di scoprire l'uso e l'abuso di eritropoietina, il farmaco che stimola il midollo osseo a produrre i globuli rossi. **Il limite del 50% rappresenta il limite fisiologico dell'ematocrito, ed è poco probabile che atleti abbiano naturalmente valori più elevati, soprattutto se dediti ad attività di resistenza.** Al di sopra di questo limite i rischi di effetti collaterali aumentano notevolmente: il sangue ispessito circola con difficoltà e può anche coagulare all'interno dei vasi, con il rischio di trombosi anche mortali. Purtroppo si sono solo ridotti i rischi immediati derivanti dall'abuso dell'eritropoietina, mentre non si è fatto nulla sui rischi a lungo termine. Il midollo osseo, il produttore di globuli rossi del nostro organismo, non è infatti una fabbrica inesauribile e non si deve dimenticare che deve svolgere per tutta la vita una funzione indispensabile alla vita stessa.



Giuseppe Isola
Osvaldo Salomoni

Vincenzo Pollastri
Giuseppe Torielli

L'uso di eritropoietina per aumentare la produzione di globuli rossi, agisce sull'organismo in maniera diametralmente opposta a ciò che l'organismo stesso è in grado di fare per adattarsi ai carichi di lavoro imposti dall'allenamento. I rischi a lungo termine derivanti dall'uso di questa sostanza sono tutt'ora sconosciuti e pertanto il suo uso è assolutamente sconsigliato.

14 ottobre 2000
Piazza Castello
manifestazione
ciclistica a
squadre
Avis

Il ciclista d'inverno

Quali sport alternativi praticare senza perdere gli adattamenti generali alla bici pur eliminando carichi di lavoro specifici

Il modo corretto di affrontare il periodo invernale, è stato per lungo tempo oggetto di discussioni e ricerche per allenatori, fisiologi e tecnici sportivi in genere. La conclusione alla quale si è giunti è quella di ritenere il periodo di transizione una fase di scarico non tanto dell'efficienza fisica in generale, quanto di quell'adattamento muscolare e organico di tipo specifico che permette le prestazioni di alta intensità, nonché il livello di concentrazione psichica che è necessaria per affrontare le gare. In altre parole, la transizione tra una stagione e l'altra deve servire a ricaricare le batterie mentali eliminando la "nausea" della bicicletta da un verso, dall'altro a ridurre i carichi di lavori intensi e specifici (simili alla gara) senza però far perdere all'atleta gli adattamenti generali, che sono alla base della buona efficienza fisica.

In termini pratici eliminare un carico di lavoro di tipo specifico significa non fare ripetute e scatti con il mezzo di gara, mentre mantenere una buona efficienza generale significa muoversi con qualsiasi mezzo, purché ad andature non elevate e con continuità.

Sulla base di queste considerazioni è cominciata già da tempo, per i ciclisti, la ricerca degli sport alternativi, che posseggano i requisiti fondamentali: non richiedere una concentrazione psichica stressante quale quella dello sport normalmente praticato (deve essere un'attività praticata quindi per divertimento); garantire un'attività di base non intensa ma di lunga durata;

essere praticabile d'inverno.

Il primo sport alternativo ad essere praticato è stato certamente la corsa libera a piedi; successivamente si è cominciato ad apprezzare anche lo sci da fondo ed ora sempre più numerosi sono i professionisti che si dedicano al ciclocross e alla mountain bike e al pattinaggio sul ghiaccio. Per considerare quali di queste attività sono più adatte ad un ciclista, bisogna considerare il tipo di gesto, cioè la successione delle azioni muscolari, che comporta. Analizziamo il primo aspetto, lo sforzo fisico. Da un punto di vista fisiologico il periodo di transizione deve essere dedicato al mantenimento di una buona efficienza fisica ed in particolare deve essere salvaguardata la capacità dell'apparato cardio-vascolare di trasportare sangue, e quindi ossigeno, ai muscoli. Un altro aspetto che non va trascurato è che in questa fase si deve evitare al massimo di ingrassare, per non andare

incontro successivamente a notevoli sacrifici di smaltimento, col rischio di lasciare tracce indesiderate a livello muscolare facendo perdere ai muscoli un poco della loro efficienza. Tutti questi scopi si raggiungono essenzialmente praticando un'attività di tipo aerobico, cioè con sforzi prolungati ma di bassa intensità nei quali l'energia necessaria a muoversi viene prodotta dalla metabolizzazione dei grassi e degli zuccheri (pochi) in presenza di ossigeno. La corsa a piedi, lo sci di fondo, il ciclocross e il pattinaggio su ghiaccio sono tutti sport di resistenza e quindi i requisiti "aerobici e lo sforzo fisico" occorrenti.

Se guardiamo il problema, invece, dal lato della modalità di esecuzione del gesto ed in particolare in riferimento al movimento tipico del ciclista, il discorso cambia completamente. Il problema è infatti quello di scegliere uno sport che, garantendo un buon livello di efficienza fisica, si discosti il meno possibile dal tipo di attivazione muscolare proprio nel ciclismo. In tutte le forme di locomozione umana il movimento del corpo è dovuto ai muscoli estensori degli arti inferiori. In particolare l'uomo cerca di estendersi completamente contraendo i muscoli glutei che estendono la coscia, il quadricipite che estende la gamba ed il tricipite surale che distende il piede. Questa sequenza di attivazioni muscolari è propria sia della corsa, sia dello sci da fondo che del pattinaggio, analogamente al ciclismo in cui l'azione estensoria dei muscoli della gamba viene applicata ad abbassare il pedale. Da questo punto di vista, quindi, non esistono differenze tra questi sport, a meno di non indagare meglio scoprendo le

diversità.

Per prima cosa la sola corsa a piedi prevede l'intervento della elasticità muscolare. Infatti, in questo sport si ha una fase in cui il soggetto ha un piede al suolo ed una fase "aerea"; è proprio al termine del "volo" che avviene il caricamento elastico, poiché i muscoli della gamba che "atterra" devono sopportare l'impatto del corpo sul terreno e quindi si contraggono per non far cadere l'atleta. Ma nel ciclismo, come negli altri due sport considerati, non si conoscono importanti contributi dell'elasticità muscolare alla propulsione. Un'altra differenza, questa volta basilare, è rappresentata dalle angolazioni raggiunte alle articolazioni durante il movimento. Nel ciclismo l'angolo coxo-femorale (schiena-coscia) è molto chiuso così come è notevole l'escursione che compie il ginocchio (circa 90 gradi) passando da una posizione moto flessa alla distensione. Tra gli sport in esame solo il pattinaggio veloce rispetta in parte questi angoli.

Un terzo aspetto può essere quello relativo alle modalità di attivazione del tricipite surale, che nel ciclismo ha principalmente il compito di fissare il piede in modo tale che la forza generata dal quadricipite e dai glutei si scarichi tutta sui pedali, mentre sia nella corsa che negli altri sport il tricipite partecipa attivamente alla propulsione, sollevando il tallone nella fase finale della spinta. Per terminare questa succinta analisi, una considerazione sull'uso delle braccia che sono coinvolte nel ciclismo come elementi di fissaggio del tronco, e che rappresentano solamente degli stabilizzatori per l'equilibrio della corsa ma costituiscono degli elementi propulsivi dello sci da fondo. Come si è visto ciascuna disciplina presenta delle caratteristiche proprie che la differenziano dalle altre e che viceversa la avvicinano o meno al ciclismo. Nello sci da fondo come nel ciclismo si usano le braccia, si lavora solo con i muscoli senza l'intervento della elasticità e viene stimolato in parte anche il muscolo tibiale anteriore, nel portare avanti lo sci, con un movimento simile alla trazione sulla gabbietta del pedale. Al di là delle scelte che ognuno poi potrà fare, anche secondo i propri gusti personali, importante è comunque svolgere attività fisica nel periodo invernale.

Dai Pedali alla neve.

Lo sci è, tra gli sport alternativi alla bici, uno dei più utili. La discesa potenzia i muscoli della coscia e nello stesso tempo si determina un biomeccanismo molto produttivo per il ciclismo, in altre parole il continuo molleggio sulle ginocchia e alla coscia, sempre più o meno flessa sul polpaccio, in tutti i tratti rettilinei. E ancora il lavoro di distensione, seguito dal raccoglimento, indispensabile all'entrata e all'uscita di ogni curva. Le gambe, impiegate in questo modo sulla neve come un ammortizzatore a compasso, si potenziano opportunamente per l'applicazione successiva alla pedaliera, sulla quale si apprezzano i benefici di resistenza al carico dei muscoli della coscia ed in particolare del quadricipite femorale.

Lo sci di fondo raggiunge lo stesso scopo - rinforzo del quadricipite femorale - ma entrano in gioco anche i muscoli delle braccia. Nel passo del fondista impegnato in velocità in pianura, oltre ai muscoli degli arti superiori interviene in modo specifico il legamento tibiale anteriore, responsabile poi della trazione sulla pedaliera.

Piedi caldi? sì, grazie!

**Bicicletta e "generale
inverno" non vanno
d'accordo, ma con
i dovuti accorgimenti
si può fare attività**

La volontà di non "abbandonare" la bicicletta è uno dei motivi per cui durante l'inverno il ciclista, o semplicemente l'appassionato di ciclismo, continua a fare attività anche nelle giornate più fredde. E' evidente però che questa passione non può essere "autolesionistica" al punto di rischiare la salute ed è ovvio che si debbano usare gli accorgimenti più adatti.

Se pensiamo quindi ad un inverno da trascorrere sui pedali - per non arrugginire, per non aumentare di peso, per non andare incontro ai guai che, specie ad una certa età, possono insorgere anche in modo serio in un fisico allenato al moto, quando ricorrono gli estremi di una lunga sosta forzata - dobbiamo attrezzarci di conseguenza.

Anche perché, e questo è provato dalla esperienza delle cose, andare in bicicletta d'inverno - un po' più rilassati e in un certo senso disimpegnati visto che la "vera" attività è ormai conclusa - su percorsi necessariamente più brevi è certamente la forma di "riposo attivo" più gratificante, la proposta più naturale tra le tante che si potrebbero fare. Guardiamo allora all'attività invernale e consideriamo, con l'attenzione che merita, il problema del ciclista esposto al freddo.

Nel momento in cui si lascia il tepore di una casa riscaldata e si scende in strada, bicicletta alla

mano, per salire in sella ed affrontare ad esempio un percorso di 40-50 chilometri con una temperatura di zero gradi, si avverte subito, ed è scontato, la sensazione di un freddo pungente.

Il ciclista, ovviamente ben coperto, si accorge sempre, dopo un numero variabile di chilometri e di pedalate, che la sensazione di freddo diminuisce, che l'esercizio comincia a scaldare i muscoli di tutto il corpo, le gambe, le spalle, per ultimo anche le mani le cui punte sembravano all'inizio quasi congelate. Ma la dinamica del movimento, purtroppo, riesce ad attivare tutto il sistema tranne la punta dei piedi. Le dita dei piedi rimangono fredde, si intorpidiscono e cominciano a dolere. Ci si alza di sella nel tentativo di migliorare la situazione ma senza risultati apprezzabili. Ecco dunque il problema vero del freddo in bicicletta. Esso riguarda soprattutto i piedi.

La causa di questo risiede nelle difficoltà di circolazione periferica che sono poi le stesse del periodo estivo con l'insorgenza del torpore e della sensazione opposta, che è quella del calore. Se per le estremità superiori, le mani, il freddo viene superato dalla possibilità di articolare queste ultime sulle diverse impugnature del manubrio, per quanto riguarda i piedi questi rimangono vincolati sempre alla stessa posizione del pedale e alle dita inerti chiuse nello scarpini.

no.

Per fronteggiare il problema dei piedi esposti al freddo esistono vari sistemi e un certo numero di soluzioni studiate dalla tecnica e dettate dalla esperienza. Infatti, anche se è la circolazione periferica la prima responsabile dell'inconveniente, sarebbe impensabile affrontare il freddo con una attrezzatura estiva per quanto concerne i piedi. Per prima cosa bisognerà adottare dei calzerotti di lana se usiamo la calzamaglia, o dei calzettoni, sempre di lana, se andiamo in bici con i simpatici calzoncini "al ginocchio". Poi pensiamo agli scarpini. Se scegliamo di utilizzare quelli estivi ai quali siamo già abituati per posizione e orientamento delle tacchette, dovremo scegliere una soprascarpa il cui scopo primario è quello di non far penetrare l'aria fredda attraverso i fori del fondo e della tomaia. Esistono vari modelli di queste "galosce", dal tipo a stivale (fino al ginocchio) a quello più diffuso che ha l'altezza di un "polacchino" e ad un modello ridotto che copia le dimensioni della tomaia.

Le sopra-scarpe vengono prodotte in materiale sintetico e a volte presentano una fodera e anche una imbottitura. Rivelano in alcune circostanze degli inconvenienti di traspirazione e, impiegate su lunghi percorsi, fenomeni di condensazione. Ogni ciclista dovrà un po' studiare gli effetti sulla propria persona, considerato che l'esperimento non è costoso. Possiamo solo osservare che le soprascarpe ideali sono quelle prodotte con la tomaia in pelle e il fondo, più resistente, in nylon e suoi derivati, delle quali esistono naturalmente una opportuna gamma di misure per coprire tutta la calzatura.

Al di fuori dell'uso delle galosce vi è poi la scelta di una calzatura invernale. Alcune industrie del settore producono degli scarpini con tomaia e fondo completamente chiusi (senza fori di aerazione) con fodera interna in "riscaldamento" sintetico e anche in vero agnello. Sarà necessario in questo caso scegliere una scarpa di un numero più grande e provvedere a orientarne le tacchette, spostando anche l'altezza della

sella se il fondo della calzatura invernale non ha lo stesso spessore di quello degli scarpini che utilizziamo d'estate.

Quando invece la temperatura è davvero molto bassa e il sole non ci assiste nell'opera naturale di riscaldamento dell'aria, capita che anche con scarpe speciali o soprascarpe raffinate, i piedi cominciano a dolere dal freddo e avvertiamo la non piacevole sensazione del congelamento. In questo caso, per attivare nuovamente la circolazione, bisogna scendere di sella e camminare lentamente a piedi, rifinendo eventualmente questo esercizio con qualche passo di corsa, possibile sempre con la bicicletta al fianco impugnata per il manubrio. La circolazione sarà in questo modo ripristinata anche all'estremità periferica (la punta dei piedi) e potremo riprendere i pedali per un discreto numero di chilometri prima di avvertire nuovamente il torpore e la necessità di scendere ancora di macchina.

Questa ginnastica, che funziona egregiamente, apre di nuovo il campo alla eventuale adozione di un altro tipo di calzatura invernale. Molti ciclisti, desiderosi di praticare la bicicletta al meglio, nonostante le difficoltà che abbiamo rappresentato, per i giorni più rigidi prendono dal guardaroba un paio di scarpini chiusi e senza tacchette (ne esistono anche foderati e col fondo in gomma sintetica) che risolvono la relativa problematica dei "passi" a piedi e di corsa. Questi scarpini peculiari sono prodotti e finalizzati all'attività del ciclo-cross e, se ne sono provvisti, si utilizzano nel nostro caso rimuovendo le tacchette e i "chiodi" di presa. Una calzatura più semplice, che può rispondere poi allo stesso scopo, è la comune scarpa da riposo, con la quale si può pedalare e camminare senza l'ambizione, necessariamente, di copiare posizione e meccanismi biomeccanici delle uscite estive. Vale la pena attrezzarsi, con un minimo di cura e di spesa, per pedalare anche d'inverno in salute e con piacere, opponendosi all'inconveniente maggiore dei "piedi al freddo".

La polvere gialla

Cibo dei poveri, così era considerata la polenta, è un prodotto che pur essendo più energetico e calorico del frumento è scarsamente nutritivo.

Funge da ottimo compagno per pietanze gustose e saporite.

I granturco (nome scientifico *Zea mays*) nel secolo scorso è stato il cereale tradizionale dei contadini poveri che ne utilizzavano la semola (la polenta gialla) come loro unico piatto di sostentamento, da accompagnare con verdure dei campi, e più raramente con latte, formaggi, pesce conservato o grassi.

Il mais è oggi soppiantato quasi ovunque dal frumento e dai suoi derivati ed è usato oggi solo in quantità alquanto ridotte ed è proposto più come curiosità gastronomica in alcune grandi città che come vero e proprio alimento.

Come si può utilizzare ancor oggi questo cereale? Innanzitutto non va sottovalutato l'uso della pannocchia intera, meglio quando è ancora molto piccola e tenera, nelle zuppe, bollita, stufata. come si usa spesso nella cucina cinese. Le piccole pannocchie di 6-7 cm di lunghezza si mangiano intere, sono tenerissime e gustose.

Le pannocchie più grandi, non ancora mature, vanno arrostiti sulla brace o sulla cenere. Sono un cibo originale e vitalizzante. I chicchi di una varietà più tenera sono ottimi saltati in padella e "scoppiati" con poco olio a calore forte. Si trasformano nel notissimo "pop-corn".

Ma l'utilizzazione migliore del mais resta la polenta gialla, Farla in

casa è semplicissimo, specialmente ora che sono in vendita paioli di rame con tanto di mestolo che gira da sé elettricamente: è possibile, però, cuocere la polenta a fiamma bassa e col coperchio, senza dover rimestare in continuazione. Che tipo di alimento è il mais? Al contrario di quanto si crede è più energetico e calorico del frumento (355 kcal, rispetto alle 314 kcal del grano duro e alle 319 kcal del grano tenero). La semola dà in media ben 365 kcal. Col suo 9,6% di proteine non è un cereale molto proteico: tra i cereali europei è superato da tutti tranne che dal riso, ma è pur vero che la qualità delle sue proteine è scadente. La semola non integrale di mais, che è il modo più diffuso di utilizzare questo cereale, ha ancora meno proteine: 8,7 g.

Il mais è abbastanza ricco di grassi (5,1%) e di amidi (73 g di carboidrati disponibili), è dotato di molto ferro (3,3 mg), di poco calcio (30 mg), di molto fosforo (283 mg). Ha anche potassio (292 mg), magnesio (120 mg), zolfo (28 mg), cloro (80 mg), ed ancora sodio, zinco, iodio, fluoro. Nella varietà gialla è presente anche la vitamina A. È moderatamente dotato di fibre grezze: 2,4 g, vale a dire un po' meno del grano duro e un po' più del grano tenero.

La selezione genetica ha ormai

modificato totalmente il piccolo chicco giallo d'un tempo. Oggi si contano decine di varietà di mais, adatte a tutti gli usi dell'industria alimentare, a seme piccolo o grande, bianco o giallo, tenero o duro, amidaceo o zuccherino.

Il colore giallo dei chicchi di mais non è dovuto soltanto al betacarotene (la provitamina A) ma anche a un colorante noto come zeaxantina. È questa l'origine del bel colore arancio scuro del tuorlo delle uova di galline allevate a granturco.

Le sue carenze nutritive, che sono forse la causa del diminuito uso attuale come alimento base per l'uomo, si possono ovviare accompagnando il mais ad altre pietanze più ricche, specialmente di proteine animali come latte, formaggio, uova, stoccafisso. Gustosi anche i fiocchi nel latte del mattino o nelle minestre "tutti-ortaggi". È molto di moda negli ultimi anni le varietà dolci e tenere con poco amido, adatte alle minestre. I chicchi vengono bolliti e aggiunti come piselli alle insalate miste o preparati in piatti di sapore esotico ("alla messicana"). Ma le varietà sono numerose. Il mais vitreo ("flint") è adatto alle polente; quello farinoso ("flour") non è che il cereale coltivato in origine dagli indigeni d'America; quello ceroso ("waxy") dà una farina simile alla tapioca; infine la varietà "pop-corn" dà chicchi piccoli e appuntiti.

Il mais è un cereale molto calorico e nutritivo, anche se poco costruttivo a causa della non eccelsa qualità delle sue proteine mentre è sconsigliato come alimento di resistenza esclusivo per le sue note carenze vitaminiche. Se molto ben cotto, soprattutto in polenta, si digerisce facilmente e può essere quindi un saporito primo piatto. Come tutti gli altri cereali, si adatta a essere consumato da tutti, in ogni clima e in ogni stagione, soprattutto se ben complementato nel medesimo pasto da alimenti ricchi di lisina e di vitamina PP disponibile (quindi legumi e alimenti di origine animale).

In terapia, il mais è un rimedio secondario. È probabilmente un blando moderatore della tiroide, adatto a rallentare il metabolismo.

Secondo la più affermata fitoterapia clinica il mais, al contrario dell'avena, diminuisce la secrezione degli ormoni nella tiroide e può essere prescritto agli ipertiroidi e ai reumatici. Le prove scientifiche delle eventuali altre proprietà terapeutiche o preventive del mais sono scarse. La sua carenza di lisina, anche in rapporto all'arginina, ne fa un alimento tendenzialmente anticolesterolo. Inoltre, è stato notato che l'ingestione di mais, come quella del riso, causa variazioni meno rapide del tasso di glucosio del sangue rispetto ad altri cereali e amidacei (frumento e patate), il che può essere interessante per i diabetici e i soggetti a rischio glicemico, ma può aiutare anche a stabilizzare il rifornimento di zucchero al cervello come fonte energetica. La tolleranza al glucosio è per di più accresciuta dalla presenza di cromo nel mais integrale, come in altri cereali.

Un po' di storia

Il mais venne portato per la prima volta dall'America in Europa da Cristoforo Colombo. Erroneamente fu chiamato granturco perché nel lontano 1400-1500, tutti i prodotti che provenivano dai paesi esotici si dicevano turchi. Nel 1600 la coltura del mais e delle patate ridusse gli effetti delle frequenti carestie. In un primo momento la pannocchie si mangiavano lessate e abbrustolite; solo nel 1554, a Villa d'Adige, ora Comune di Badia Polesine, il mais, per la prima volta, venne macinato e quindi mescolato all'acqua e al sale per ricavarne una morbida pastella: era nata la polenta. La polenta calda e fumante o abbrustolita sulla graticola, diventò subito il cibo dei Polesani. Purtroppo i poveri consumavano solo polenta, perché poco costosa, senza l'aggiunta del companatico e la mancanza di proteine e grassi provocava la pellagra, una malattia molto grave che poteva portare anche alla morte.

Quella dolce energia...

Il miele non è soltanto un dolcificante naturale, ma un super alimento nutritivo ricco di principi vitali essenziali per l'organismo

Il miele è l'unico dolcificante naturale esistente in forma abbastanza concentrata, se non consideriamo la frutta dolce essiccata.

Il miele è la sostanza zuccherina prodotta dal nettare o da altre sostanze dolci che le api raccolgono sui vegetali, arricchiscono e trasformano con sostanze provenienti dal loro corpo, depongono nei loro favi e fanno maturare. Il nettare si trova nei fiori, secreto da alcune ghiandole (ad esempio alla base di un pistillo), o anche in altre parti vegetative della pianta.

Un confronto con lo zucchero puro è a tutto vantaggio del miele. Il primo infatti contiene soltanto una sostanza, il saccarosio; il secondo invece contiene un centinaio di sostanze diverse: zuccheri (fruttosio e glucosio), polisaccaridi, acidi organici, fitostimoline ormonali, vitamine, enzimi, inibine, sostanze aromatiche ecc. I componenti del miele grezzo, allo stato naturale sono gli enzimi e gli aminoacidi (circa il 3,21%), i polisaccaridi (maltosio, saccarosio, ecc.) circa il 10,12%, il glucosio il 31,28%, il fruttosio (il più abbondante zucchero del miele) è il 38,19%, l'acqua è il 17,20%.

Dalla sua composizione si può risalire alle proprietà del miele grezzo. È un energetico di pronto impiego perché i suoi zuccheri, a differenza del saccarosio, sono immediatamente assorbiti senza digestione, è vitaminico e mineralizzante, ma soprattutto contiene preziose sostanze vitali, tra cui alcuni ormoni, che si comportano da disinfettanti intestinali.

Il miele non è soltanto un dolcificante naturale ma un super alimento

nutritivo, ricco di principi vitali essenziali per l'organismo, un farmaco naturale e un moderato lassativo, perché contiene zuccheri naturali, tra cui la mannite.

Fin dall'antichità al miele grezzo sono state riconosciute delle proprietà che oggi la scienza ha confermato. È noto come riequilibratore generale dell'organismo, antinfettivo interno o esterno, antiacido per lo stomaco, tonico digestivo, antibiotico. Tra le proprietà curative e protettive del miele naturale, infatti, vi è anche l'inibizione dello streptococco e dello stafilococco, due germi piuttosto pericolosi, di alcuni batteri enterici e del temibile *Clostridium botulinum*. Per questo il miele naturale è un ottimo presidio immunologico per tutti e in particolare agisce come fattore di difesa naturale per i bambini entro il primo anno di vita. Si è sempre saputo che il miele è il "dolce dei vecchi", oltre che un ricostituente per sportivi, giovani, gestanti, e per chi soffre di esaurimento, è sedativo, migliora il sonno, regola il tono psichico e migliora la capacità di lavoro intellettuale. In più è antianemico, stimola l'appetito, calma la tosse, aumenta la secrezione dell'urina, facilita l'evacuazione, rilassa e distende.

Il miele si usa anche nelle gastriti perché protegge la mucosa gastrica, nelle malattie respiratorie come calmante ed espettorante, senza contare gli impieghi esterni: disinfettante, cicatrizzante per piaghe e ferite in pronto intervento, in ginecologia e chirurgia, nella cosmetica.

Ai lattanti il miele calma il dolore della prima dentizione, favorisce la crescita, preserva dalle malattie

infettive, ravviva il colorito. Poiché il miele aiuta il fegato a eliminare o neutralizzare i veleni endogeni ed esogeni, come l'alcol, la nicotina e gli additivi chimici, è utilizzato nella pratica medica anche per ridurre gli effetti di forti ubriacature, intossicazioni, avvelenamenti.

Il miele è anche un potente inibitore dei batteri patogeni intestinali che causano le diarree infettive, così gravi nei paesi poveri e tra i bambini. Mangiare miele, è stato provato, è anche un preventivo per queste infezioni.

Calma e favorisce il sonno, come avevano scoperto gli antichi e come ha confermato uno studio scientifico, secondo cui il miele fa aumentare il livello di serotonina nel cervello come molti antidepressivi, con conseguente diminuzione dell'attività cerebrale, rilassamento e sonnolenza. Sella tazza di latte e miele che molti bevono prima di dormire per avere un sonno più tranquillo, non è il latte, dunque, il vero calmante — come si pensava — ma il miele.

Il miele migliore è quello naturale, ma come si riconosce? Innanzitutto dall'odore. Deve avere un odore ben caratterizzato, soave o forte, pungente, acre, vagamente acido. qualunque sia l'aroma del fiore da cui proviene. Poi dal sapore, molto pieno e ricco di retrogusti e sfumature. Un sapore piatto, soltanto zuccherino, come appunto lo zucchero, è molto sospetto e denuncia un miele industriale o un miele ottenuto dando grandi quantità di zucchero alle api. Un miele grezzo e naturale non deve essere mai soltanto dolce, ma deve avere un suo sapore piuttosto complesso.

Un miele lo si riconosce anche dal colore, dal biondo chiaro trasparente al bianco traslucido, dall'ambra al bruno (come il miele di castagno o di melata d'abete). Esistono perfino mieli con sfumature verdastre o rossastre.

Un buon miele, però, non nasce dal nulla. Un miele per essere di qualità perfetta vuole un adatto ambiente naturale. È per questo che gli apicoltori biologici si stanno battendo perché in agricoltura si vieti l'uso degli insetticidi chimici, almeno nel periodo della fioritura, per evitare la moria delle api; perché la Varroa jacobsonii, il temibile acaro parassita delle api, venga sconfitta non con gli antiparassitari tossici, ma con le

più forti essenze aromatiche (per esempio quella di timo); perché infine il vero "miele naturale DOC" sia valorizzato da una mappa dei mieli a denominazione d'origine controllata e con esso siano tutelati anche gli altri prodotti apistici, vale a dire le gelatine reali, il polline, il propoli.

Il miele varia di sapore, colore e aroma a seconda dei fiori di cui si è nutrito l'alveare. In tal modo, se il fiore o la pianta ha proprietà curative, il miele aggiunge queste proprietà alle sue proprie. Ad esempio, il miele di tiglio agisce da calmante dell'insonnia e dell'emicrania.

I mieli di un solo fiore ("monoflora") in genere sono i più ricercati, anche per l'aroma, ma non bisogna disprezzare i mieli comuni di prato o di fiori diversi ("multiflora"), che spesso — come si è visto — sono battericidi più potenti e si compensano a vicenda dando nuovi aromi molto armonici e sapori gustosi.

Alcuni mieli hanno un colore particolare: dal bianco opaco (sulla) al biondo dell'acacia, al bruno del castagno, al biondo scuro delle crociere, al verdognolo deB'erica e del tiglio, all'ambra dell'arancia. Il sapore varia: dai molto dolci (rosmarino, arancio, lavanda, sulla) agli amari (corbezzolo, castagno, assenzio); e anche l'aroma: dai molto profumati (lavanda, tiglio, timo, eucalipto, acacia, arancio) ai poco aromatici (lupinella, erba medica, sulla).

Come si conserva il miele? Perché mantenga al massimo i caratteri organolettici e le proprietà, va conservato in barattoli di vetro a chiusura ermetica, in locali freschi (10-14°C) e bui.

Il miele va usato ogni giorno come dolcificante al posto dello zucchero e in più spalmato su fette di pane integrale o accompagnato da dolci e formaggi. Si dimostra adatto agli infusi, alle merende, alla colazione e alle preparazioni di creme e dolci. Tra i molti casi particolari nei quali è indicato vi è la pratica sportiva. Il glicolitico, uno dei suoi componenti minori, facilita il pronto assorbimento degli zuccheri nei muscoli: per questo il miele va ingerito prima della gara, dell'esercizio fisico o dell'escursione e dopo la gara (almeno 100 g nel corso della giornata, 308 kcal), per eliminare i sintomi della fatica, le tossine da sforzo e le eccessive perdite di peso in seguito alla sudorazione.



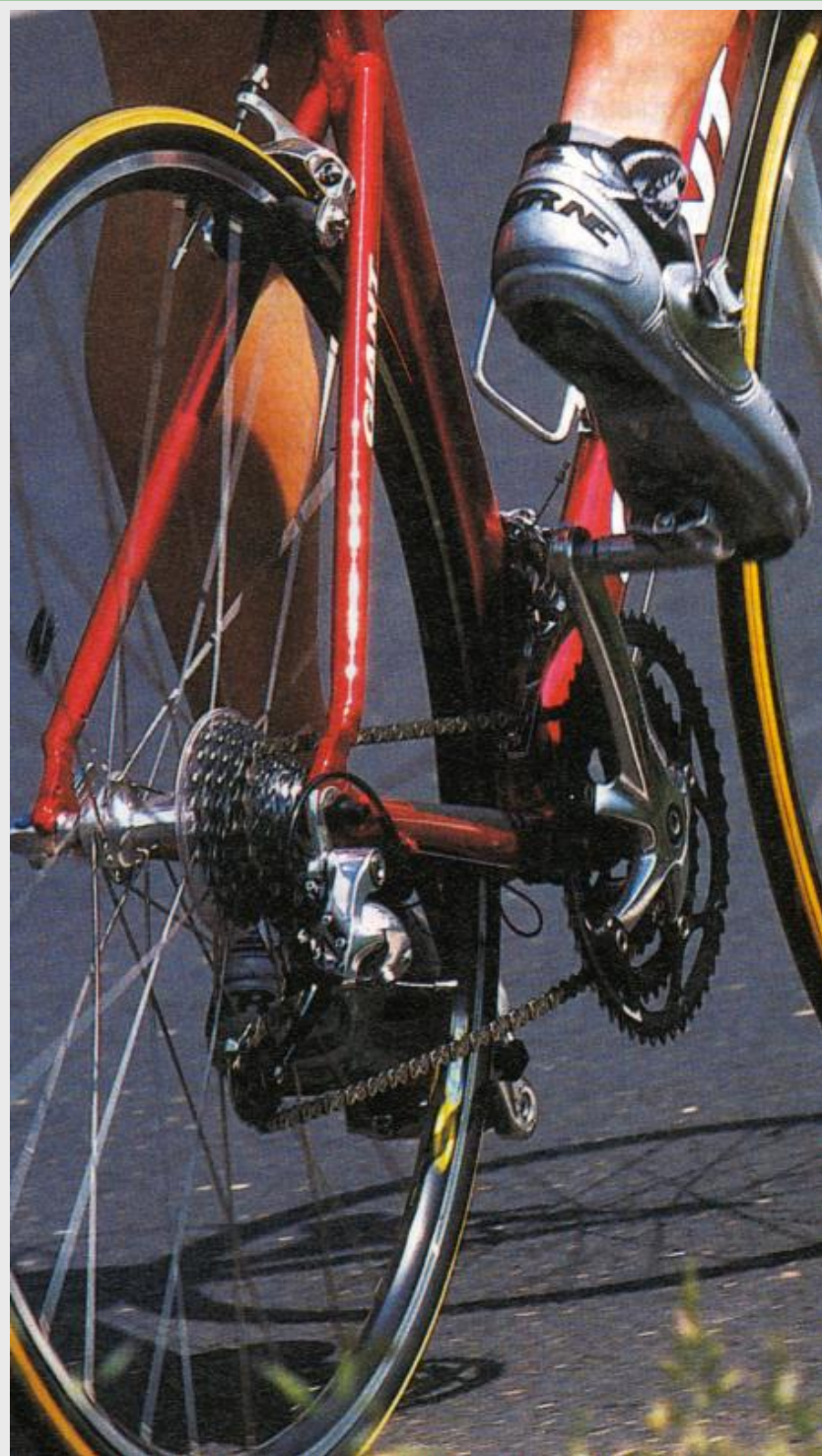
1° Class. BARZAGHI GIOVANNI



2° Class. TORNIELLI GIUSEPPE



3° Class. CEDRI GIANCARLO



Hanno pedalato con noi nel 2000:

1. AGORRI I.R.
2. ANDREONI A.
3. ARLATI A.
4. BARZAGHI G.
5. BONFANTI L.
6. BYSTROVA I.
7. CAMBIAGHI L.
8. CARCANO G.
9. CEDRI G.
10. FAEDI D.
11. FILOSCIA A.
12. FILOSCIA M..
13. FUMAGALLI A.
14. GATTI G.
15. GRASSI G..
16. GRILLO A.
17. GUZZI A.
18. GUZZI P.
19. INVERNIZZI F.
20. ISOLA G.
21. MANNURITA L.
22. MARZETTA G
23. PEDONE L.
24. POLLASTRI L.V.
25. RAVIZZA A.
26. ROSA S.
27. ROVATI T.
28. RUSCONI M..
29. SALA A.
30. SALOMONI O.
31. STABILI R
32. TORNIELLI G
33. TROI F.
34. URBANI G.L.
35. VALESINI S.
36. ZILIOOTTO V.

AVIS
SIEMENS

Siemens Information and
Communication Networks S.p.A.

HANNO PEDALATO CON NOI

		<i>Soci iscritti a partire dall'anno di fondazione 1975</i>																			
Socio		82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	00	
1	Agorri Gabriele																				
2	Agorri Renzo																				
3	Alberti R.																				
4	Altieri Francesco																				
5	Andreoni Andrea																				
6	Angelucci Fabrizio																				
7	Arlati Antonio																				
8	Balabio Luigi																				
9	Barzaghi Giovanni																				
10	Bellini Gianni																				
11	Beretta Ambrogio																				
12	Bestetti Pasquale																				
13	Bianchi																				
14	Biella Pierangelo																				
15	Biffi																				
16	Bonanomi Lorenzo																				
17	Bonfanti Luca																				
18	Bystrova Irina																				
19	Bosisio Cesarino																				
20	Bossi Aldina																				
21	Calabrese Antonio																				
22	Calvanese																				
23	Cambiaghi Andrea																				
24	Cambiaghi Luigi																				
25	Caporali Walter																				
26	Carcano Giorgio																				
27	Carlesimo Armando																				
28	Carlesimo Luca																				
29	Cedri Giancarlo																				
30	Cereda Domenico																				
31	Cesana Angelo																				
32	Ceserani Giuseppe																				
33	Ciprandi Renzo																				
34	Cortesi R.																				
35	Deleidi																				
36	De Bacco Daniele																				
37	Di Iorio Maurizio																				
38	Enrico Gianmichele																				
39	Faedi Dario																				
40	Filoscia Agostino																				
41	Filoscia Matteo																				
42	Fumagalli Angelo																				
43	Galbusera Sergio																				
44	Galimberti Claudio																				
45	Galimberti Gaetano																				
46	Galimberti V.																				
47	Gatti Giovanni																				
48	Gentili G.																				
49	Gentili Piero																				
50	Germinario Fernando																				
51	Grassi Giuseppe																				
52	Greci Sergio																				
53	Grillo Adriano																				
54	Gobbi Francesco																				
55	Guzzi Ambrogio																				
56	Guzzi Pasquale																				

HANNO PEDALATO CON NOI

Socio		82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	00
57	Invernizzi Fausto																			
58	Isola Giuseppe																			
59	Isola Luca																			
60	Lamperti																			
61	Mainardi Armando																			
62	Malgrati																			
63	Mannurita Antonio																			
64	Mannurita Luca																			
65	Mapelli																			
66	Marasco Antonio																			
67	Marsili Armando																			
68	Marzetta Giovanni																			
69	Mazzoleni Luigi																			
70	Mercati Walter																			
71	Notarpietro Giovanni																			
72	Orlandi Antonio																			
73	Pacetti Osvaldo																			
74	Pedone Cesare																			
75	Pedone Fausto																			
76	Pedone Luigi																			
77	Peretti																			
78	Peroni Pierino																			
79	Pico Pattavino																			
80	Pivaro Cesare																			
81	Pollastri Vincenzo																			
82	Raffaetà Alessandro																			
83	Ravizza Antonio																			
84	Remondini Carlo																			
85	Rimoldi Carlo																			
86	Roldo Renato																			
87	Rosa Silvano																			
88	Rovati Triestino																			
89	Rusconi Maurizio																			
90	Sala Angelo																			
91	Salomoni Osvaldo																			
92	Sangalli Fabrizio																			
93	Sanvito Albino																			
94	Schettino Michele																			
95	Spanu Paolo																			
96	Spavento Paolo																			
97	Spoldi Sandro																			
98	Spreafico Domenico																			
99	Stabili Roberto																			
100	Stucchi Fabrizio																			
101	Termine Marco																			
102	Termine Pietro																			
103	Terrieri Angelo																			
104	Tornielli Giuseppe																			
105	Troi Fabio																			
106	Urbani Gianluca																			
107	Valesini Sergio																			
108	Viganò Ambrogio																			
109	Villanova Giuseppe																			
110	Vezzosi Flavio																			
111	Volpe Giovanni																			
112	Ziliotto Edoardo																			
113	Ziliotto Vittorio																			

RETROSPETTIVA '99



1° Class. GATTI GIOVANNI



2° Class. FUMAGALLI ANGELO



3° TORNIELLI GIUSEPPE



4° Class. PEDONE LUIGI



5° Class. CEDRI GIANCARLO



6° CI. RUSCONI MAURIZIO



Benemerenza Formentano per altruismo e solidarietà

Ricordo C.A.I. per G.p.M.



Premio particolare giuria per coraggio e simpatia



28° Class. Tour in Australia





Oggetto: VISITA DI TORNIELLI AL GRUPPO CICLISTICO "GAT IN SELA" DI CASCINA DE' GATTI.

Data: Fri, 2 Jun 2000 23:29:43 +0200

Da: "GAT IN SELA" <gatinsela@tiscalinet.it>

A: <Andrea.Andreoni@icn.siemens.it>

Con grande sorpresa, venerdì 2 giugno, il "grande campione" Tornielli (vostro tesserato) si presenta in sede dei "GAT IN SELA" a Sesto San Giovanni, per uno stage di percorsi adatti al gruppo.

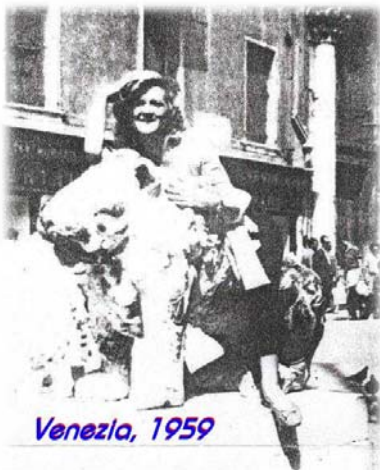
Subito suscita un grande entusiasmo in ogni ciclista, parla per almeno tre ore e tutti rimangono in religioso silenzio ascoltando i suoi suggerimenti e consigli su: comportamento in bici e lungo le strade, sistema di alimentazione, uso dei rapporti secondo le varie difficoltà, creme per massaggi prima e dopo lo sforzo, depilazione, etc.

Il numeroso pubblico presente ha posto una lunghissima serie di interrogativi e domande specifiche all'attività, alle quali a sua volta il relatore ha fornito esaurienti risposte.

Soddisfatti del successo della serata, il "vostro campione" si è impegnato a ritornare in visita ai primi di ottobre 2000 per una verifica sull'efficacia dei suoi preziosi consigli.

Con gratitudine, ammirazione e stima.

Mario Villa



Venezia, 1959

Anni
diversi,
stessa
città,
stesso
leone
e la
"modella"
non è
cambiata



Venezia, 2000

...manca solo il cappello. Aldina



foto di raccomandazione
presentata al momento
dell'iscrizione da Marzetta

.....vi presento il Gianni.
come vedete promette bene
non riesco a staccarlo sulla
salita di Selvino Berzin

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE
AVIS Gruppo Aziendale
SIEMENS

2.000
mila
uno

Chilometrici
Auguri

Siemens Information and
Communication Networks S.p.A.

