



Colpi di pedale

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

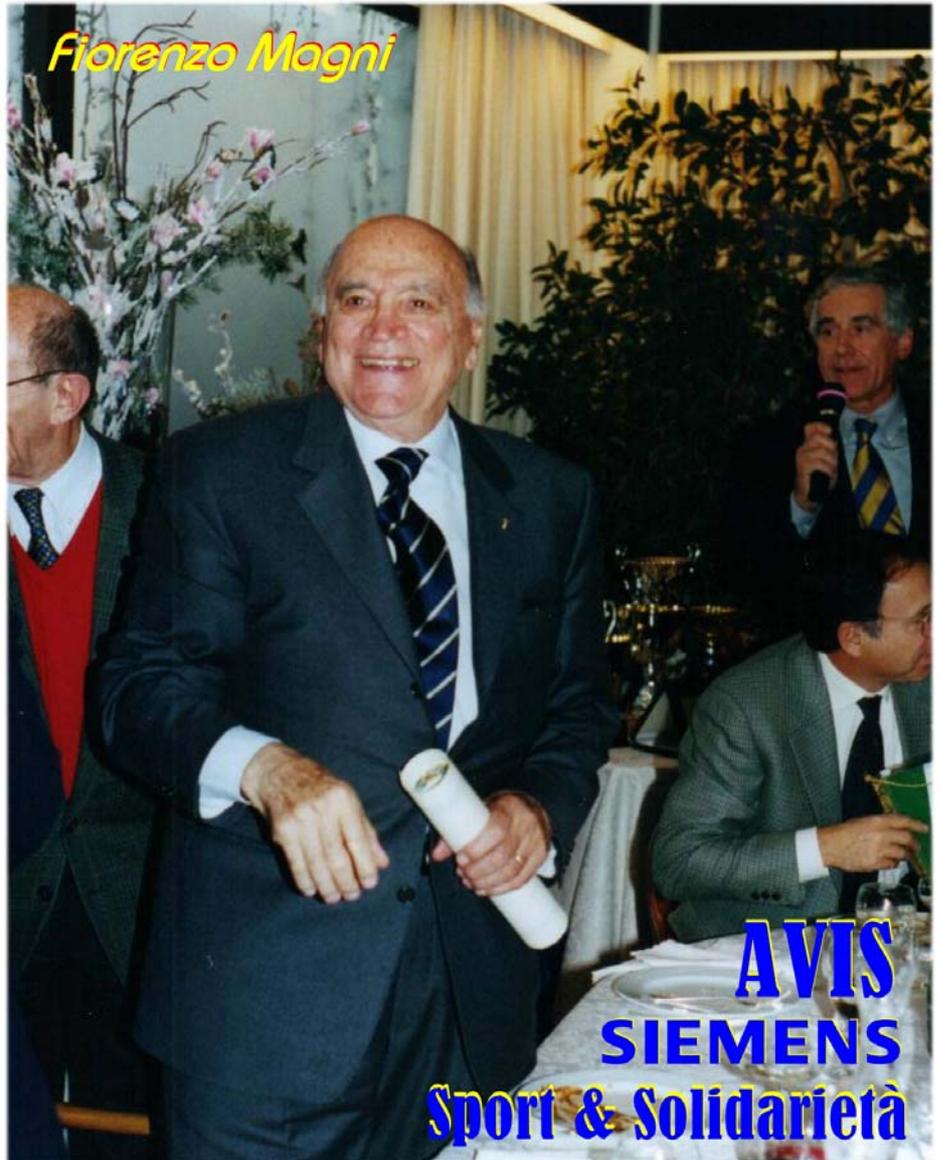
RIASSUNTO DI UNA STAGIONE:

Avis Prov. Limbiate
Raduni di gruppo
Trofei Lombardia
Gare di regolarità
 Monza - Campione
Campionato Italiano
 6^a Felice Gimondi
 Milano-Sanremo
 Cologno Castellania
 P. Giro di Lombardia
 Marocco - Agadir
 Cesenatico - S.Marino
 Classifiche



CAMPIONE SOCIALE
AVIS
 ANNO 2001

1° Fumagalli Angelo
 2° Isola Giuseppe
 3° Tornielli Giuseppe



Colpi di pedale

N°. 16 - Dicembre 2001

HANNO COLLABORATO

Andrea Andreoni
Aldina Bossi
Giancarlo Cedri
Virginia Rigiretti
Roberto Stabili
Sergio Valesini

FOTO

Andrea Andreoni
Luigi Cambiaghi
Vincenzo Maccora
Mario Pirola
Giovanni Saccani

STAMPA

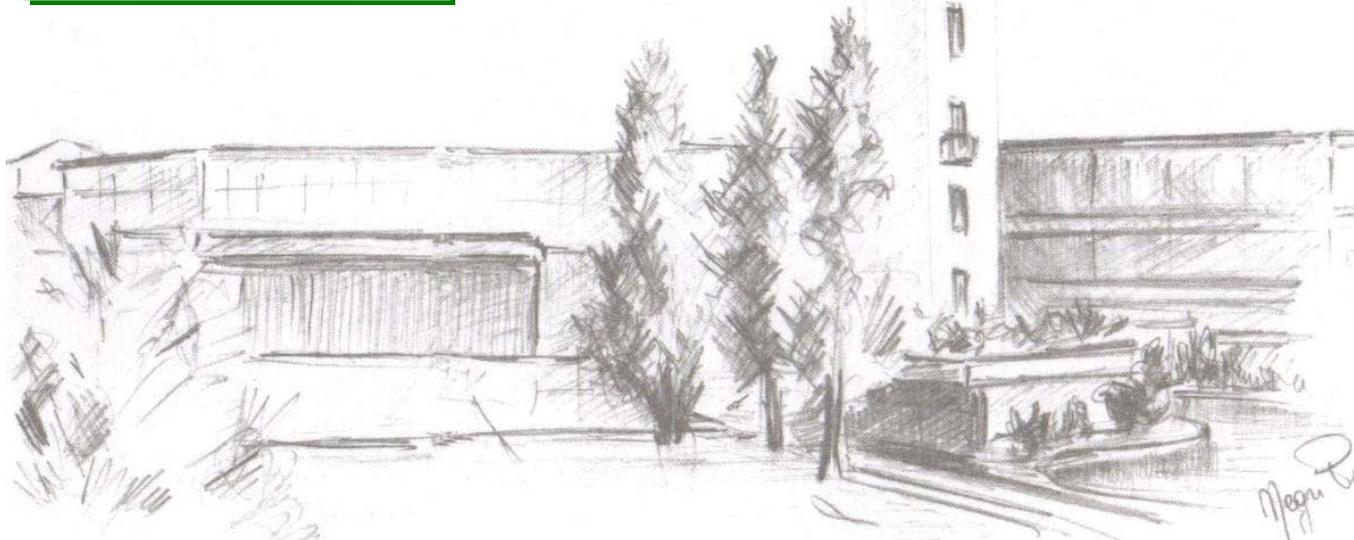
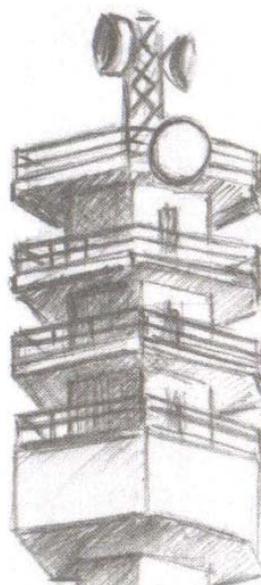
Stampato in Siemens da
" COFATHEC "

TESTI ARTICOLI
MEDICINA & ALIMENTAZIONE

LA BICICLETTA
TUTTO CICLISMO
IL MONDO del 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

Giancarlo Cedri 2 ...e, 16

Echi di cronaca

<i>Andrea Andreoni</i>	6	Immagini di una stagione
<i>Virginia Rigiretti</i>	15	Ninna nanna per Camillo
<i>Roberto Stabili</i>	16	Hai voluto la bicicletta? ...
<i>Sergio Valesini</i>	19	L'aiutino
<i>Giancarlo Cedri</i>	20	Cicloturismo oltre confini
<i>Aldina B. & Andrea A.</i>	22	Spiccioli di cronaca

Rassegna Stampa

<i>Il Giorno</i>	24	Premio Avis al campione Magni
<i>Tutto Ciclismo -</i>	25	Volontariato Sport & Solidarietà
<i>Tuttociclismo</i>	26	Campionato Italiano cicl. Cuneo
<i>La Guida</i>	27	Campionato Italiano cicl. Cuneo
<i>Avis prov. Milano</i>	28	http://www.maganet.net/avisprmi/Comunic@vis - n. 9 anno 2

2001 Un anno in numeri

30	Classifica Sociale Finale
31	Presenze ai cicloraduni
32	Classifica Trofeo Lombardia
33	Classifica Camp. Italiano
34	Riepiloghi annuali

Medicina Sport e Alimentazione

<i>Il Mondo del ciclismo</i>	35	Personaggi "Fiorenzo Magni"
<i>La Bicicletta</i>	36	Problemi di cuore
<i>La Bicicletta</i>	39	Il cicloamatore scalatore
<i>Tutto Ciclismo</i>	42	Stare bene con fatica
<i>Tutto Ciclismo</i>	43	La trasmissione della forza
<i>Tutto Ciclismo</i>	44	Il "cibo degli dei"

Hanno pedalato con noi

<i>Avis Siemens</i>	46	Elenco nominativo: A - G
<i>Avis Siemens</i>	47	Elenco nominativo: I - Z
<i>Cena Sociale 2000</i>	48	Retrospettiva 2000

L'angolo della posta

49

In copertina: 16/12/2001, Avis Siemens Sport & Solidarietà a Fiorenzo Magni.

..... e, 16

Anno 2001

(...sedicesimo anno di vita del giornale "Colpi di Pedale") tocca ad un neo presidente fare la relazione delle attività annuali e riassumere i principali eventi ed i risultati salienti dell'annata sportiva.

Comincio subito dal "top" : il 17° posto al Campionato Italiano Cicloturistico a Squadre di serie A, ed il non meno importante 12° posto nella Classifica Finale del Campionato Lombardo Cicloturistico di Società "Trofeo Lombardia".

Sono risultati che sono stati raggiunti con la continuità nell'impegno di tutta la squadra. Ed a questo proposito ricordo che gli iscritti sono saliti a 40 dai 36 dello scorso anno. Nuova linfa è arrivata, contribuendo non solo al raggiungimento dei lusinghieri successi sopra citati, ma anche aumentando entusiasmo entro la squadra e sana voglia di pedalare. Mai come quest'anno la partecipazione ai raduni è stata così numerosa e costante: 41000 Km. pedalati assieme, ne fanno fede!

Sembra anche certo che questa "sana voglia di pedalare" abbia già contagiato altri amici!

Li invitiamo con molto piacere ad unirsi a noi nel 2002, si troveranno benissimo!

E chi nel 2001 è in vetta alla Classifica

Soc.Ciclistica

AVIS SIEMENS

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

3° Giuseppe Torielli



1° classificato
Angelo Fumagalli

CLASSIFICA 2001

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	FUMAGALLI ANGELO	53,0	28	1.907
2	ISOLA GIUSEPPE	50,0	26	1.808
3	TORIELLI GIUSEPPE	48,5	26	1.727
4	ANDREONI ANDREA	48,5	25	1.536
5	BARZAGHI GIOVANNI	48,0	26	1.906
6	CEDRI GIANCARLO	47,0	25	1.689
7	CAMBIAGHI LUIGI	47,0	24	1.723
8	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	45,5	23	1.722
9	AGORRI IGINIO RENZO	44,0	23	1.634
10	ARLATI ANTONIO	43,5	22	1.640
11	GATTI GIOVANNI	42,5	22	1.566
12	RUSCONI MAURIZIO	40,5	21	1.490
13	ROSA SILVANO	40,0	20	1.385

2° Giuseppe Isola



Sociale? Chi, se non una "Vecchia Gloria"! Primo, meritatamente e con buon margine, Angelo Fumagalli!

Non meno meritevoli il secondo classificato, Giuseppe Isola ed il terzo, Giuseppe Torielli.

Ma non solo nei risultati sportivi abbiamo brillato.

Non è mancato l'impegno del G.S. Avis Siemens di propagandare la donazione di sangue in varie occasioni, a partire dalla apertura della stagione sociale organizzata a Limbiate, presso il Centro Trasfusionale dell'AVIS provinciale e, continuando, negli



Il presidente Avis Prov. Varasi, Rigamonti, Don Farina, Cedri, Casartelli

incontri con le rappresentanze Avis di Borgo San Dalmazzo (al Campionato Italiano di Cuneo) e San Marino (al raduno sociale di



Il presidente Avis di Borgo, Adriano Borgetti

Cesenatico).

Nello stesso spirito si è voluto istituire il "Premio AVIS



Siemens Ing. Cedri, Dr. Paolo Mancini dell'AVSS, Sig. Pate Sport & Solidarietà" da assegnare annualmente ad atleti o personalità distintisi per impegno congiunto nei due campi.

Primo prestigioso premiato Fiorenzo Magni. Quest'anno, poi, il gruppo Avis Siemens e la Azienda ci hanno onorato invitandoci alla Festa Aziendale dell'AVIS, al castello di Carimate.

Ringrazio la Direzione Aziendale e la Presidenza Gruppo Avis per la simpatia che ci dimostrano (da sempre e anche in termini concreti!).

Senza il loro appoggio sarebbe molto più difficile organizzare tutte le attività, sportive e non, che i ciclisti Avis Siemens mettono in campo.

Citando solo le principali di quest'anno, ricordo la trasferta a Cuneo per il

Campionato Italiano, i raduni a Campione d'Italia, a Castellania alla casa di Coppi, la gran fondo "Felice Gimondi", il Piccolo Giro di Lombardia, i ciclisti Avis ad Agadir, il raduno sociale di Cesenatico e tanti altri; della loro organizzazione va dato merito all'intero Consiglio Direttivo.

Credo anche che fra le cose belle dell'anno bisogna ricordare qualcosa di ciascuno di noi e così voglio mettere in questo "bilancio" le immagini (di noi) che ho colte al volo, durante i raduni, da quell'originale punto di osservazione che è stato il sellino della mia bici da corsa.

Come flash in sequenza voglio aggiungere le immagini delle nostre gambe, che ho visto spingere sui pedali, ciascuno con il suo stile: la composta ed efficace pedalata di Pollastri, quella elegante di Pedone, Barzagli e Faedi, i rapporti di Valesini ed Andrea, la scattante pedalata di Troi e Marzetta, quella suscettibile di ampi margini di miglioramento di Pino Grassi, il colpo di pedale dei migliori passisti...(Rovati, De Medio, Urbani, Carcano), la potenza di Arlati, la scioltezza in salita degli ever-green Guzzi Ambrogio e Isola. E poi i flash dentro al gruppone: l'Angelo Fumagalli perennemente in prima fila ►





*te a 100
atmosfe-
re; Guzzi
Pasquale,
che vo-
gliamo
sempre
con noi e
Salomoni,
che aspet-
tiamo al
nuovo an-
no; e so-
pra tutti
Arlati, ge-
neroso
speciali-
sta nel re-
cupero*

*pronto a sostenere con consigli l'altro Angelo! La nuova coppia di ferro Gatti-Melega, (detta ormai Melegatti) con l'uno in veste di trainer e l'altro ormai sul punto di superare il maestro! La silhouette nervosa del Rusconi che immancabilmente mi sfreccia sulla sinistra, imprevedibile, ad ogni discesa, con alla ruota Roberto Stabili che non cede un millimetro. La new-entry Cesare Gavar-
di, neofita che nel giro di pochi raduni è passato dall'indossare la salopette all'incontrario alla smagliante prestazione evidenziata nella scalata di San Marino! Senza problemi di ambientamento altri novellini come Vincenzo Maccora, che al terzo km del primo raduno già anelava alle salite!*

E poi qualche immagine meno felice... quando ai raduni mancava qualcuno per problemi di salute.

E che piacere quando quello stesso ritornava a pedalare in gruppo!

E tutti i "veci" della squadra, come il sempre vigile Tornielli, maestro di percorsi; Cambiaghi, Barzaghi e Ravizza immarcescibili ad alto rendimento; Rosa ormai famoso per le sue discussioni con i tombini stradali! E Pino G. (che per andare di più, devi allenarti di più!), Grillo, compatto in sella, Luca Mannurita, il più giovane dei "veci" e Bonfanti che è semplicemente il più bravo di tutti. Agorri, che se potesse gonfierebbe le ruo-

degli attardati.

E gli attardati stessi (a volte anch'io), quelli non allenati o vittime di forature o guasti, che mai hanno mollato e sempre sono arrivati all'ultima timbratura.

Ed anche l'immagine di quelli che non hanno avuto il piacere di potere esserci.

Con dentro tutto questo il bilancio dell'anno mi pare veramente positivo! ■

Giancarlo Cedri

Consiglio Direttivo Gruppo Sportivo Avis Siemens 2001-2002

Presidente:	ing. Cedri Giancarlo
Vice Presidenti:	ing. Stabili Roberto ing. Troi Fabio
Segretario:	sig. Tornielli Giuseppe
Economo	sig. Andreoni Andrea
Consiglieri:	sig. Guzzi Ambrogio sig. Pollastri Vincenzo



Echi di cronaca

*Immagini di
una stagione*

Andrea Andreoni

*Ninna nanna
per Camillo*

Virginia Rigiretti

*Hai voluto la
bicicletta?*

Roberto Stabili

L'aiutino

...?

Sergio Valesini

*Cicloturismo
oltre confini...*

Giancarlo Cedri

*Spiccioli di
cronaca*

Aldina & Andrea

Colpi di pedale

*In alto: alla sede Avis Provinciale
In basso: P.zza Libertà San Marino*





IMMAGINI DI UNA STAGIONE

di: Andrea Andreoni

L'esordio stagionale del ventiseiesimo anno di attività cicloturistica ed amatoriale



è avvenuto domenica 4 marzo 2001, presso il Centro Trasfusionale dell'Avis Provinciale a Limbiate, alla presenza dei Presidenti dell'Avis provinciale cav.uff. Pietro Varasi, dell'Avis milanese rag. Sergio Casartelli, del fondatore del Centro Provinciale dr. Renato Rigamonti, del Capo Gruppo Avis Siemens, Signora Luisa Pate e del Rettore del Santuario della Madonna del Ghisallo (dal 1948 patrona dei ciclisti) rev. Don Luigi Farina.

Per l'occasione, le squadre ciclistiche dell'Avis Siemens capitanata dall'ing. Giancarlo Cedri e dell'Avis di Milano dal loro responsabile **Ciro Dentici**, hanno raggiunto Limbiate dopo essere partite dallo stabilimento di Cassina de' Pecchi.

L'inaugurazione della stagione ciclistica 2001 è stata caratterizzata anche dall'istituzione di un premio, "**Avis Siemens Sport & Solidarietà**", consistente in una medaglia d'oro da assegnare ogni anno ad atleti o personalità del mondo sportivo, che abbiano contribuito con la

loro attività a diffondere i valori dello sport, sia come strumento di formazione sia come veicolo di solidarietà fra gli uomini. Nel corrente anno tale benemerenda sarà assegnata al grande campione di ciclismo **Fiorenzo Magni**.

Dopo gli interventi ed i ringraziamenti dei Presidenti Varasi e Rigamonti, per l'attività promozionale svolta dai due gruppi sportivi, Don Luigi Farina ha illustrato la figura del campione **Fiorenzo Magni**, come grande esempio sportivo e come modello di vita.

Ha fatto seguito nel cortile del Centro Trasfusionale, presso la grotta della Madonna protettrice dei



donatori di sangue, una particolare e suggestiva benedizione dei ciclisti e delle biciclette.

Domenica 11 marzo con il 1° Trofeo Lombardia a Busnago ed a Milano, la prima uscita della stagione, anche quest'anno ben cinque sono le matricole e con i nuovi iscritti il gruppo ha raggiunto quota 40 soci.

Già con i primi raduni si nota una robusta partecipazione.

Fra raduni vari e la gara di regolarità di Cremona, ci troviamo il 1° maggio con la prima medio-fondo della stagione, la classica Monza

Campione d'Italia.

Ben 18 i partecipanti che, galvanizzati dalla buona riuscita della manifestazione, iniziano a discutere di una eventuale partecipazione della squadra anche alle prossime Gran Fondo in calendario. ►





Eccoci anche all'ormai consueto raduno nazionale che quest'anno si è tenuto a Borgo San Dalmazzo. Si parte dallo stabilimento di Cassina sabato 5 maggio ed alle ore 10,00 ci fermiamo a S.Vittoria d'Alba presso la Cinzano per una visita guidata alla Villa Storica. Un affascinante paesaggio collinare fa da sfondo al grande complesso di edifici sorti intorno alla Villa, un tempo residenza di caccia di Re Carlo Alberto di Savoia che proprio qui diede il via ai primi esperimenti per la produzione di vini e spumanti con metodo classico. Di grande interesse la visita alle Reali Cantine di invecchiamento, la sala delle Erbe e degli Alambicchi, la

dei vini offerto dalla Cinzano. Alle ore 13 ci troviamo per la consumazione del pranzo presso il ristorante del Castello di Grinzane Cavour, in uno



dei paesaggi più pittoreschi delle Langhe. L'imponente ed importante costruzione, sede dell'Enoteca Regionale Piemontese, venne acquistata nel 1818 dal Marchese Michele Cavour, padre di Camillo che successivamente completò ed ampliò la proprietà.

Nel pomeriggio, dopo la visita del Castello, il trasferimento a Cuneo, presso l'Hotel Principe. ►

Mostra Permanente degli Archivi Storici Cinzano e la Glass Collection, una preziosissima collezione di Bicchieri unica al mondo, 144 pezzi tra calici e bicchieri di inestimabile valore e creazioni risalenti al periodo Romano e Antico, tutti esposti in modo molto suggestivo all'interno di grandi botti di rovere collocate nelle sale d'ingresso della Villa Storica. Al termine della visita, molto gradito da parte dei ciclisti e dei familiari, anche l'assaggio



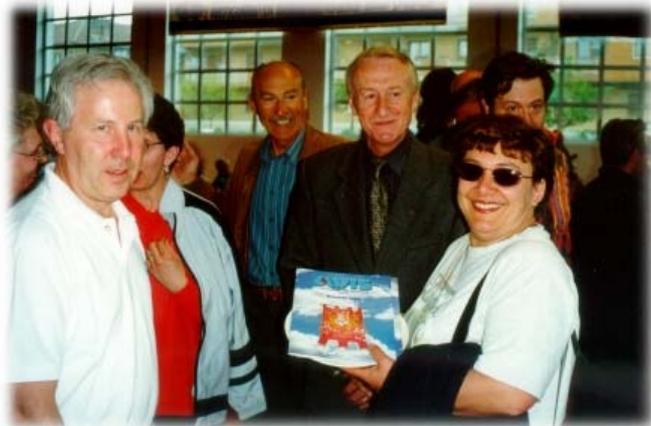
D

omenica 6 maggio di buon mattino, con un tempo incerto e carico di pioggia ci trasferiamo in bicicletta a Borgo San Dalmazzo



Al pomeriggio dopo la premiazione avvenuta presso la locale sede fieristica, la visita alla Sezione dei donatori di sangue di Borgo San Dalmazzo, successiva-

nelle vicinanze di Cuneo, località di partenza del raduno nazionale, da dove faremo ritorno dopo aver percorso ben 68 chilometri sulle colline nel circondario di Cuneo e dopo esserci classificati al decimo posto, baciati dal sole ed ac-



colti dal presidente della locale Sezione Avis sig. Adriano Borgetti.

mente il rientro in pullman a Cassina. Proprio durante il viaggio di ritorno, alcuni ciclisti entusiasti dalle loro performance iniziano a proporre per i prossimi raduni anche la partecipazione alle gran fondo.

Si inizia così a parlare della imminente sesta Felice Gimondi, del Piccolo giro di Lombardia, della classicissima Milano Sanremo ed anche della ormai prossima Cologno Castellania. ▶



Per nulla intimoriti dai chilometri e dal dislivello da percorrere, ecco il giorno 13 maggio ben 6 ciclisti al nastro di partenza della "6^a Felice Gimondi": Arlati, Bonfanti, Marzetta, Rusconi, Stabili, Troi, i quali si cimentano con ottimi risultati, sui tre percorsi proposti dall'organizzazione. Domenica 20 maggio si replica al Piccolo Giro di Lombardia con: Arlati, Bonfanti, Marzetta, Polastri, Troi e Urbani.

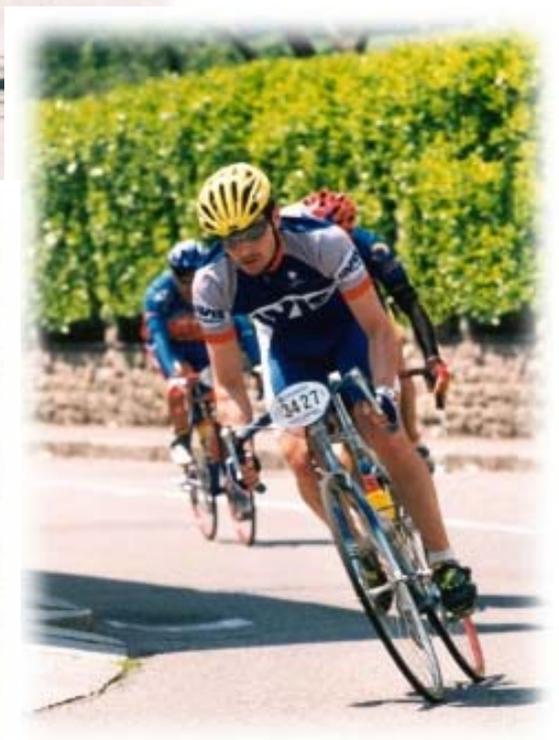


G. F. Felice Gimondi



Si prosegue domenica 27 maggio con la "Classicissima", Milano Sanremo.

Al via, Luca Bonfanti, che percorrerà i 287 km. che separano la cittadina ligure da Milano in ore 8,30' alla media di ben 33,74 km/h, classificandosi al 97° posto. ▶



O rmai le gran fondo non hanno più segreti e l'interesse di alcuni ciclisti si rivolge anche verso le gare di regolarità.

L'occasione si presenta con la prova valida per il Trofeo Lombardia, che si è tenuta sabato 2 giugno sull'anello di Concorezzo e che ha visto anche l'assegnazione del titolo di "Campione Lombardo di Regolarità".

Ben 14 i ciclisti del gruppo presenti ed impegnati nella gara contro il tempo. Se nelle gran fondo i nostri hanno sempre ben figurato, nella regolarità non siamo certo da meno. Grande stupore ed ammira-



zione riscuote il Presidente, l'ing. Cedri, vicecampione Lombardo di Regolarità, che in quella manifestazione si classifica per solo un centesimo, al secondo posto in classifica generale.

Il giorno domenica 3 giugno, la Cologno Castellania. 13 i ciclisti impegnati nei 135 chilometri del percorso. La partenza da Cologno avviene in una



Luigi Malabrocca e Luisa Pate al Museo di Castellania

mattinata nuvolosa, l'arrivo a Castellania invece è favorito da un clima primaverile. Sul traguardo ad attendere i ciclisti dell'Avis, oltre ai dirigenti del gruppo, al dott. Guerra, anche due ciclisti del passato: Luigi Malabroc-



ca e Alfredo Martinelli, i quali successivamente in un clima di serena e cordiale amicizia si sono poi intrattenuti a pranzo, ricordando i loro trascorsi sportivi.

Al pomeriggio visita alla casa dei F.lli Coppi ed al Museo del ciclismo, guida d'eccezione Malabrocca. ▶



Non un museo al ciclista, al campionissimo, alla vita dei più grande corridore di sempre ma un affetto profondo, una passione struggente che diventa realtà nel camminare in quelle stanze, respirare quell'aria, sfiorare

le sue cose. Questa vuole essere Casa Coppi, la casa di Castellania dove Fausto nacque e spiccò il volo verso il mondo.

Un museo degli affetti, della famiglia, degli amici.

Un paziente lavoro di restauro ha riportato la casa com'era un tempo: la cucina di mamma Angiolina, la saletta di famiglia, la camera dove è nato, la stanza di Serse, "casa Cavanna".

L'irripetibile parabola dell'Uomo si ripercorre in un'atmosfera unica e magica fatta di semplice intimità, anche attraverso due mostre permanenti realizzate in collaborazione con La Gazzetta dello Sport.

Per l'occasione è stato pubblicato "Coppi, una leggenda senza confini" un volume ricco di fotografie e dati sportivi, completati da articoli di prestigiose firme storiche del giornalismo italiano.

Sicuramente uno dei documenti più completi sulla sua vita.

Casa Coppi resta aperta i fine settimana ed i giorni festivi.

Altri giorni su appuntamento.

Ai visitatori il Consorzio offre proposte ed indicazioni per "completare la giornata" con itinerari storici, culturali enogastronomici.

Venite a trovarci, diventeremo amici!

Dal 25 giugno al 2 luglio alcuni ciclisti partecipano alla ormai tradizionale gita sociale dei donatori di sangue che quest'anno è stata organizzata in Marocco, ad Agadir. Dopo tanti raduni normali, trofei lombardia, campionati italiani, gran fondo, regolarità, una breve pausa sarebbe auspicabile, anche per ritrovare al rientro con le prossime uscite in calendario, il gusto di pedalare. Nonostante il confortevole villaggio, la splendida spiaggia (ove alcuni atleti ed anche il nostro vice presidente Troi approfittano della presenza di alcuni sedicenti massaggiatori per mettere ordine alla propria muscolatura), le più disparate escursioni, la nostalgia delle due ruote prende comunque il sopravvento fra i ciclisti presenti e, verso la fine della settimana ecco esaudito il malcelato desiderio, al villaggio vengono recapitate ben 15 biciclette. In breve tempo si programma un giro cicloturistico per venerdì 29 giugno, meta la villa estiva del Re del Marocco, Moamed VI e la cittadina di Ta-



ghazout, con sosta presso il Club Sable d'or. Agli undici ciclisti della società presenti al villaggio si aggiungono anche il dr. Vittorio Guerra, l'ing. Marcello Salerno, Angelo Suzzani e Monica Franchini, al seguito in qualità di fotografo ufficiale, Mario Pirola. Mai come quest'anno, il raduno sociale internazionale ha riscosso tanta ufficialità. Basti ricordare la presenza fra noi ciclisti del dr. Vittorio Guerra, ed alla partenza, quasi a fare da giudice di gara il dr. Paolo Minotti, senza contare poi la disponibilità manifestataci in qualità di accompagnatore, dello stesso dr. Roberto Dalla Longa. Che dire poi dell'accoglienza dei locali? Rivedo ancora come quel giorno lo sguardo benevolo e rassicurante della Polizia presidenziale, la rincorsa felice lungo il percorso dei ragazzi alla ricerca del classico souvenir e, la curiosità degli abitanti al nostro passaggio. Forse però, oltre alle 15 bici messe fortunatamente insieme qualcuna recuperata fra i privati, le nostre divise bianco-blu ed il fotografo al seguito, il motivo di tanto interesse era dovuto anche alla presenza fra noi di quella sgargiante divisa rossa (ing. Salerno) e della bella e slanciata figura atletica, non quella del nostro capo classifica, ma quella di Monica con la sua svolazzante chioma al vento. ▶



Ed eccoci infine a settembre, ultimo mese di attività ciclistica ufficiale.

Si effettuano i raduni ad Arcore, Ronco Briantino ed il raduno Sociale in Brianza, nel corso del quale viene programmata una sosta a Casatenovo, presso l'abitazione di Angelo Sala ove, nell'attesa dei ciclisti, Giovanna ed Ettore, con gli zii Teresa e Sergio, hanno preparato uno specialissimo ristoro che risulterà gradito a tutti i ciclisti.

Domenica 30 settembre tutti i componenti della

squadra sono invitati alla annuale festa Sociale dell'Avvis aziendale a Carimate e, proprio per l'occasione viene inaugurata la nuova tuta sociale.

Dal 4 al 7 ottobre a Cesenatico, in terra di Romagna, viene organizzato il raduno sociale di chiusura del gruppo ciclistico al quale aderiscono quasi tutti i ciclisti della Società. Due le tappe programmate dal presidente Cedri sulle sue strade romagnole.

Giovedì, si parte di buon'ora dallo stabilimento di

Cassina, essendoci in programma la sosta nei pressi di Parma, per la visita ad un Caseificio. Ad accogliere ci un funzionario del Consorzio del Parmigiano Reggiano che ci accompagna nella visita del Caseificio Sociale di Coduro, illustrandoci tutte le fasi della lavorazione: cottura, marchiatura, salatura,

fino alla stagionatura ed al successivo controllo del prodotto finito.

Dopo alcuni graditi assaggi offerti dal Caseificio ci trasferiamo a Maranello, presso il ristorante Canellino, dove proseguirà la visita presso la Galleria Ferrari.



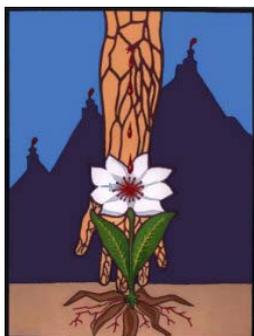
Situata a pochi passi dallo stabilimento della Ferrari, la Galleria è il grande museo che ospita la storia delle rosse di Maranello. Accompagnati da una guida seguiamo un suggestivo percorso ove è raccontata la leggenda della ca-



sa del cavallino rampante attraverso l'esposizione di immagini, coppe, trofei, cimeli storici, auto d'epoca e monoposto di Formula Uno.

Venerdì 5 ottobre di buon mattino, come da programma, dopo le foto di rito presso l'hotel Lido che ci ospita a Cesenatico, assistiti da Mario Pirola e Silvano Rosa, partiamo in bici per San Marino. ▶





Da percorrere ben 86 km con la salita al monte Titano. Grande la soddisfazione all'arrivo nella Repubblica di San Marino, trionfalmente accolti dal Presidente Dr. Paolo Mancini, dal fondatore prof. Giuseppe Rossi, che, con alcuni donatori sammarinesi avevano predisposto anche per il nostro ristoro. Prima

AVSS - Rep. San Marino



In basso a destra: il fondatore dell'AVSS, prof. Giuseppe Rossi

della partenza ci trasferiamo tutti in Piazza della Libertà presso il Palazzo



del Governo, per la foto ricordo, accompagnati anche dai familiari che nel frattempo erano saliti a San Marino in autopullman.

Nel pomeriggio visita turistica di

Sotto: Vincenzo Maccora



stica alla Rocca di San Leo.

Sabato 6 ottobre altri 62 km sulle colline Cesenati, dai crinali uno splendido ed impareggiabile spettacolo su colli, ville e casolari sino al Castello di Sorrivoli ove si effettuerà una breve sosta in una magnifica posizione panoramica, successivamente, una lunga discesa verso Cesena fino a risalire poi al Santuario della Madonna del Monte.

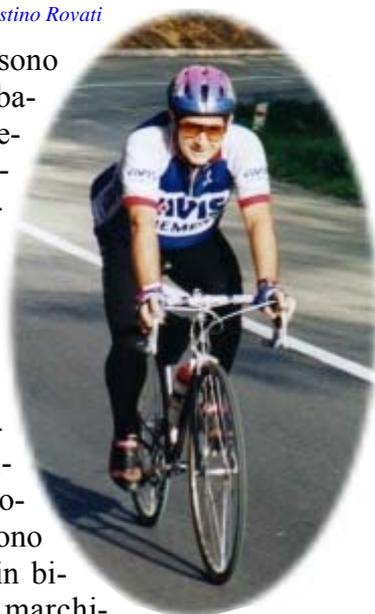
Nel pomeriggio visita turistica di Ravenna.



A lato: Triestino Rovati

Anche se per alcuni sono stati due percorsi abbastanza impegnativi questo, non ha però impedito ad altri di effettuare alla domenica un'ulteriore uscita cicloturistica fuori programma.

Alcuni ciclisti, infatti, costeggiando il lungomare si sono diretti nella vicina Rimini, Maccora e Rovati invece sono ritornati, questa volta in bicicletta, sulle colline marchigiane, fino a raggiungere la cittadina di San Leo. ▶



Domenica 16 dicembre, con il tradizionale pranzo sociale per i ciclisti ed i familiari tenutosi presso il Ristorante "Pierino Penati" a Viganò Brianza, si è conclusa la stagione cicloturistica ed amatoriale.

Ospite d'onore il grande campione di ciclismo Fiorenzo Magni. Erano presenti: Pietro Varasi, Vice Presidente dell'Avis Nazionale e Presidente dell'Avis Provinciale di Milano; Luisa Pate Capo gruppo Avis Siemens; Silvio Angeleri, Direttore delle Risorse Umane Siemens; Paolo Minotti, Capo del Per-



sonale di Cassina; Vittorio Guerra, Responsabile delle relazioni sindacali; Gino Scotti, Presidente Comitato Lombardo Struttura Amatoriale della F.C. I.; Armando Sardi dell'A.N.A.A.I.; e i Presi-

denti che si sono alternati alla guida del gruppo sportivo nel corso di questi

anni: Rolando Ceccagno, Paolo Spanu, Vittorio Ziliotto.

Un particolare saluto ed augurio ha fatto pervenire don Luigi Farina, rettore del Santuario Madonna del Ghisallo.

Dopo avere descritto la figura e le imprese sportive di Fiorenzo Magni da parte del Presidente del gruppo sportivo, ing.

Giancarlo Cedri, il dr. Silvio Angeleri ha conferito al Grande Campione di ciclismo, la "1ª Medaglia d'Oro Avis Siemens Sport e Solidarietà" con la seguente motivazione:

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

È seguita la premiazione effettuata dal presidente Cedri, dei primi tre ciclisti classificati.

Al 1° posto, Angelo Fumagalli; 2° classificato, Giuseppe Isola; 3° in graduatoria, Giuseppe Tornielli

Ha fatto seguito la premiazione effettuata dal Capo Gruppo Avis Sig.ra Luisa Pate, di alcuni ciclisti particolarmente distintisi nel corso della stagione appena conclusa: Luca Bonfanti per la brillante partecipazione alla Milano/Sanremo; Silvio Melega, "new entry", per la partecipazione ai raduni annua-

li; Silvano Rosa per l'impegno e la collaborazione dimostrata nel corso della stagione.

Il distintivo d'oro, è stato assegnato quest'anno ai ciclisti: Sergio Valesini, Ambrogio Guzzi e Giancarlo Cedri.

Un riconoscimento particolare è toccato a

Maurizio Rusconi, per aver indos-

sato con succes-

so la nostra

divisa socia-

le sulle stra-

de dei più presti-

giosi Gran Premi della

montagna di innumerevoli Tour de

France. ■

A fianco, da sinistra: il Dr. Silvio Angeleri e l'Ing. Giancarlo Cedri consegnano a Fiorenzo Magni la benemerenda "Avis Siemens Sport & Solidarietà 2001"



Ricordare la trasferta di Cuneo vuol dire rallegrarsi con i nostri ciclisti per il bel risultato ottenuto e poi...ripensare al Castello di Grinzane Cavour e a S. Vittoria d'Alba.

È stato piacevolissimo ritornarvi e pranzare



Grinzane Cavour.

nella sala del Castello gustando specialità piemontesi e atmosfera dell'ottocento. Al piano superiore sono state ricostruite nei minimi particolari una cucina albese del 1600 e una del 1800, una distilleria, una bottega del bottaio ed una raccolta di arnesi dei contadini. Nel nostro gruppo molta curiosità e considerazioni a voce alta: “ ti ricordi...” e “però guarda cosa avevano inventato per...”.

C'erano anche stanze arredate con i mobili che erano appartenuti al Conte Camillo il quale, abbiamo appreso un po' delusi, era piccolo e per riuscire ad adagiarsi sul letto, piuttosto imponente, doveva aiutarsi con una scaletta di legno.

Chissà perché nell'immaginario collettivo Cavour essendo stato “grande” in politica lo doveva essere anche in “statura”.

Singolare era anche la sala dell'Ordine dei Cavalieri del Tartufo dove annualmente viene premiato il più grosso tartufo trovato nella stagione e dove, alla presenza degli esperti, si da inizio all'asta con quotazioni da capogiro.

Un'altra visita interessantissima è stata quel-

la a S.Vittoria d'Alba presso la Cinzano.

Siamo stati guidati nelle lunghissime grotte dove vengono custodite ed amorevolmente



Visita alle Reali Cantine di invecchiamento.

manipolate, nella penombra a temperatura costante, migliaia di bottiglie dei migliori spumanti della Casa.

Molti di noi hanno ricordato un film degli anni 60 dove si raccontava che gli abitanti di S.Vittoria durante l'occupazione nazista riuscirono a salvare il loro tesoro enologico raccogliendolo e nascondendolo in una caverna sotto le colline e poi murando e mimetizzando l'ingresso.

Ai piani superiori una bella mostra dei manifesti utilizzati, da più di cento anni in tutto il mondo, per i prodotti della Cinzano che è



Visita alla mostra degli Archivi Storici Cinzano.

stata una delle prime Case a capire l'importanza della pubblicità.

Per finire in bellezza una spettacolare esposizione di bicchieri, coppe e cali-

ci in vetro comprendenti 144 pezzi provenienti da ogni parte e risalenti dal 20° secolo fino a 2500 anni fa.

La neve che ancora si vedeva sui monti che circondano la bella Cuneo e la diafana colorazione bianca-azzurra degli antichi boccali si legano nel piacevole ricordo di bei giorni vissuti insieme. □

Virginia



Ci sono “detti” che parlano da soli, tanto è chiaro il loro significato.

Chi non conosce ad esempio il celeberrimo “ogni ofelè fa el sò mestè” ? bene...(ho subito preso un esempio sbagliato, perchè non essendo io di Milano non so cosa voglia dire, e poi forse non si presterebbe molto per un articolo pseudo-ciclistico).

Eccone un altro, a caso : “Hai voluto la bicicletta? Allora pedala!” (ora va meglio).

Tutto molto chiaro (in teoria): hai voluto qualcosa ? Adesso niente storie o lamentele , datti da fare!

Già, ma nella realtà non è tutto così facile, almeno per quello che riguarda la parte ciclistica!

Hai voluto la bicicletta: cosa c’è di più semplice? Un telaio, due ruote, due pedali, una catena, una sella e... vai (questo almeno credevo io prima di farmi prendere dalla “ passionaccia,” e di iscrivermi nella squadra ciclistica)!

Calma ragazzo! Un telaio: quale? Normale o slope? In acciaio, in alluminio, in carbonio, oppure un “cancello” (ascoltando gli esperti



della squadra sembra trattarsi di un telaio costruito in esclusiva dalla MARO, ma secondo i più “sgamati” è prodotto, forse fuori licenza, anche dalla Ross.Art!)?

Due ruote; elementare Watson? Macchè ! Cerchioni a profilo normale o rialzato? Da 28” ma con diametro ridotto a 26” (come quelle montate sulla bicicletta di Maccora), oppure ruote “Agorri”, con una disposizione di raggi

che non ha nulla da invidiare al più sofisticato intreccio di fili di un tappeto Kilim?

Due pedali; e l’attacco per le scarpe? Del tipo nero fisso che causa tendinite o del tipo rosso mobile che permette di muovere il piede (questa la domanda a bruciapelo di Carcano che mi fece passare una giornata d’inferno in ufficio prima di poter correre a casa a controllare quelli montati sulle mie scarpe”Vittoria”: erano rossi!)?



La sella ; liscia o antiscivolamento? Normale o con gel (nessun bisogno di pettine per la



messa in piega delle parti interessate)? Con scanalatura nella parte centrale (per un certo tipo di problema) o in quella finale (per l’altro tipo di problema)?

Allora pedala! Sì, ma come? Di agilità (vedi Fumagalli o Melega) o di potenza (tipo Antonio, Andrea o Sala , che se tenti di imitarli è quasi assicurata l’ernia inguinale al primo cavalcavia)? Con pedalata rotonda (detta anche alla “Urbani-Marzetta-Pollastri”) oppure a scatti (tattica diabolica, adottata dai migliori strateghi del gruppo per sfiancare chi li segue, obbligato a tirare i freni per evitare il tamponamento ad ogni pausa , più o meno ritmata , della pedalata stessa)?

Insomma, il “detto” in questione, senz’altro valido ai tempi eroici delle strade non asfaltate, è quanto di più anacronistico oggi si possa immaginare !

Resta il fatto che, ciecamente fiducioso nella saggezza dei nostri vecchi e sulla base di, ahimè, ormai lontani ricordi , ho basato il mio ritorno in sella, dopo diversi decenni di inattività , su questi pochi ma basilari concetti. ►

Pertanto, via il carter ed i parafanghi dalla mia Bianchi da turismo, con la quale già andavo senza eccessivi sforzi (ben un paio di volte al mese!) da Cernusco a Vimodrone, lungo il Naviglio. Via il manubrio originale, sostituito da uno "da corsa", via il fanale, la dinamo, un po' d'olio sui "quattro rapporti dietro" (ancora non conoscevo la classificazione 53x24, o 39x14, ecc..), un paio di pantaloncini corti, scarpe da tennis, un capellino modello Leri e ...via a pedalare!



I problemi iniziarono quasi subito; mai avrei pensato che Cernusco fosse una località di montagna! Già al cavalcavia della metropolitana realizzai che qualcosa non andava con i "quattro rapporti dietro"; dopo dieci minuti anche la sella non mi sembrò più così comoda, per non parlare delle scarpe da tennis

che mi scivolavano sui pedali, regolarmente muniti di catarifrangenti .

La cosa si presentò tuttavia in tutta la sua drammaticità qualche tempo dopo quando, lusingato dagli "amici" Rusconi-Grassi-Guerra, mi feci convincere ad unirmi a loro per una "sgambatina" dalle parti di Colle Brianza: ancora oggi non so come feci a tornare a casa! Se mai alla fine mi dovessi trovare all'inferno, sono sicuro che gran contributo fu dato dalle mie imprecazioni di quel giorno!

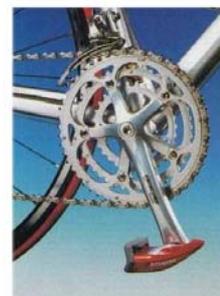
In ogni caso fu in quella circostanza che capii definitivamente come i vecchi detti non debbano essere accettati alla lettera: c'è sempre un significato più recondito!

Visto che perseverare è diabolico, il mio cambio di opinione fu repentino; oggi sono uno dei più convinti assertori che una bicicletta deve avere tutte le facilities disponibili sul mercato, e possibilmente di più! Altroché un generico "hai voluto la bicicletta" ! L'ho voluta sì , ma con la tripla!

Attenzione però, perché non tutto è così facile da ottenere, c'è da combattere. Certe richieste devono essere fatte alle persone giuste, quelle che fanno della carità verso il prossimo il loro

principale credo .

Prendiamo ad esempio la "tripla" e la scelta dei rapporti da montare. Sono senz'altro da evitare i negozi con commessi giovani e muscolosi : accoglieranno la tua richiesta con un malcelato sorriso di compatimento e il più delle volte ti diranno di averli finiti !



Vanno altresì evitati certi artigiani ex-ciclisti, resi duri da una vita da gregari. Guai a chiedere loro di montare un rapporto superiore al 26: ti risponderanno che fai prima a mettere il manubrio al posto della sella e viceversa (Grassi , messo davanti alla cruda realtà, non parlò più per tre giorni)!



Comunque io ce l'ho fatta, con fatica, ma ce l'ho fatta! Oggi sulla mia bici, oltre alla "tripla" e ad una serie di rapporti "che più leggeri non si può", monto anche un cardiofrequenzimetro \altimetro\termometro ed un misuratore di pendenza

(devo ammettere che per quest'ultimo ho mandato avanti mia moglie, a volte occorre anche usare dei diversivi tattici) che mi stanno dando grandi soddisfazioni. ►



Roberto Stabili, 5 ott. '01 partenza da San Marino

Veramente con il cardiofrequenzimetro ho rischiato di causare un infarto a Gatti, quando per una interferenza tra i nostri trasmettitori, si è ritrovato sul suo display il valore delle mie pulsazioni moltiplicate per 3,14!

Per il pendenzimetro posso affermare invece con orgoglio di essere diventato il punto di riferimento di buona parte della squadra; non c'è "dopo salita" che qualcuno non mi venga a chiedere l'entità della pendenza superata.

Ammetto che in qualcuna di queste occasioni mi sono fatto prendere dalla mania di essere un Giustiziere "truccando" il valore: in più, per incoraggiare qualche sfiduciato in grosso debito di ossigeno, in meno per fare abbassare la cresta a qualche galletto di turno!

Il mio prossimo obiettivo è ora quello di montare un navigatore satellitare da bici. Ho notato infatti che in assenza di Tornielli (che oltre a conoscere i percorsi, ti può guidare per quello più breve-quello più veloce-quello più tecnico, elencandoti a memoria l'anno di rifacimento dell'asfalto delle varie strade; il problema è che quando anche Pollastri mette sul tappeto le sue conoscenze nascono tra i due dei veri e propri conflitti di competenza per questione di 50-100 metri di differenza, che spesso portano il gruppo a vagare confuso per luoghi ai più sconosciuti; fortunatamente in questi casi entra in azione il Presidente, che dall'estremità sinistra della strada invita tutti a stare ben allineati sulla destra); comunque, senza Tornielli dicevo, ho grandi difficoltà a ricordare le località visitate e partecipare poi alle discussioni del dopo-gara ("hai presente quel dosso con quella leggera semi-curva in contropendenza dopo Agognate di Sopra frazione di Cambiago di

Mezzo?", "no mi dispiace!", "ma sì, dove sulla destra c'è quel cartello che indica Cenate di Trequarti a 2 Km!" "no, veramente guardavo la ruota di chi mi stava davanti per non ca-

dere", "va beh, comunque è lì che ho mangiato la prima banana!") !?!



In ogni caso, a parte alcune piccole mortificazioni (per esempio ho dovuto rinunciare ad indossare in casa gli abiti da ciclista, in quanto Windy, il mio simpaticissimo cane West Highland, non riconoscendomi con il casco in-

tegrale frangi-vento, la salopette attillata, che nonostante le varie panciere e cinture Gibaud indossate fa tanto "uomo Michelin", tenta ogni volta di assalire "l'intruso" con una espressione niente affatto da miglior amico dell'uomo), posso dire di essere molto contento di essere entrato a far parte della grande famiglia dei ciclisti.



Non molto tempo fa, nel salotto buono della casa dei miei, davanti alla foto della nostra squadra a Roma con il Papa (dove, quasi in un triangolo sopra il Santo Padre, si staglia incon-



fondibile il mio occhio), ho sorpreso mio padre dire con orgoglio a mia madre: "però, questo nostro figlio, quanta strada ha fatto!". ■

Roberto

Avevo fatto un voto: “quando per arrivare al traguardo in tempo massimo avrò bisogno di un **aiutino** smetterò di partecipare ai raduni cicloturistici”.

L’ora fatale sembra sia arrivata!

Ma, si domanderà il lettore, in che cosa consiste questo aiutino se si sta parlando di raduni ciclosportivi e non di quiz televisivi?

L’aiutino per un ciclista in difficoltà motoria può assumere varie forme, ma la più apprezzata ed efficace è la spinta da parte di un forte e generoso compagno.

Non sono considerati aiutini, ma solo normali gesti d’amicizia, la spinta di breve durata quando salta la catena o si inceppa il cambio o il fermarsi in caso di foratura per riportare in gruppo il compagno sfortunato.

Rientra invece nella categoria degli aiutini la spinta, di lunga durata e forte intensità esercitata da una mano amica appoggiata alla undicesima vertebra toracica, che diventa necessaria quando un ciclista, non all’apice della forma, dopo molti chilometri di corsa deve affrontare una dura salita.

In questo caso occorre una buona intesa tra lo “spingitore” e lo “spinto”. Se, infatti, il bisognoso si lascia andare come un peso morto, la fatica diventa improba anche per il più forte soccorritore.

Se al contrario chi riceve l’aiuto cerca di aumentare la velocità, per non affaticare troppo il suo compagno, rischia di andare in fuori giri e di scoppiare.

Quando l’intesa c’è e le energie del vecchietto non si sono del tutto esaurite la faccenda, in qualche momento, può anche essere divertente, si potrà infatti vedere la coppia salire di buon passo, chiedere strada e superare

la coda del gruppo.

Chi spinge sta dando, anche senza volerlo, una bella dimostrazione di forza e generosità. Chi è spinto riprende fiato, raggiunge i primi che, ignari del retroscena, lo vedono sopraggiungere arzillo come un grillo e continuare con le sue sole forze.

Esiste anche una spinta virtuale, quella che si realizza quando un ciclista forte ed ancora fresco rallenta volutamente per mantenersi al fianco di un compagno attardato.

Questo magari non è in crisi ma non riesce a pedalare alla velocità del gruppo in salita. La presenza del compagno gli dà sicurezza come se ricevesse una spinta morale.

Sa che non resterà solo, va su col suo passo senza sfiatarsi e superata la salita mettendosi alla ruota dell’amico rientrerà in gruppo.

Adesso, che di spinte non solo virtuali mi sembra ne abbia sempre più frequentemente bisogno, dovrei decidermi a rispettare il voto fatto.

Il regolamento della F.C.I. però mi dà forse una scappatoia: le spinte non sollecitate non sono punite con la squalifica ma solo con una multa! Nel gruppo si dice che il Sergio non chiede mai di essere

spinto, anche se non può non essere riconoscente a chi lo aiuta vedendolo arrancare.

Si fa pertanto rispettosa domanda al Consiglio Direttivo affinché confermi che un ciclista Avis, qualora scoperto in fragrante episodio di spinta non sollecitata, non sarà punito con l’espulsione ma solo con una sanzione pecuniaria di cui viene fissata l’entità.

In base allo stanziamento per le attività sportive, previsto nel mio personale budget 2002, mi sarà così possibile stabilire a quali ed a quanti raduni potrò ancora tentare di partecipare senza finire in rovina! □ Sergio



Da sinistra: Sergio Valesini, Fabio Troi

*Cicloturismo oltre confini,
sui tornanti d'Oltralpe...
nel regno delle aquile*



Alpe d'Huez



Les 21 lacets



ALPE D'HUEZ

Le Valli Bergamasche e la Brianza non bastano più agli scalatori del G.S. Avis Siemens !



Oltre alle "gite in bicicletta" organizzate dai "vacanzieri" ad Agadir in Marocco , impegnative imprese sono state compiute anche quest'anno in terra di Francia da un nostro valido atleta, proprio sulle montagne che hanno fatto la storia del ciclismo e che sono state testimoni delle spettacolari imprese di grandi campioni: Coppi, Bartali, Robic, Magni, Gaul, Merchx ...

Col du Galibier, Mont Ventoux, Col du Tourmalet, Alpe d'Huez, le Deux Halpes, il mitico Izoard hanno visto una nostra divisa tagliare con successo le linee dei più prestigiosi Gran Premi della montagna di innumerevoli Tour de France.

Negli annali della nostra società difficile sarà superare il "Palmares" del grimpeur...





Dai pedali alla neve

N modo corretto per affrontare il periodo invernale e mantenere uno stato di buona efficienza fisica praticando sport alternativi era stato illustrato in un articolo sul giornalino lo scorso anno, nel quale si evidenziava che proprio lo sci, tra gli sport alternativi alla bici, è uno dei più utili. Letto, fatto !!!

Il buon esempio da alcuni dei più rappresentativi componenti il consiglio direttivo: presidente e segretario. Se per il presidente non abbiamo immagini, essendo stata la sua permanenza in Val di Fassa a gennaio molto discreta e del tutto riservata, per il “segretario” datosi allo sci di fondo, siamo riusciti ad avere ampia documentazione fotografica.

Il nostro cronista lo ha infatti immortalato in Trentino, col suo maestro personale “Angelo Valzasina da Ronco” proprio mentre prendeva lezioni sulla famosa pista della marcialonga. □



“Noi tutti insieme”

Dopo un anno è stato emozionante ritrovare la nostra famiglia ciclistica, con nuove persone che si sono ambientate benissimo, per il raduno di chiusura a Cesenatico. Sono stati quattro giorni bellissimi sia per i luoghi visitati come turisti, che per i percorsi fatti in bicicletta. Le salite per arrivare a San Marino erano veramente impegnative.

Noi che eravamo lassù a riceverli abbiamo notato quanto, tutti i ciclisti, fossero soddisfatti ed entusiasti della loro impresa.

Cordialissimo l'incontro con l'AVIS di San Marino, che ci ha salutato non solo a parole ma anche a ciambelle e freschi vinelli!!!

(N.B.: per gli atleti non mancavano acque minerali, the caldi, succhi vari di frutta... però si è subito notato che gli stessi non trascuravano affatto trebbiani e sangiovesi, anzi.....!).

A Cesena ci ha fatto da guida il presidente, "esperto del posto".

Mostrandoci i luoghi natali e le bellezze cittadine ci chiedeva se avesse fatto bene ad abbandonarle per venire a Cassina a lavorare. Presidente, dia retta, ha fatto benissimo; altrimenti come avrebbe fatto a conoscere la nostra famiglia ciclistica e a farsi le risate che si fa con noi?

Alla prossima!

Aldina



Nuove tecnologie

Ad ogni inizio di stagione, volti nuovi, novità, sorprese e sempre più le bici nuove. Grandi marche e firme prestigiose. Colnago, Scapin, Magni, Bianchi, Coppi, Casati, Maro, Ross. Art.....

..... e da quest'anno un marchio nuovo ...

“Silvano”. □

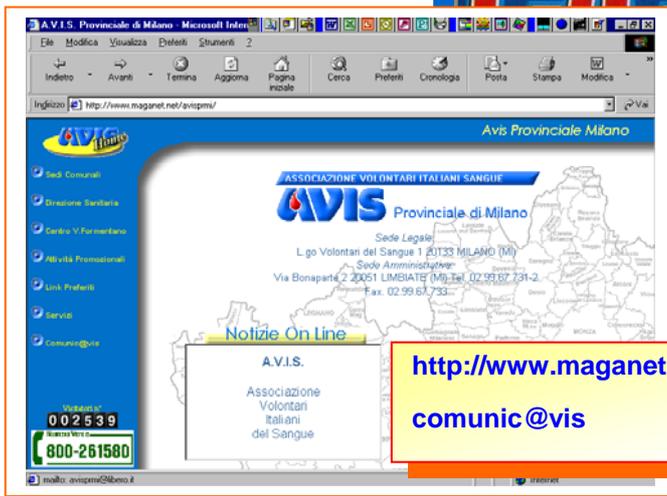


RASSEGNA STAMPA 2001

hanno parlato di noi:



29 Marzo
Sport & solidarietà a
Firenze
Magni



<http://www.maganet.net/avispmi/>
comunic@vis



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



Domenica 4 marzo 2001

IL GIORNO MILANO

Supplemento di cronaca
al numero odierno de **IL GIORNO**
Non codibile separatamente

direttore
Umberto Marchesini
vicedirettore
Giuseppe Mascambruno

Cronache Cittadine & METROPOLI

Tel. 02 / 277.991 Fax 02 / 277.99.277

Internet: www.ilgiorno.it

14 IL GIORNO

CASSINA

Premio Avis al campione ciclista Magni

CASSINA DE' PECCHI — Una pedalata per premiare i campioni del ciclismo. Non uno qualunque, ma coloro che hanno «contribuito a propagandare i valori dello sport, sia come strumento di formazione, sia come veicolo di solidarietà tra gli uomini». A istituire il premio è stata l'Avis, Gruppo aziendale Siemens di Cassina de' Pecchi, costituitosi nel 1970 e composto da 450 donatori di sangue. Dal '75 presente anche come gruppo sportivo, formato da 38 ciclisti, regolarmente iscritti alla FCI. La benemerenda è una medaglia d'oro intestata "Avis Siemens Sport & Solidarietà" e sarà consegnata questa mattina a Limbiate, nella sede provinciale del Centro trasfusione Avis, in via Bonaparte 2. La prima edizione è destinata al grande campione Fiorenzo Magni. I ciclisti partiranno da Cassina, passando da Monza, fino a Limbiate

PREMIAZIONE

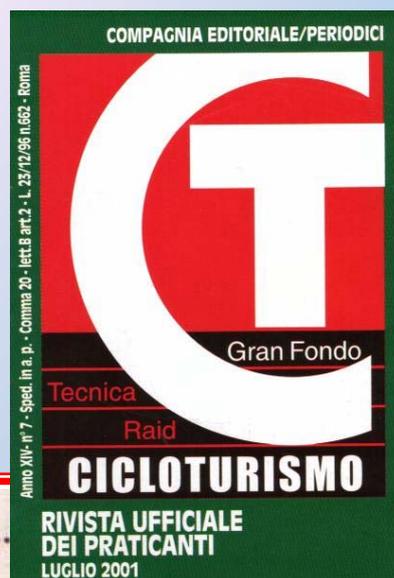
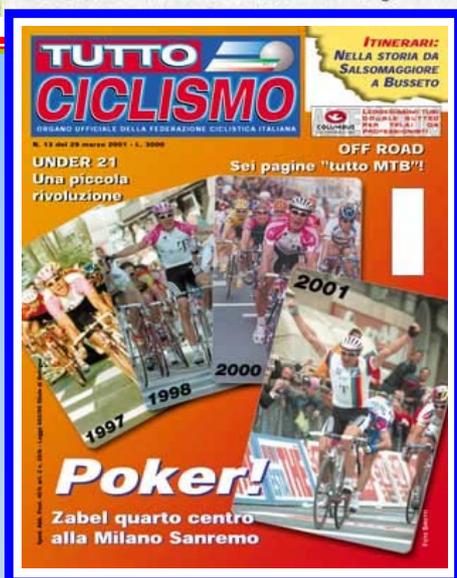
"Sport & Solidarietà 2001", riconoscimento del Gs Avis Siemens a Fiorenzo Magni

Si è tenuta, presso il Centro Trasfusionale dell'Avis Provinciale di Milano, a Limbiate, l'inaugurazione del ventiseiesimo anno di attività cicloturistica ed amatoriale del Gruppo Sportivo Avis Siemens. Sodalizio sportivo costituitosi nel 1975 fra i donatori di sangue dell'azienda amanti delle due ruote. Ben 38 i ciclisti iscritti alla F.C.I. che anche nel corrente anno si impegneranno a propagandare il dono del sangue sulle strade della Regione Lombardia ed in campo nazionale.

L'inaugurazione della stagione ciclistica 2001 è coincisa anche con l'annuncio ufficiale della istituzione di un premio, consistente in una medaglia d'oro "Avis Siemens Sport & Solidarietà" da assegnare ogni anno ad atleti o personalità del mondo sportivo, che abbiano contribuito con la loro attività a propagandare i valori dello sport, sia come strumento di formazione sia, come veicolo di solidarietà fra gli uomini. Nel corrente anno tale benemerita sarà assegnata al grande campione di ciclismo Fi-

renzo Magni, con la seguente motivazione: "per i grandi meriti sportivi acquisiti nel corso della sua prestigiosa carriera ciclistica, ed in particolare per il suo continuo instancabile impegno alla guida di alcune associazioni che promuovono lo sport e la solidarietà fra gli uomini, la presidenza nazionale della A.N.A.A.I e la presidenza della Fondazione Museo del Ciclismo Madonna del Ghisallo, della quale è stato l'ideatore". Sono seguiti gli interventi ed i ringraziamenti per l'attività promozio-

nale svolta dai due gruppi sportivi. Don Luigi Farina ha illustrato la figura del campione Fiorenzo Magni, come grande esempio sportivo, ma anche come esempio di vita. Successivamente nel cortile del Centro Trasfusionale, presso la grotta della Madonna protettrice dei donatori di sangue, è stata impartita una particolare e suggestiva benedizione dei ciclisti e delle biciclette. Tutti i convenuti sono poi stati accompagnati nella visita del Centro trasfusionale.



Volontariato e sport per il team milanese

26 candeline per il Gs Avis Siemens

26 candeline di onorata attività cicloturistica, quest'anno, per il **Gs Avis Siemens**, nato nel '75 fra i volontari e i donatori di sangue del **Centro Trasfusionale dell'Avis Provinciale di Milano** a **Limbiate**. Anche in questa stagio-

ne, sulle strade delle Gran Fondo nazionali capiterà di vedere i 38 ciclisti che oltre all'impegno sportivo spenderanno energie per propagandare il dono del sangue.

L'inaugurazione della stagione ha portato anche l'istituzione di un premio, la medaglia d'oro "Avis Siemens Sport & Solidarietà" da assegnare ogni anno ad atleti o personalità del mondo sportivo, che abbiano contribuito con la loro attività a diffondere i valori dello sport, sia come strumento di formazione

sia come veicolo di solidarietà fra gli uomini. Per il 2001 la benemerita andrà al grande campione **Fiorenzo Magni**. La motivazione? "Per i grandi meriti sportivi acquisiti nel corso della Sua prestigiosa carriera ciclistica, ed in particolare per il Suo instancabile impegno alla guida di Associazioni che promuovono sport e solidarietà fra gli uomini, come la Fondazione Museo del Ciclismo Madonna del Ghisallo, della quale è stato l'ideatore".

Andrea Andreoni

RADUNO NAZIONALE CICLOTURISTICO DI SOCIETA'

BORGO SAN DALMAZZO (Cuneo)
6 maggio 2001

Quasi in 2000 provenienti da tutta Italia hanno sfidato il maltempo per conquistare punti importanti per il titolo tricolore.

La classifica finale

- 1 GS ARTENI PASIANESE (67 arrivati) punti 355
- 2 GS ANXANUM (51 arrivati) punti 255
- 3 GC FONTE SAN BENEDETTO (60 arrivati) punti 240
- 4 SC FAVARO VENETO (52 arrivati) punti 208
- 5 CLUB CICLISTICO ANGRI (29 arrivati) punti 174
- 6 GS AMSPO RHO (49 arrivati) punti 147
- 7 GCC MOBILI DI FRANCESCO (24 arrivati) punti 144
- 8 SC SAN LAZZARO GABBION (32 arrivati) punti 128
- 9 PED. OPITERGINO ECOFARM (29 arrivati) punti 116
- 10 GS AVIS SIEMENS MILANO (33 arrivati) punti 99

(le classifiche definitive saranno redatte a cura della Struttura Amatoriale Nazionale e pubblicate su un prossimo numero di Tuttociclismo e sul sito internet FCI, www.feder ciclismo.it)

Hanno detto del raduno

Lorenzo Tealdi

"Sono molto soddisfatto per aver avuto la possibilità di organizzare una manifestazione così importante. Con l'aiuto di tanti abbiamo cercato di fare del nostro meglio con la speranza di esserci riusciti. La nostra città è rimasta soddisfatta di quanto sia accaduto. Dico ancora di più: tutta la Cuneo ciclistica è disponibile ad accogliere ancora i cicloturisti italiani nella nostra provincia. Al tal proposito colgo l'occasione per ricordare ai cicloamatori l'appuntamento agostano con il giro delle Valli Cuneesi a tappe".

Claudio Bramardi
(Vice Sindaco)

"Ho vissuto con grande trasporto la due giorni cicloturistica di Borgo San Dalmazzo ed è stata grande la gioia per aver potuto constatare quanto entusiasmo animi sia i cicloturisti sia i ragazzini che hanno affrontato la gimkana. Come Amministrazione Comunale abbiamo cercato di fare il massimo per ac-

cogliere convenientemente sia i cicloturisti che i numerosi familiari al seguito.

Alberto Minetti

(presidente prov.le FCI)
"E' la mia prima esperienza importante nel settore e l'evento mi ha procurato notevole entusiasmo. Dopo aver smesso di correre come professionista qualche anno fa, ho voluto oggi riprovare l'ebbrezza di pedalare di nuovo in un folto gruppo di ciclisti: anche se ero in mezzo ad autentici amatori, gente che pedala per diletto, la bicicletta odierna mi ha dato un rinnovato piacere e, posso garantirvelo, un certo stimolo a proseguire".

Sergio Martini
(Vice Presidente C.R.)
e **Paolo Sola** (Resp.le Settore Regionale)

I due dirigenti hanno voluto evidenziare come "una manifestazione di così largo respiro non possa che portare beneficio e tutto il movimento cicloturistico regio-

nale". Hanno voluto inoltre esprimere il più vivo ringraziamento agli organizzatori per la qualità dei servizi offerti.

Lido Pisaneschi
(presidente Struttura Amatoriale Nazionale)

"E' stato senz'altro la migliore edizione dei raduni nazionali dell'ultimo quinquennio: peccato che si è messo di in-



tralcio il cattivo tempo altrimenti la manifestazione avrebbe avuto un maggior numero di partecipanti, specie tra i cicloturisti delle regioni

vicine (cioè coloro che arrivano al mattino del raduno) che, viste le pessime condizioni atmosferiche hanno preferito non azzardarsi nell'avventura. Comunque organizzazioni di tale portata non possono che far bene al movimento cicloturistico italiano"

Ferruccio Dardanella
(Presidente COL CUNEO)
"E' stata una giornata straordinariamente bella. Ancora una volta ab-

smettere un entusiasmo contagioso. Entusiasmo che avremo l'occasione di vivere ancora tra alcune settimane con il passaggio del Giro d'Italia. L'emozione più bella della giornata è stata la partenza: un rettilineo invaso da migliaia di corridori, lunghissimo e multicolore. E tra questi colori c'erano anche quelli dell'iride: l'iride dei Campionati Mondiali di ciclismo che ci auguriamo di ospitare presto. Ci stiamo lavorando con molto impegno e sono convinto riusciremo a coronare il sogno".

Giuseppe Oliva
(Assessore allo Sport di Borgo San Dalmazzo)

"Il bilancio è estremamente positivo. La partenza è stata un'emozione strepitosa: sono stati momenti intensi ed emozionanti. Anche i cittadini di Borgo San Dalmazzo sono rimasti contenti ed hanno potuto provare le mie stesse sensazioni. Sono sempre più convinto che le iniziative sportive si abbino molto bene con il turismo, anzi rappresentano il veicolo migliore per la sua promozione"

Il raduno ha offerto l'occasione per un simpatico gemellaggio tra il locale gruppo Avis e quello di Milano

Tanti consensi per il campionato italiano di cicloturismo a squadre

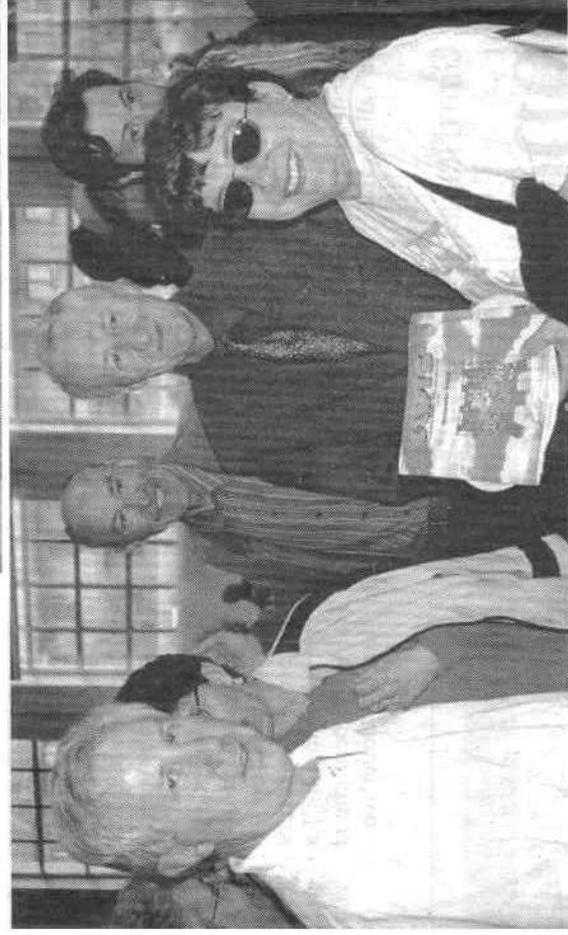
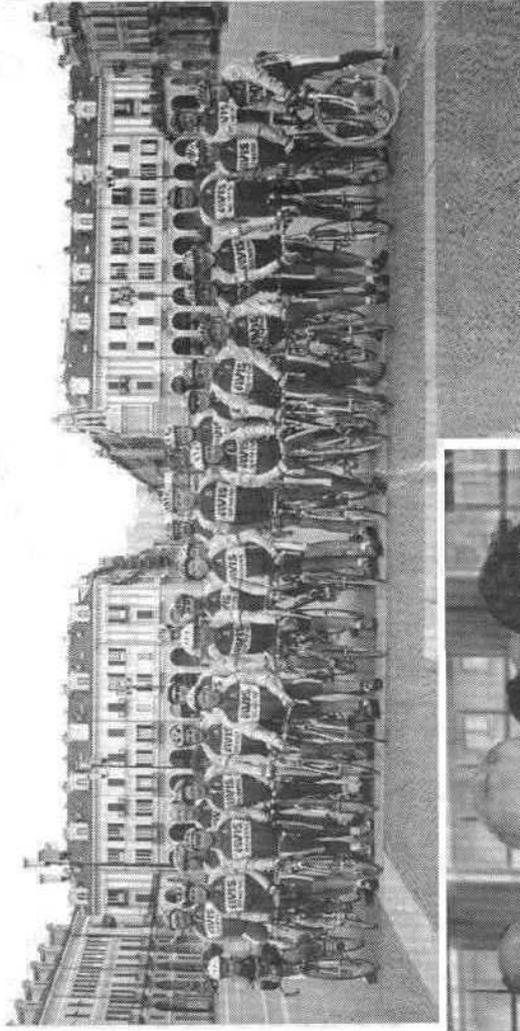
Borgo san Dalmazzo - La prova unica del campionato italiano di cicloturismo, svoltasi a Borgo il 5-6 maggio, ha offerto l'occasione per un simpatico gemellaggio tra il locale gruppo Avis e quello di Milano, presente con una trentina di appassionati delle due ruote affiliati al gruppo sportivo aziendale Siemens. Al termine della gara il presidente Adriano Borgetti ha consegnato alcune copie dell'annuario e l'artistico piatto realizzato in occasione del trentennale di fondazione al capo gruppo Luisa Pate, al segretario Andrea Andreoni e ad alcuni rappresentanti del sodalizio meneghino.

Intanto non si spegne la positiva eco suscitata dal grande raduno che ha visto la partecipazione di ben 1580 iscritti provenienti da ogni regione italiana, accompagnati da familiari e simpatizzanti. Il Col Cuneo, l'assessore allo sport di Borgo (retto dall'attivissimo Pino Oliva), il GS Organizzazioni Sportive Ciclismo Stampa, che hanno lavorato intensamente per allestire una manifestazione di alto profilo, hanno visto il lo-

ro impegno premiato da numerose attestazioni di stima e di consenso per la perfetta organizzazione e la calorosa accoglienza.

Grazie alla giornata di palido sole, centinaia di persone hanno infatti salutato il passaggio della carovana multicolore lungo i 68 km del percorso che si snodava nella pianura cuneese prima del rientro a Borgo.

Piorgiorgio Berrone



Borgo San Dalmazzo - A fianco, da sinistra: Andrea Andreoni, segretario del gruppo aziendale Avis-Siemens, Adriano Borgetti e il capogruppo Luisa Pate. Sopra: la rappresentativa milanese posa in piazza Galimberti. In alto a destra: la partenza del serpentone colorato da corso Barale.

(foto Bono)

<http://www.maganel.net/avisprmi/>

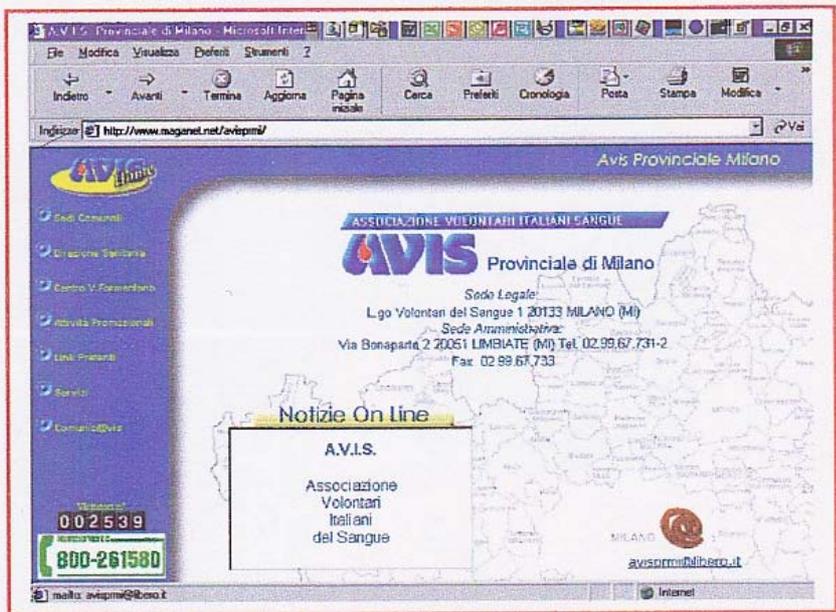
comunic@vis

n. 9 anno 2



Avis Siemens

Sport & Solidarietà 2001



Sono trentotto i ciclisti, iscritti alla F.C.I., che fanno parte del Gruppo Sportivo Avis Siemens, sodalizio sportivo costituitosi nel 1975 fra i donatori di sangue dell'Azienda amanti delle due ruote. Anche quest'anno, per il 26° anno consecutivo, il Gruppo Sportivo si è impegnato a propagandare il dono del sangue sulle strade della Regione Lombardia ed in Italia. L'esordio stagionale era avvenuto lo scorso 4 marzo presso il Centro Trasfusionale dell'Avis Provinciale di Milano a Limbiate, alla presenza dei presidenti dell'Avis Provinciale e dell'Avis milanese, del fondatore del Centro Provinciale Dr. Renato Rigamonti, del capogruppo Avis Siemens signora Luisa Pate e del rettore del Santuario della Madonna del Ghisallo (dal 1948 patrona dei ciclisti) Rev. Don Luigi Farina. Per l'occasione la squadra ciclistica dell'Avis Siemens, capitanata dall'ing. Giancarlo Cedri e dell'Avis di Milano, con il responsabile Ciro Dentici, hanno raggiunto Limbiate dopo essere partite dallo stabilimento di Cassina de' Pecchi. L'inaugurazione della stagione ciclistica 2001 è stata caratterizzata anche dall'istituzione di un premio "Avis Siemens Sport & Solidarietà", consistente in una medaglia d'oro da assegnare ogni anno ad atleti o personalità del mondo sportivo, che

abbiano contribuito con la loro attività a diffondere i valori dello sport sia come strumento di formazione sia come veicolo di solidarietà fra gli uomini. Quest'anno il premio è andato al grande campione di ciclismo Fiorenzo Magni "per i grandi meriti sportivi acquisiti nel corso della Sua prestigiosa carriera ciclistica, ed in particolare per il Suo continuo instancabile impegno alla guida di alcune Associazioni che promuovono lo sport e la solidarietà fra gli uomini". Davvero tante le manifestazioni organizzate dal Gruppo sportivo in questi anni, sempre ricche di significato: la Cassina de' Pecchi-Marcianise (850 km) organizzata nel 1989, con arrivo nello stabilimento in provincia di Caserta in occasione della ricorrenza della costituzione del gruppo locale di Donatori di Sangue e, nel 1999 la Cassina de' Pecchi-Roma (632 km) con arrivo in Piazza San Pietro, dove il gruppo fu ricevuto dal Santo Padre. Nel 2001, oltre ai normali raduni settimanali organizzati dalla FCI, vorremmo ricordare il Raduno Nazionale di cicloturismo per Società, tenutosi a Borgo San Dalmazzo (CN) dove la squadra si è classificata al 10° posto in graduatoria e la partecipazione alle gran fondo più rappresentative come la Monza-Campione d'Italia, la 6a FELICE GIMONDI e il Piccolo giro di Lombardia.

2001

Un anno in numeri



Classifica
Sociale finale

Classifica
Trofeo Lombardia

Classifica
Camp. Italiano

Presenze ai
cicloraduni

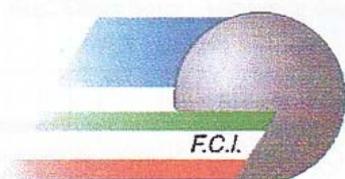
Riepiloghi
annuali

Colpi di pedale

In alto: 1 maggio, Campione d'Italia
Al centro: 6 maggio, Cuneo
In basso: 5 ott., Repub. San Marino

*CLASSIFICA 2001*

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	FUMAGALLI ANGELO	53,0	28	1.907
2	ISOLA GIUSEPPE	50,0	26	1.808
3	TORNIELLI GIUSEPPE	48,5	26	1.727
4	ANDREONI ANDREA	48,5	25	1.536
5	BARZAGHI GIOVANNI	48,0	26	1.906
6	CEDRI GIANCARLO	47,0	25	1.689
7	CAMBIAGHI LUIGI	47,0	24	1.723
8	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	45,5	23	1.722
9	AGORRI IGINIO RENZO	44,0	23	1.634
10	ARLATI ANTONIO	43,5	22	1.640
11	GATTI GIOVANNI	42,5	22	1.566
12	RUSCONI MAURIZIO	40,5	21	1.490
13	ROSA SILVANO	40,0	20	1.385
14	FAEDI DARIO	38,5	18	1.274
15	GUZZI AMBROGIO	35,5	19	1.393
16	SALA ANGELO	35,0	18	1.220
17	MELEGA SILVIO	35,0	17	1.051
18	TROI FABIO	32,5	15	1.272
19	RAVIZZA ANTONIO	32,0	17	1.202
20	STABILI ROBERTO	31,5	16	1.242
21	GAVARDI CESARE	28,5	16	1.182
22	MANNURITA LUCA	28,5	15	985
23	CARCANO GIORGIO	28,0	16	1.060
24	MARZETTA GIOVANNI	26,5	12	1.015
25	PEDONE LUIGI	25,5	15	893
26	MACCORRA VINCENZO	25,5	14	884
27	GRASSI GIUSEPPE	21,5	12	784
28	URBANI GIAN LUCA	20,5	10	753
29	GUZZI PASQUALE	16,5	8	464
30	VALESINI SERGIO	16,0	8	579
31	GRILLO ADRIANO	13,5	6	303
32	BONFANTI LUCA	12,5	5	715
33	ROVATI TRIESTINO	10,5	5	441
34	DE MEDIO NICOLA	7,5	5	372
35	MORGIA FABIO	2,5	1	63
36	INVERNIZZI FAUSTO	1,5	1	60
37	FILOSCIA AGOSTINO	0,0	0	0
38	FILOSCIA MATTEO	0,0	0	0
39	SALOMONI OSVALDO	0,0	0	0
40	VIDALI LUIGI	0,0	0	0
<i>Totale presenze e km. percorsi</i>			580	40.940



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA
COMITATO REGIONALE LOMBARDO

20137 MILANO – Via Piranesi, 44/B
 Telefono (02) 715900 – 7490732 – Fax. (02) 7386075

**CLASSIFICA FINALE CAMPIONATO LOMBARDO CICLOTURISMO DI SOCIETA'
 2001 - "TROFEO LOMBARDIA" - PRIMA SERIE**

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	0214	G.S. AMSPO	RHO	395
2	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	332
3	1506	V.C. BRIANZA	ARCORE	315
4	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	307
5	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	278
6	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	249
7	0867	G.S. CICLI CASATI	MONZA	246
8	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MIL.	240
9	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	217
10	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	215
11	1227	V.C. ALCATEL	VIMERCATE	209
↓ 12	0622	G.S. A.V.I.S. SIEMENS	CASSINA DE' P.	202
13	0603	G.S. A.V.I.S. CICLOSPORTIVI	BERGAMO	194
14	1279	G.S. A.V.I.S. MILANO	MILANO	154
15	0248	CCP. LERI	MUGGIO'	144
16	0562	G.S. AMICI BICI M.O. ANDREA	PARABIAGO	136
17	2238	S.C. SPINAVERDE	S.FERMO BATT.	133
18	0504	G.S. ST. JOSEPH	MONZA	132
19	1468	G.S. CRAL CRYOVAC	PASSIRANA	127
20	1183	U.S. CUSAGO	CUSAGO	123
21	0315	G.C. G.T.L. ATM	MILANO	121
22	1121	G.S. DOPOL. BOGLIO SEMPIONE	MILANO	117
23	1057	V.C. TORTONA PIERRE BONNET	MILANO	117
24	2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE	BRESSO	117
25	0669	G.S. AMICI DEL PEDALE ALUSER	PARABIAGO	87
26	1018	S.C. SETTIMO MIL. S.SIRO	SETTIMO MIL.	82
27	0179	S.C. CAVENAGO	CAVENAGO B.	73
28	1321	G.S. TEXFINISH	VERTEMATE	71
29	0735	G.S. AMICI DELLO SPORT "LA CA"	ARCORE	61
30	0278	G.S. SAN MICHELE REX.	MONTICELLO B.	58
31	0731	C.A. VILLAPIZZONE	VILLAPIZZONE	58

LE SOTTOELENATE SOCIETA' RETROCEDONO IN 2ª SERIE

32	0379	CLUB FAUSTO COPPI	BOVISIO MASC.	46
33	0172	A.V. VIMERCATE NEW INE RAVASI	VIMERCATE	45
34	0604	A.V. LAINATE	LAINATE	44
35	1133	S.C. PEDALE CREMONESE	CREMONA	38
36	0279	G.S. CICLISTICA LAMBRUGO	LAMBRUGO	34
37	2416	CRAL. U.S.L.	RHO	29
38	0059	C.S. CORSERA	MILANO	25
39	1428	G.S. AVIS-AIDO CIVIDATE AL PIANO	CIVIDATE	21
40	1418	G.S. COMUNE DI LEGNANO	LEGNANO	2

Classifica Finale Campionato Italiano di Società 2001



Federazione Ciclistica Italiana Gare e Comunicati

1	G.S. Arteni Pasiense	p.	724	51	G.S. Altopiano Seveso	p.	120	101	U.C. Gheller	p.	50
2	Soc. Cicl. Favaro V.to		573	52	G.S. Cicloam. Gazzera		116	102	G.S. Boglio Sempione		50
3	C.C. Fonte S. Benedetto		558	53	G.S. Arbi Baby Busnago		106	103	Soc. Cicl. Spinaverde		49
4	Gruppo Sport Amspo		418	54	S.C. Roccon Gaerne		101	104	Un. Cicl. Pregnana		48
5	Gruppo Sport Anxanum		377	55	Gruppo Cicl. Casarsa		101	105	Unione Cicl. Sanvitese		47
6	S.C. San Lazzaro Goppion		287	56	Gruppo Sport. Delicatesse		99	106	S.C.O. Cavenago Brianza		46
7	Velo Club Cicli Bergamin		286	57	Velo Club Alcatel		98	107	Club Amici Sport Milano		44
8	Ciclo Club Angri		270	58	Unione Cicl. Rivortortese		97	108	G.S. Imperia-Sbi Eletr.		43
9	Unione Sportiva Pontoni		253	59	A.C.S. Club Magna Grecia		97	109	Team Bianchi Grosso		42
10	Cgc Mobili Di Francesco		251	60	G.C. AsseggianoTransped		96	110	G.S. Macell.Vicenzutto		41
11	Ped. Opitergino Ecoflam		244	61	Gruppo Cicl. Povoletto		96	111	U.C. Gradisca d'Isonzo		41
12	G.S. Cicli Migliorelli		226	62	U.C. Ponzano Veneto		93	112	G.S. Amici Pedale Aluser		40
13	U.C. Basilio Calzature		220	63	U.C. Olimpia Cicli Marocchi		92	113	G.S. Acciaierie Bolzano		40
14	Unione Ciclistica Vignole		209	64	Unione Cicl. Oriago		87	114	G.S. Arred. Cenedese		39
15	G.S. Barbariga Vigonza		197	65	G.S. Mad Sport		83	115	G.S. Cicl. Fiorani		38
16	G.C. La Gioiosa Sport		195	66	Gruppo Sportivo Polesano		82	116	Gruppo Sport. Pratense		37
17	G.S. AVIS SIEMENS		193	67	Ciclo Club Deruta		80	117	Gs. Cicl. AVIS Bisceglie		37
18	G.C. AVIS Cicl. Bergamo		191	68	G.S. Amici della Bici		78	118	Soc. Cicl. Altair		36
19	G.S. Colle - Jolli		190	69	C.C.P. Cicli Leri		78	119	G.S. Michele Rex. Superm.		35
20	U.S. Nervianese 1919		177	70	Bici Club Ostuni		76	120	Soc. Ciclistica Domus		35
21	S.S. Libertas Ramodipalo		173	71	Gruppo Sport. 92 Caselle		76	121	G.S. Ruote d'Oro		35
22	G.S. Al Majo - Iof Busolin		170	72	S.C. Recanati Mida		75	122	Cral Cryovac		35
23	G.S. Resanese Mazzorato		164	73	G.S. AVIS Milano		74	123	G.S. Cl. San Giusto		35
24	A.S. Corno Ciclismo		162	74	G.C. Cicl. Castelmasa		74	124	G.S. AVIS Gualdo Tadino		34
25	Velo Club Frejus		158	75	G.C. Salice Salentino		73	125	G.C. Trasporti Due Mari		33
26	G.S. Cicloam. Saetta		157	76	Gr. Sp. Scandolara		71	126	Team Asaro Brindisi		32
27	Michelin Sport Club		156	77	Gr. Cicl. Marcon		70	127	G.C. A.N. Bersaglieri Bari		32
28	Ciclistica Maddalonese		152	78	Ciclo Club Crispiano		69	128	Gr. Sport. Naviglio		32
29	G.S. Pedale Novatese		150	79	G.S. Udine Cicli Bandiziol		66	129	Ciclo Club Arenazza		32
30	S.C. Nizza Lingotto		147	80	G.S. Bici & Amici		64	130	G.S. AVIS San Salvo		31
31	G.S. Sironi Tanzi 1947		147	81	C.S. Nuove Idee Trecase		64	131	A.C. Spes Alberobello		31
32	Circolo Dip. Perugia		146	82	S.C. Ceglie Messapica		63	132	Vcs S. Maria D'Angeli		31
33	Soc. Ciclisti Padovani		145	83	G.C. Pro Loco Romano C.		63	133	G.S. Amatori Velo Lainate		30
34	G.S. Anspi Signoressa		145	84	Gruppo Sport. Peter's		63	134	Ciclistica Casertana		29
35	C.C.T. Piemonte		145	85	G.S. De Mori Girarrosti		60	135	Gr. Sport. Tex Finish		29
36	Velo Club Brianza		144	86	G.S. Amatori Frentania		58	136	G.S.C. Campagnolese		29
37	Gruppo Ciclotur. Treviso		143	87	A.S. Ronchi Ciclismo		58	137	Cicloturistica Perugia		29
38	Velo Club Bianchin		137	88	Unione Sportiva Cusago		58	138	G.S. Dlf. Albenga		29
39	A.S. Velo Sprint Bitonto		137	89	Pol.Circ. Giov. Bresso		57	139	G.S. Dlf. Caserta		29
40	U.S. Vigor Ivrea		134	90	V.C. Tortona P.B.		57	140	Gsc.Circumv. Vs S.Agnello		28
41	G.S. Italgas Torino		134	91	G.S.C. La Salute S:Giorgio		56	141	Gruppo Cicl. Ceriale		28
42	Ciclistica Marassi		133	92	G.S. Bagareo Belmonte		55	142	G.S. Pedale Sanremese		28
43	Società Cicl. Marcianise		130	93	Sc. Panasonic-Tc. Monviso		54	143	A.R.C.S. Strozacaponi		27
44	A.R. Fincantieri		130	94	Unione Cicl. Chiaravalle		54	144	Gruppo Sport. Tixania		27
45	Società Cicl. Sinuessa		126	95	Bici Club Acquasparta		53	145	A.Gf. Friuli-Cicli Granzon		27
46	U.C. Ponte San Giovanni		125	96	G.S. Alan Bici		52	146	G.S. Grifo Bike Perugia		27
47	G.S. Cicli Casati		123	97	U.C. Spinea Pesch. Adr.		52	147	Cicloam. Villapizzone		27
48	V.C. Due Torri Rovigo		123	98	S.C. Settimo Milanese		52	148	S.C. Dopia Gyo'stile		26
49	G.S. Ospedalieri Padova		122	99	G.C. Gtl. ATM Milano		51	149	Gr. Sport. Mazzese		26
50	Gr.Sp. St. Joseph		121	100	G.S. Dal Ben 3 Monastier		50	150	G.C. Martina Franca		26
								151	Gruppo Sport. Amantea		25
								152	Arcs. Università Padova		24
								153	G.S. Lever's Jeans		24
								154	G.S. Dlf. Napoli		24

Seguono altre 276 Società Ciclistiche



Tabella riassuntiva dei risultati del Gruppo Sportivo Avis GTE ⇄ Siemens Tic. ⇄ Italtel ⇄ SIEMENS

	1986	1987	1988	1989		1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999		2000	2001
				Marcianise con	senza										Roma con	senza		
 Ciclisti effettivi	42	38	43	41	42	46	41	37	26	27	26	27	29	28	28	34	36	
Km. percorsi	28.223	34.098	40.667	65.804	39.996	33.523	28.369	26.352	19.510	19.052	20.928	21.115	25.969	40.606	30.494	36.632	40.940	
Incr. % km. rispetto al 1986	=	20,5	44,1	131,4	41,2	18,8	=	-6%	-31%	-31%	-26%	-25%	-8%	44%	8%	29,79%	45,05%	
Totale raduni	31	32	33	37	33	22	33	29	22	24	25	26	26	31	26	27	28	
Km. percorsi dal campione	1.448	1.581	1.656	2.496	1.581	1.106	1.713	1.494	1.282	1.389	1.610	1.785	1.921	2.264	1.632	1.719	1.907	
Media km. percorsi dai soci	672	897	945	1.605	952	729	692	712	750	706	805	782	895	1.450	1.089	1.077	1.137	
Classifica Trofeo Lombardia	12	11	9	7	5	6	11	17	18	16	16	16	16	14	14	9	12	
Classifica Nazionale	10	15	8	17	12	17	33	27	29	26	53	26	26	18	16	16	17	

Riconoscimento dell'Ordine Olimpico a Fiorenzo Magni



E' stato consegnato, mercoledì 4 luglio, presso il Circolo della Stampa di Milano, il riconoscimento dell'Ordine Olimpico a Fiorenzo Magni, grande campione del ciclismo, oltre che presidente della Fondazione Museo del Ciclismo Madonna del Ghisallo e presidente onorario dell'Associazione Atleti Azzurri d'Italia.

Molto toccante e significativa la cerimonia di consegna del prestigioso riconoscimento assegnato dal CIO, dalle mani di Ottavio Cinquanta che ha portato i saluti del presidente Juan Antonio Samaranch ed ha eseguito il cerimoniale previsto per la consegna della massima onorificenza a Fiorenzo Magni.

"Un premio che mi commuove e mi rende felice - ha commentato Fiorenzo Magni, grande campione delle due ruote - e va a colmare quel buco, quell'amaressa che ho nell'animo per non aver potuto mai partecipare ad un'Olimpiade, una volta perché ero troppo piccolo, poi per la guerra e poi ancora perché ero professionista. Ma devo ringraziare tutti e il Presidente del CIO per questa giornata bellissima nella quale desidero condividere questo traguardo con due grandi campioni che non ci sono più, Coppi e Bartali, perché senza di loro non avrei ricevuto questo prestigioso premio".

Il suo curriculum parla di tre Giri delle Fiandre e altrettanti giri d'Italia vinti, campionati italiani e una miriade di corse in linea.

Alla cerimonia, cui erano presenti anche la moglie di Fiorenzo Magni, la signora Liliana, e la figlia Tiziana, sono intervenute molte personalità del mondo dello sport e non solo, fra cui il questore di Milano, dottor Vincenzo Boncoraglio, in rappresentanza della Regione Lombardia l'assessore Carlo Borsani e gli amici Ernesto Colnago, Giorgio Albani e Franco Cavenaghi, Renzo Zanazzi, Marino Vigna, Mario Dagnoni, Gianni Motta e Felice Gimondi.

Al tavolo dei relatori, accanto a Fiorenzo Magni, oltre naturalmente a quello di Ottavio Cinquanta (membro del CIO), si sono succeduti gli interventi di Paolo Borghi (presidente dell'ANAAI), di Gian Carlo Ceruti (presidente della FCI), di Carmine Castellano (direttore del Giro d'Italia). Il presidente del Gruppo Lombardo Giornalisti Sportivi, David Messina, ha portato un ringraziamento speciale interpretando i sentimenti e l'affetto di tanti colleghi della stampa sportiva e molto emozionante è stato il ritratto scritto da Mario Fossati, grande firma di Repubblica, amico intimo e inviato sportivo, testimone di tante imprese agonistiche di Fiorenzo Magni presente alla cerimonia.

Particolarmente toccante, infine, il messaggio pervenuto da Alfredo Martini che ha scritto all'amico campione le seguenti bellissime parole: "Carissimo Fiorenzo, con il sentimento più profondo, i miei complimenti per il prestigioso riconoscimento del CIO, un premio di alto significato che tu meriti per aver arricchito tutto il movimento sportivo con le tue doti atletiche e morali. Le sfide con i più grandi campioni di ciclismo che tu accettasti sempre con lo spirito del grande combattente sono l'esempio più significativo per le nuove generazioni, l'Ordine Olimpico che oggi ti viene assegnato corona la vita di un grandissimo campione, ma allo stesso tempo quella dell'uomo che rimase tale nonostante le sue stupende vittorie. Grazie, Leone delle Fiandre, oggi ti sono più vicino di sempre. Ti abbraccio, tuo Alfredo Martini".

Sport medicina alimentazione

Personaggi:

*Fiorenzo Magni
Riconoscimento
dell'Ordine
Olimpico*

*Problemi di
cuore*

*Il cicloamatore
scalatore*

*Stare bene con...
fatica*

*La trasmissione
della forza*

*Il
"cibo degli dei"*

Colpi di pedale

Mercoledì 4 luglio 2001
Ottavio Cinquanta, Fiorenzo Magni
Felice Gimondi. Premiazione

di Fabrizio Verzini

Istituto di Medicina dello Sport FMSI di Torino

PROBLEMI DI CUORE

Il cuore è il motore del nostro organismo: un muscolo infaticabile che inizia a lavorare poco dopo essersi formato, nel primo mese di concepimento, e batte incessantemente per tutta la vita senza soste. Aumenta e riduce la sua atti-

vità in funzione di quello che si sta facendo, battendo più in fretta, e pompando di conseguenza più sangue, quando si è impegnati in attività fisiche e riducendo la sua attività al minimo la notte, quando si dorme, in modo da garantire il sangue necessario alla vita e al funziona-

Motore del nostro organismo, il cuore batte incessantemente per tutta la vita. Controlli ed esami sono utili alla "manutenzione", ma non bastano...



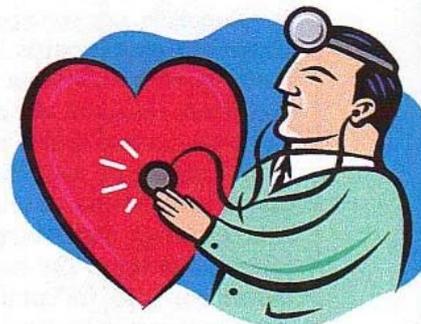
mento di tutti gli organi. Dall'efficienza del cuore dipendono sia la prestazione fisica che la salute e la vita stessa: esso è l'organo che più viene indagato negli sportivi.

La legge italiana prevede controlli periodici delle condizioni di salute in chi pratica sport, la cosiddetta "visita di idoneità", e le federazioni sportive spesso introducono ulteriori esami, in particolare per gli atleti più promettenti, in vista di una loro convocazione in nazionale, soprattutto per valutare la funzione di questo nobile organo.

Gli esami

L'esame di base da eseguire, oltre alla classica auscultazione da parte del medico, è l'elettrocardiogramma, sia in condizioni di riposo che durante e dopo sforzo; ulteriori controlli approfonditi sono l'ecocardiogramma e l'Holter, la registrazione, quest'ultimo, dell'elettrocardiogramma per ventiquattro ore.

Durante la visita di idoneità all'attività sportiva, vengono



eseguiti elettrocardiogrammi a riposo, durante e dopo sforzo. Tali esami sono in grado di evidenziare problemi di ritmo cardiaco (aritmie), problemi di conduzione (cosiddetti blocchi) ed evidenziare eventuali patologie coronariche (angina pectoris o infarti pregressi). Le aritmie si possono rilevare a riposo, durante o dopo sforzo (come i blocchi), mentre le malattie coronariche solo durante sforzo e il pregresso infarto a riposo.

Il cuore

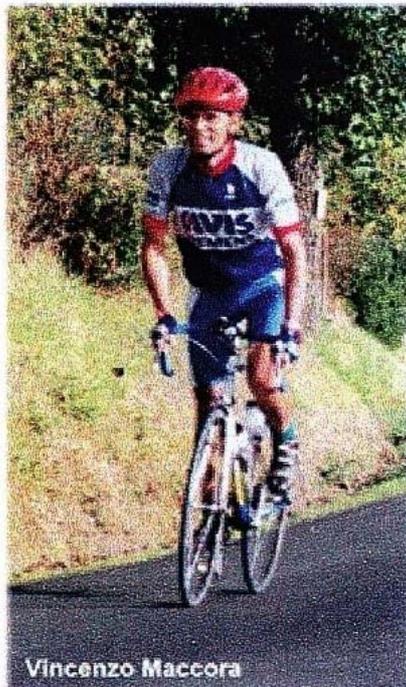
Vediamo ora qual è la struttura del muscolo cardiaco. Il cuore è diviso in quattro camere: due superiori (gli atri destro e sinistro) e due inferiori (i ventricoli destro e sinistro). L'atrio destro è in comunicazione con il ventricolo destro e l'atrio sinistro con il ventricolo sinistro. Il sangue arriva al cuore nell'atrio destro attraverso le vene, chiamate "vene cave", passa nel ventricolo destro e da qui va nel polmone, attraverso l'arteria

polmonare, per arricchirsi di ossigeno. Dal polmone torna al cuore, nell'atrio sinistro, attraverso le vene polmonari, passa nel ventricolo sinistro e, attraverso l'aorta, va agli organi e ai muscoli. L'azione di pompaggio si esplica attraverso la contrazione e il rilassamento della muscolatura di cui è fatto il cuore. Una ricca rete di tessuto particolare, il tessuto di conduzione, si occupa di trasportare lo stimolo nervoso per far contrarre e rilassare la muscolature cardiaca. Lo stimolo parte dall'atrio destro del cuore e si propaga facendo contrarre gli atri, che spingono il sangue nei ventricoli. Lo stimolo, a livello della zona che divide gli atri dai ventricoli, rallenta, in modo da consentire agli atri di spingere tutto il sangue nei ventricoli prima che questi inizino a contrarsi. Quindi si propaga nei ventricoli che, contraendosi, spingono il sangue nei polmoni, ventricolo destro, e in circolo, ventricolo sinistro.

Tutto il tessuto di conduzione è in grado di stimolare il cuore, in modo che se la zona deputata a questo compito dovesse smettere di funzionare, un'altra subentrerebbe al suo posto.

Le aritmie

Le aritmie sono disturbi del ritmo, cioè irregolarità della frequenza cardiaca, che rappresentano uno dei problemi più frequenti e difficili da interpretare. Il cuore batte ritmicamente con regolarità, mentre, in caso di aritmie, la frequenza



Vincenzo Maccora

cardiaca si modifica e, soprattutto, varia il tempo che intercorre fra un battito e l'altro, come se si perdessero colpi. In genere si tratta di un battito che avviene prima del dovuto (extrasistole), seguito da una pausa più lunga del normale prima del nuovo battito. Il battito cardiaco si genera in una zona del cuore ben definita, a livello dell'atrio. Le extrasistole sono invece dei battiti che si generano da zone del cuore diverse da quella normale, più o meno frequentemente.

A seconda della loro origine, si distinguono in genere due famiglie: le extrasistole sopraventricolari e ventricolari, a seconda che il battito sia generato nella parte superiore del cuore (gli atri e la zona di separazione fra atri e ventricoli) oppure a livello dei ventricoli. La distinzione è importante, in quanto, in genere, le extrasistole sopraventricolari sono con più probabilità benigne, a differenza di quelle ventricolari.

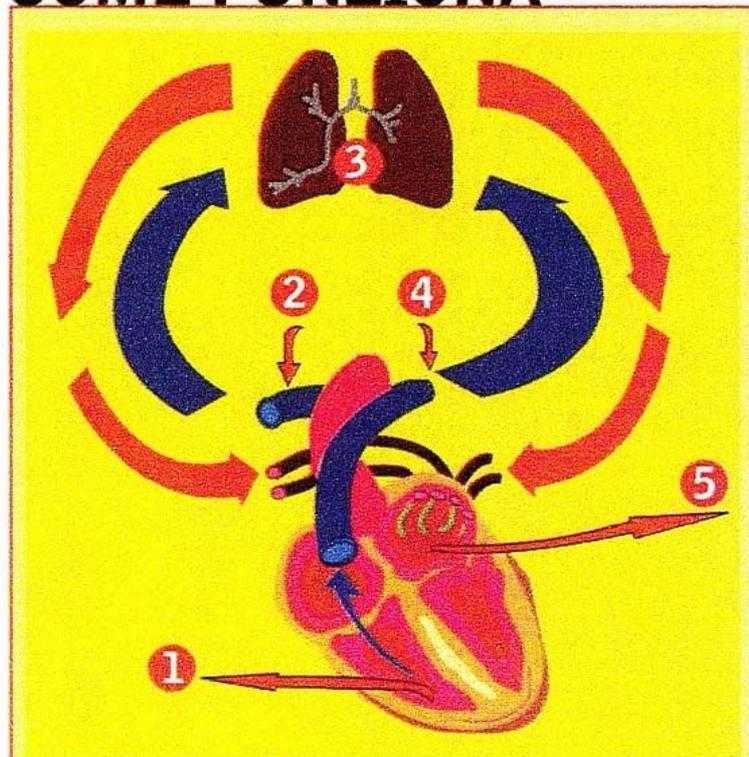
In funzione della loro frequenza, si parla di extrasistole isolate, che possono essere rare e occasionali oppure presentarsi con una certa regolarità: ad esempio presentarsi dopo ogni battito cardiaco normale (extrasistole in ritmo bigemino), ogni due (extrasistole in ritmo trigemino), ogni tre (quadrigemino). Ovviamente, le extrasistole occasionali sono meno preoccupanti e, con più facilità, benigne.

Sempre a proposito di frequenza, possono seguire un battito normale, due o tre extrasistole in sequenza, coppie o triplette oppure sequenze di extrasistole in quantità variabile (chiamate lembi o tratti di tachicardia ventricolare o sopraventricolare, a seconda dell'origine).

La malattia cardiaca

Questi fenomeni aritmici ripetitivi sono quasi sempre indice di una malattia cardiaca o di un problema che compromette l'idoneità sportiva e possono richiedere, oltre a tutti gli accertamen- ▶

COME FUNZIONA



Il sangue arriva al cuore nell'atrio destro attraverso le vene (cave), passa nel ventricolo destro (1) e da qui viene spinto nei polmoni (3) tramite l'arteria polmonare, divisa in due rami (2-4), per arricchirsi di ossigeno. Dal polmone torna all'atrio sinistro attraverso le vene polmonari, passa nel ventricolo sinistro e, tramite l'aorta, si dirige verso gli organi e i muscoli.

La frequenza cardiaca, nel ciclismo, è un indice molto usato per valutare le uscite in bicicletta. Attraverso alcuni test funzionali, poi, si può determinare il proprio ritmo di allenamento.

PROBLEMI DI CUORE

PROBLEMI DI CUORE

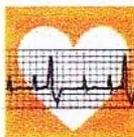
La scarsa elasticità della frequenza cardiaca in allenamento, sia a salire che a scendere, è un evidente segnale di stanchezza, che può essere contenuto riducendo l'intensità delle prove o aumentando i tempi di recupero.

ti del caso, anche una terapia farmacologica.

Possono essere presenti in varie condizioni. Le extrasistole possono essere rilevate sia a riposo che durante e dopo un test da sforzo. In linea generale, il test da sforzo offre molte indicazioni sulla natura delle aritmie: le aritmie a riposo, che scompaiono durante lo sforzo, sono in genere benigne, a differenza delle aritmie che compaiono durante lo sforzo. Benigne sono, in genere, anche le aritmie che si evidenziano nel recupero. Sono criteri validi per le extrasistole isolate, in quanto i fenomeni ripetitivi devono sempre mettere in guardia, anche se sono presenti a riposo o dopo lo sforzo.

Le cause

Stabilire le cause delle aritmie non è mai facile, spesso impossibile. Si cerca la presenza di una patologia cardiaca e, una volta esclusa, se l'aritmia ha determinate caratteristiche (l'assenza di fenomeni ripetitivi, la scomparsa sotto sforzo e altre), viene classificata come benigna e non compromette l'attività fisica. Gli atleti spesso presentano aritmie e altri disturbi legati alla bassa frequenza cardiaca a riposo, fenomeni fisiologici



che presentano caratteristiche ben specifiche. Per citare una possibile causa di aritmia non di origine cardiaca, possiamo prendere ad esempio alcune malattie dello stomaco: possono causare aritmie l'ernia iatale e anche la gastrite. Oggi, spesso, si evidenziano aritmie con caratteristiche che le fanno interpretare come potenzialmente pericolose, causate da virus influenzali.

Sono virus che causano delle malattie del cuore, in genere benigne, che guariscono spontaneamente con il tempo senza lasciare postumi. Naturalmente, è indispensabile interrompere l'attività fisica fino alla loro scomparsa, come è necessario sospenderla quando si è influenzati, rispettando un breve periodo di convalescenza quando guariti.

Cosa fare

Quando si scopre un'aritmia, eseguendo degli accertamenti occasionali o, ad esempio, durante la visita di idoneità oppure perché si avvertono anomalie del ritmo cardiaco, sono necessari degli accertamenti specialistici e si deve interrompere l'attività fisica. L'esame che si pratica è il test da sforzo massimale, test più lungo,

più duro e complesso di quello normalmente eseguito quando si fa la visita di idoneità.

Indispensabili sono: l'ecocardiogramma, esame con il quale si valutano il funzionamento delle valvole cardiache (che separano gli atri dai ventricoli e i ventricoli dalle rispettive arterie, obbligando il sangue ad andare in una sola direzione), le dimensioni del cuore e come si contrae; l'Holter, un elettrocardiogramma registrato da un piccolo sistema portatile per ventiquattro ore, in grado di valutare l'entità dell'aritmia e la sua eventuale relazione con determinati momenti o attività giornaliere. Qualora questi esami non siano in grado di chiarire la natura e la pericolosità dell'aritmia, si ricorre a esami più specialistici e anche invasivi, come lo studio elettrofisiologico, una specie di elettrocardiogramma fatto all'interno delle cavità cardiache attraverso un catetere.

Una volta stabilita la benignità del fenomeno e appurato che non dipenda da una malattia cardiaca, si può riprendere l'attività fisica. A volte, in casi in cui permangono dubbi, si devono effettuare controlli a distanza di tempo di qualche mese.

LA FREQUENZA CARDIACA

Nel ciclismo, come in molti altri sport di fondo, la frequenza cardiaca è un indice molto usato per valutare l'intensità dello sforzo durante l'allenamento. Inoltre, attraverso l'effettuazione di alcuni test funzionali (il massimo consumo di ossigeno, la curva lattato potenza o il test di Conconi) si possono determinare i ritmi di allenamento individuali (fondo lungo, medio, soglia e soprasoglia ecc.) in funzione della soglia anaerobica definita mediante i suddetti test.

Un esempio

Ad esempio, l'intervallo di FC per il fondo lungo è compreso tra l'85 e il 90 per cento della frequenza cardiaca di soglia anaerobica, al di sotto di questo si collocano gli intervalli del fondo intermedio (80-85 per cento di SA) e del fondo lento (75-80 per cento di SA), che sono ritmi adatti per la mobilizzazione lipidica (per perdere peso), per il riscaldamento e per le fasi di recupero. L'intervallo di FC per il fondo medio è compreso tra il 90 e il 94 per cento della frequenza cardiaca di soglia anaerobica, mentre tra il 94 e il 98 per cento abbiamo il fondo veloce.

Interventi razionali

Conoscere le proprie capacità di impegno è un fattore fondamentale per poter migliorare il proprio livello di allenamento con interventi razionali sui carichi di lavoro effettuati nel corso della preparazione. Infatti, per migliorare le proprie prestazioni non è sufficiente fare un generico lavoro di resistenza o di fondo, ma bisogna differenziare e personalizzare le esercitazioni nelle varie sedute di allenamento. Quindi, poiché il miglioramento delle capacità di prestazione è determinato

da molti fattori in gioco, non solo quelli aerobici, devono essere stimolati e incrementati in allenamento. Ma anche intensità di frequenza cardiaca più elevate, come sopra soglia, sub-massimali e massimali, possono essere raggiunte in diverse fasi di allenamento e di gara. Ovviamente, per livelli di impegno più elevati, va considerato che la quantità complessiva di allenamenti di questo genere, cioè molto specifici, deve essere anche suggerita dall'età e dal livello di qualificazione individuale, (sportiva o agonistica). Quindi, per i più giovani, per i principianti o per chi non pratica agonismo, uscite che prevedono esercitazioni di tipo generale, come ad esempio il fondo o la distanza, e l'efficienza muscolare generale, sono la parte più importante delle sedute di allenamento.

Nelle esercitazioni

Nelle esercitazioni per lo sviluppo dei vari ritmi di allenamento (fondo lento, lungo, medio, veloce, soglia e soprasoglia), chi comanda in assoluto è la frequenza cardiaca, seguono le rpm e, quindi, i rapporti. La frequenza cardiaca, oltre a essere un indice dell'intensità dell'allenamento, è anche un riferimento per valutare l'affaticamento e il recupero. Infatti, la scarsa elasticità della frequenza cardiaca in allenamento, sia a salire che a scendere, è un evidente segnale di stanchezza che può essere contenuto sia riducendo l'intensità delle prove sia aumentando i tempi di recupero.

Il riposo

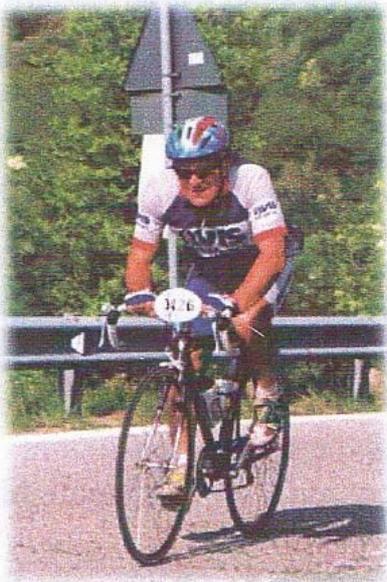
Ma se la stanchezza è di tipo generale, fenomeno ben più complesso, tra cui rientrano anche le condizioni di sovrallenamento, la strada migliore da percorrere sarà quella di programmare un periodo di riposo o, se vogliamo, un microciclo di transizione (una-due settimane di ridotta attività senza gare o allenamenti impegnativi), per poi riprendere con gradualità il programma di lavoro.

Valutare il recupero

Un buon indice per valutare le condizioni di recupero a livello generale sarà quello di rilevare la FC a riposo (la mattina, prima di alzarsi dal letto). Quando questo valore si discosterà evidentemente dal dato più frequente solitamente ottenuto, vuol dire che l'allenamento del giorno precedente, probabilmente, non è stato sufficientemente recuperato: se il dato si ripete per più giorni senza giustificati motivi, forse una bella vacanza è ciò che vi serve...

P. Aprilini

Il cicloamatore scalatore



Antonio Arlati

professionisti, ma il gesto, il modo di correre e la maniera con cui affrontano una salita sono assai simili.

Un'ottima Vam per un cicloamatore, che non ha la possibilità di allenarsi tutti i giorni a tempo pieno, può essere compresa fra i 1200 e i 1300 m/h, e chi riesce a mantenerla in salita è in grado di competere nelle più prestigiose granfondo, come la Maratona delle Dolomiti, la Fausto Coppi o la Campagnolo. In realtà comunque, per poter eccellere in gare come queste, che presentano, oltre all'elevato dislivello, anche un notevole chilometraggio, la figura più indicata è quella del "passista-scalatore", che unisce a una forte resistenza in salita anche una buona velocità in pianura. In una granfondo come quelle citate lo scalatore puro avrà dunque vita dura, dato che dovrà cercare di tenere la ruota degli avversari più temibili, restando al coperto per un buon tratto, per poi cercare di staccarli con una serie di scatti in una delle ultime salite e guadagnare un distacco ta-

Così come avviene tra i professionisti, anche a livello amatoriale possiamo trovare figure di scalatori. È naturale che le loro prestazioni siano abbastanza inferiori a quelle dei colleghi pro-

fe da non poter essere più ripreso nelle successive discese.

Già, perché, in queste manifestazioni, di arrivi in salita non ce ne sono quasi mai, e il punto dolente degli scalatori, e in special modo di quelli di bassa statura e leggeri, è di solito la discesa, nella quale risultano avvantaggiati, invece, i corridori dotati di una massa corporea più pesante che, quando la strada punta verso il basso, è in grado di imprimere una maggior accelerazione.

Capire una salita.

Una buona Vam dipende senza dubbio da una corretta gestione della salita e, di conseguenza, dalla conoscenza della strada e delle difficoltà che si dovranno affrontare.

Sapere in anticipo come si distribuiscono le pendenze e dove sono i tratti più impegnativi, vi permette di dosare opportunamente lo sforzo, ottimizzando le energie. Quali sono, quindi, gli elementi che definiscono una salita e che consentono al ciclista di avere una chiara idea degli sforzi necessari?

È chiaro che un dato relativo alla lunghezza è completamente insignificante se non accoppiato anche a quello, ben più importante, relativo al dislivello che si deve superare.

Altrettanto si può dire per i tratti di pendenza massima: dire che quest'ultima è del 12% è completamente inutile se non si sa quanto dura.



I tracciati delle strade, specialmente quelle di recente fattura, sono spesso irregolari e nascondono insidie dove meno le si aspetta. Ecco allora emergere la necessità di disporre di una sintesi dei dettagli tecnici della ascesa:

l'informazione ideale è quella relativa alla pendenza chilome - ►

tro per chilometro con eventualmente l'ulteriore segnalazione degli strappi significativi. Questi dati devono poi essere associati ad altri più qualitativi come, ad esempio, la presenza o meno di tornanti, il fondo stradale e l'esposizione al sole.



Agadir: M. Salerno - A.Fumagalli

Per fare un caso concreto, la famosa ascensione all'Alpe d'Huez presenta una pendenza media "mascherata" dato che i numerosi tornanti, quasi in piano, rompono la regolarità della strada e, se da un lato costituiscono un momento di riposo ove rilanciare la velocità, dall'altro fanno sì che la pendenza effettiva dei tratti rettilinei sia molto superiore.

Ma è possibile preparare a tavolino una salita? La risposta è senz'altro positiva. Basta dotarsi di tempo e degli strumenti necessari. In alcuni casi è possibile consultare gli articoli pubblicati su riviste o alcuni libri specializzati, che riportano i dettagli dell'ascensione metro per metro come, ad esempio, quelli



Roberto Stabili - Antonio Arlati

che pubblica la Ediciclo.

Non sempre, però, è possibile disporre di pubblicazioni specialistiche ed ecco, allora, emergere la necessità di "decifrare" la salita utilizzando le cartine stradali: le migliori sono

sicuramente quelle con una scala di 1:25.000, dove si vedono bene i tornanti e dove sono segnate di solito anche parecchie quote intermedie, che permettono di calcolare la pendenza nei vari tratti.

Ai nostri scopi possono andare bene anche quelle 1:50.000, mentre quelle automobilistiche 1:200.000 contengono troppi pochi dati e possono fornire solo un'idea di massima del percorso e del dislivello totale.

In salita: seduti o in piedi?

Un dilemma. O forse no. Sicuramente ciascuno di noi ha una preferenza dettata da condizioni oggettive o da semplici sensazioni di praticità. È tuttavia fondamentale abituarsi all'alternanza dei due modi di procedere in salita, soprattutto per una questione muscolare. Il sistema complesso delle contrazioni e delle tensioni, che uno sforzo come quello del pedalare in salita propone, necessita infatti di un altrettanto adeguato sistema di rilassamenti e di recuperi fisici e organici.

Salite & granfondo

Restare seduti

Restare seduti per l'intera salita, anche in condizione di buona spinta, provoca, comunque, un sensibile affaticamento muscolare, sia nelle gambe (quadricipite femorale) che nei muscoli della schiena e delle spalle. ▶

Alzarsi sui pedali

Alzarsi sui pedali ogni tanto, non soltanto per rilanciare l'azione, consente un rilassamento della tensione muscolare, un buon recupero organico e uno scarico generale anche per l'affaticamento mentale. Purché, naturalmente, tutto ciò venga affrontato con un adeguato supporto tecnico e meccanico. Una posizione corretta in sella e fuori sella è infatti determinante per un buon risparmio energetico, oltreché per un'altrettanto efficace spinta propulsiva.

Basta prendere la Nove Colli come esempio e appostarsi lungo i tornanti insidiosi del Ciola, per non parlare di quelli "mortal" del Barbotto. Un po' di pazienza e si assiste a uno spettacolo degno del più infernale girone dantesco. «Quelli che la salita», direbbe Fabio Fazio. Ebbene sì. Quelli che la salita.



Vincenzo Pollastri

Quelli che la amano e anche quelli che la odiano, ma non resistono al suo fascino. Anche il traguardo dei 130 chilometri è una conquista gloriosa. E ancora più gloriose saranno le prossime ascese, che tanti appassionati affronteranno nel periodo vacanziero. Per non trasformarle in continue sofferenze, soprattutto i meno attrezzati per l'esercizio

in salita dovranno calibrare con attenzione l'uso dei rapporti e l'azione tecnica da tenere in bicicletta. Come ricordava quotidianamente Adriano De Zan, «la gente ci domanda: ma che rapporto usano i corridori?».

Che rapporto usare?

Un'uscita che prevede una serie in successione di salite, anche impegnative, deve essere affrontata con una giusta scalarità dei rapporti. Saranno importanti le fasi iniziali di riscaldamento, l'alternanza della posizione seduti o in piedi, una corretta posizione sul mezzo, la ricerca del proprio "passo". Determinante sarà, però, la scelta del rapporto più adeguato per salire comodamente, senza mandare il motore fuori giri, oppure senza ridurre subito le proprie prestazioni alla distanza.

Non esiste un rapporto "assoluto" per salire. Diciamo che sulle salite dolomitiche è meglio avere con sé un bel 39x26/28 (quest'ultimo soprattutto per i cicloturisti e per i più pesanti, che non disdegnano di utilizzare anche il 30). L'importante è ascoltarci, capire quando è il momento di alleggerire, oppure quando si può spingere qualche dente in più. L'importante è distendere sempre la muscolatura a ogni pedalata, senza troppe contrazioni o strappi. La capacità di essere "morbidi" nel gesto, per assecondare le pendenze, è uno dei requisiti che va allenato col tempo e con una grande pazienza. Troppo spesso, infatti, ci si scompone quando le energie sembrano abbandonarti o la salita sembra respingerti. È questo il momento nel quale bisogna ritrovare, invece, l'equilibrio di un gesto corretto, respirare un attimo e ripartire con un passo omogeneo, alternando, se la fatica lo consente, la posizione seduta con quella in piedi. ■



Stare bene con...fatica

**Come recuperare energie dopo
l'attività motoria. Bastano
un'adeguata alimentazione e il
riposo: o c'è bisogno d'altro?**

Fare del movimento fa sì che ci si senta indubbiamente meglio e lo stato di efficienza dei propri organi o apparati, che si avverte sensibilmente, determina anche una situazione psicologica estremamente favorevole.

Si è più euforici, più ottimisti, più portati ad affrontare la vita di tutti i giorni, con i suoi stress, in modo attivo e deciso.

In fondo il grande successo a cui vanno incontro le attività sportive non agonistiche come le varie marcelonghe, e le maratone non competitive, o anche, nel ciclismo, le passeggiate cicloturistiche, è dovuto proprio a questo fenomeno, più che alla spinta ed ai suggerimenti degli esperti.

Non va trascurato inoltre che un potente, anche se non esclusivo, stimolo a lasciare l'automobile, almeno una volta alla settimana, è dato dal desiderio di riavvicinarsi ad una natura che, specie per chi vive in città, è diventata una illustre dimenticata o, per i giovani, addirittura sconosciuta.

Quindi il piacere di sentirsi bene sia fisicamente che psichicamente è la molla che fa accettare anche il sacrificio di stare un'ora di meno in famiglia o di alzarsi presto la domenica.

Purtroppo però non tutto è così roseo come appare ed anche l'attività sportiva presenta i suoi lati meno piacevoli che spesso peraltro sono legati ad un errato modo di praticarla ed a episodi contingenti e quindi usuali.

L'esercizio fisico, per essere produttivo, deve seguire ben precise leggi biologiche.

Tuttavia anche quando questo avviene vi è sempre un problema che non può essere evitato e riguarda la necessità di recupera-

re nel migliore dei modi dopo uno sforzo fisico.

Il sentirsi stanchi, anche se soddisfatti, è indice di qualcosa all'interno dei muscoli che è cambiato rispetto a quando si è partiti e, dato per scontato che quella era la norma, se ne deduce che la stanchezza è una situazione anormale che deve essere corretta.

Tutti ovviamente sanno che per superare la fatica basta riposarsi; ma quando questo non è possibile? Oppure quando il tempo a disposizione non è sufficiente a garantire un recupero completo? Si può fare qualcosa per accelerare il recupero? Se sì, cosa si può fare? Tecniche particolari, medicine, altro?

Per affrontare questo argomento è utile distinguere la fatica in due tipi: una centrale ed una periferica. La fatica centrale riguarda il sistema nervoso centrale e può essere del tutto indipendente dallo stato di efficienza muscolare. Può manifestarsi con torpore, sonnolenza ed in genere interessa gli atleti fortemente coinvolti, da un punto di vista psichico, con l'attività sportiva praticata.

Per fatica periferica si intendono tutte quelle modificazioni che intervengono, essenzialmente a livello muscolare, e che determinano l'incapacità dei muscoli stessi e degli altri organi interessati a proseguire l'esercizio con la stessa intensità desiderata.

I presupposti biochimici che ne sono alla base variano notevolmente in funzione del tipo di sforzo che si è praticato.

Sono infatti ben diverse le modificazioni che avvengono a livello delle cellule muscolari o del fegato nel soggetto che fa uno sprint, come i 100 metri, o nel fondista della maratona o di ciclismo.

In questi ultimi possono essere identificati alcuni degli aspetti più importanti che sono in gioco nel determinare le alterazioni della funzionalità cellulare: 1) la diminuzione dei substrati energetici sia a livello muscolare che epatico; 2) la fuoriuscita dalle cellule di enzimi necessari per il funzionamento dei processi metabolici; 3) la perdita di una notevole quantità di elettroliti o di sostanze minerali, anche queste necessarie per il corretto svolgimento dei processi metabolici.

Dopo una attività di lunga durata, specialmente se condotta ad una intensità non troppo bassa, le riserve di glicogeno del muscolo ed anche del fegato diminuiscono fortemente fino a sparire.

Il glicogeno è una particolare sostanza composta dall'unione di più molecole di uno zucchero semplice e funziona da serbatoio di energia per i muscoli.

È stato calcolato che per riportare i tassi di glicogeno muscolare ai livelli precedenti la prestazione, quando i depositi sono stati completamente svuotati, sono necessarie circa 48 ore, mentre nelle prime 10 ore viene ricostituito circa il 60 per cento del contenuto iniziale.

È importante in tale periodo assumere con l'alimentazione delle adeguate quantità di carboidrati (pasta, pane etc.).

Un altro fattore importante nel determinare la fatica è rappresentato dalla perdita degli enzimi che presumibilmente escono dalle cellule, perchè la parete di queste è resa più permeabile durante lo sforzo.

Nel recupero bisogna perciò attendere che le cellule ricostituiscano il loro patrimonio enzimatico utilizzando gli aminoacidi, le vitamine ed i minerali.

Gli aminoacidi, che sono le sostanze elementari che costituiscono le proteine, vengono persi in misura sensibile durante lo sforzo (molti vanno nelle urine) e quindi la dieta post-gara deve prevedere un adeguato apporto proteico.

Così come, d'altra parte, alla dieta post-gara spetta il compito di rifornire l'organismo anche delle altre sostanze eliminate durante lo sforzo come le vitamine e i minerali.

In particolare sono importanti questi ultimi e non solo i più noti potassio e sodio ma anche altri meno conosciuti come lo zinco ed il magnesio.

Un discorso a parte merita il ferro che in questi ultimi anni è stato oggetto di numerosi studi.

In realtà mentre sembra scontato

che in atleti di alto livello sia frequente il riscontro di stati di carenza di ferro, anche se non eclatanti, per quanto riguarda soggetti sportivi per diletto non vi sono dati rintracciabili in letteratura che ne documentano il comportamento. Anche in questo caso, quindi, ritengo opportuno che un normale apporto dietetico sia sufficiente a mantenere le condizioni ottimali salvo, ovviamente, la verifica di un controllo medico appropriato.

Una domanda che spesso ci si pone, a questo punto, è se esistono o siano consigliati farmaci in grado di accelerare il processo di recupero. A prescindere da una considerazione di carattere generale per la quale il farmaco è uno strumento terapeutico che il medico usa per curare uno stato di malattia e che quindi non dovrebbe essere usato se non in questo caso, da quanto sopra esposto si può evidenziare chiaramente, che il mezzo migliore e più normale a disposizione di un soggetto, sottoposto a carichi di lavoro non particolarmente intensi, per facilitare il recupero fisico, sia quello di far seguire allo sforzo un adeguato pasto completo di tutte le sostanze elementari fondamentali.

Il tutto condito ovviamente da un buon sonno ristoratore.

Un'ultima nota va fatta a proposito dei così detti mezzi di recupero di tipo fisico e cioè i massaggi, i bagni etc. Sono certamente utili per favorire un aumentato afflusso di sangue al muscolo.

Questo comporta naturalmente una più rapida "pulizia" dei muscoli da parte di eventuali tossine in essi ancora presenti ma principalmente un più rapido apporto di sostanze elementari ed un più veloce riequilibrio delle condizioni tra i diversi territori dell'organismo. Non essendo ovviamente alla portata di tutti la possibilità di usufruire del massaggio non va disdegnato un buon bagno caldo i cui effetti ristoratori sono avvertibili anche soggettivamente. Per concludere, quindi, il recupero, come la fatica, è un processo fisiologico che procede automaticamente, nei soggetti sani, senza che sia necessario intervenire su di esso dall'esterno per accelerarlo o avviarlo. È importante, al contrario ricordare che dopo uno sforzo è necessario fornire all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno (sostanze nutritive, riposo etc...) senza sottoporlo a carichi, anche non sportivi, che solo apparentemente non hanno alcuna correlazione con l'esercizio praticato in precedenza.

La trasmissione della forza

Nell'arto inferiore ginocchio e piede sono lo snodo fondamentale nel movimento del ciclista

Questa articolazione rappresenta uno snodo fondamentale nel movimento del ciclista. Infatti attraverso di esso si trasmette ai pedali gran parte della forza sviluppata dai muscoli motori veri e propri. I glutei abbassano la coscia ed il movimento arriva alla gamba quindi al piede passando per il ginocchio; il quadricipite estende la gamba trasmettendo la forza per mezzo di un tendine (quello rotuleo) che passa proprio a cavallo del ginocchio, utilizzando un osso qui presente (la rotula) come una sorta di carrucola; infine anche i muscoli posteriori della coscia passano con i loro tendini a ponte sul ginocchio per inserirsi sulla tibia. Il ginocchio è quindi un punto di passaggio delicatissimo a livello del quale si possono verificare disturbi ed alterazioni della funzione dinamica del ciclista anche di grado elevato. In realtà va precisato che la maggior parte dei fenomeni patologici del ciclista, localizzati a livello del ginocchio, non interessano l'articolazione vera e propria (i menischi dei calciatori per esempio) ma piuttosto i tendini che lo scavalcano. Peraltro è talmente diffusa l'abitudine a considerare come malattie del ginocchio tutte quelle forme patologiche che si verificano in questa zona che anche noi, per comodità, abbiamo utilizzato questa definizione. I disturbi più frequenti accusati dal ciclista a questo livello riguardano i tendini,

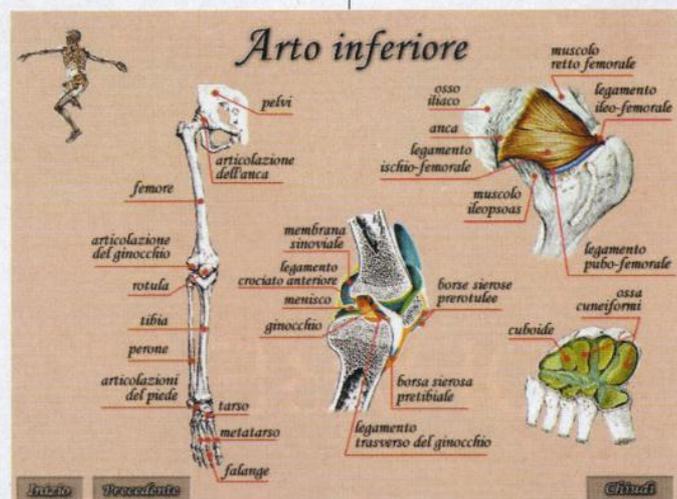
sia quello rotuleo (estensione della gamba) che quelli laterali (flessioni di gamba). A questo proposito bisogna pensare al ginocchio come una sorta di snodo tra due bracci mobili su cui passano dei cavi di trazione inseriti in apposite guaine e carrucole (come avviene in una gara). Il sistema è studiato e funziona perfettamente quando tutte le parti sono allineate tra loro. Se uno solo dei due bracci si disallinea, la prima conseguenza è che il cavo che serve a tirarlo non lavora più in asse nella propria carrucola ma tende a sfregare contro un lato. E' proprio quello che accade al tendine rotuleo quando l'allineamento tra coscia e gamba non è più ideale. Il continuo sfregamento del tendine rotuleo e/o di quelli flessori, può determinare uno stato infiammatorio anche molto grave al punto da dover

richiedere terapie e riposo. Questo tipo di patologia è oggi molto più frequente che in passato, specialmente nei ciclisti di alto livello, perchè sono notevolmente mutati i carichi di lavoro in allenamento ed in gara (rapporti con sviluppo metrico molto alto). Da cosa può dipendere il disallineamento dell'arto inferiore? Da una serie di cose. La più comune, forse, è anche quella più difficile da evitare ed è rappresentata da una alterazione indipendente dal gesto ciclistico, degli angoli coscia/gamba e gamba/tallone sul piano trasversale (vale a dire quello che passa da un lato all'altro del corpo). Si tratta cioè del ginocchio (o piede) valgo, noto come ginocchio (o piede) a ics (x) o del ginocchio varo, a parentesi. In questi casi è opportuno rivolgersi dapprima ad un buon ortopedico (esperto di problemi ciclistici) e quindi, su suo consiglio ad altrettanto buona officina ortopedica per l'eventuale applicazione di plantari correttivi. Un'altra causa che invece può essere facilmente rimossa è rappresentata dalla scorretta prima applicazione delle tacchette o dal gioco eccessivo che queste hanno conquistato in conseguenza dell'usura col pedale. In ambedue i casi il piede non lavora con un corretto allineamento con il pedale e ciò si risente ovviamente a livello dei tendini che operano intorno al ginocchio. Non sarebbe male quindi, in via preventiva, che ciascun ciclista controllasse (o meglio si facesse controllare) la propria tecnica di

pedalata per evidenziare se il movimento degli arti avviene su un piano correttamente parallelo alla bicicletta, oppure se disegna uno strano zig-zag. Nello stesso tempo occhio al tallone dello scarpino: al primo segno di deformazione anomala rivolgetevi subito ad un ortopedico sportivo. Potrebbe essere il sintomo di un allineamento del piede (valgismo o varismo). Ancora due parole per ciò che riguarda specificatamente il piede. Uno dei sintomi a volte lamentato dai ciclisti è quello del cosiddetto "fuoco ai piedi". Non ho elementi scientifici certi per definire la causa di questo disturbo, ma è molto probabile che essa si possa far risalire all'uso di calzature esageratamente strette che determinano un blocco della circolazione e in particolare di quella superficiale. Il ristagno ematico potrebbe determinare quindi la sintomatologia dolorosa, come sembrerebbe dimostrato dal fatto che basta allentare un poco la tensione della chiusura per avvertire subito un senso di benessere.

L'importanza della posizione

Il ginocchio del ciclista soffre per i due eccessi opposti della posizione in sella: troppo in basso favorisce un incremento controproducente della flessione al punto morto superiore, troppo in alto determina il difetto di estensione al punto morto inferiore. Ma i guai maggiori derivano tuttavia da un errato orientamento del piede sul pedale. La punta dello scarpino, idealmente allineata con la marcia rettilinea della bici, dovrà essere volta all'interno o all'esterno di questa, in presenza di un rispettivo varismo o valgismo "congenito" del ciclista.



Il "cibo degli dei"

Lo yogurt è un alimento insostituibile e indispensabile per il buon funzionamento dell'apparato digerente. Rispetto al latte, da cui trae origine, è più tollerato

Le origini dello yogurt risalgono a ben più di 2000 anni fa. Gli egizi, gli assiro-babilonesi, gli arabi e gli indiani facevano ampio uso di "latte fermentato"; questi ultimi definirono lo yogurt il "cibo degli dei". La leggenda tramanda che lo Yogurt sia stato scoperto perché un pastore, dimenticando per qualche tempo del latte in un'otre, lo ritrovò trasformato: più denso e più saporito. Leggenda a parte, con molta probabilità l'inventore dello Yogurt fu lo Yogurt stesso. La ragione tende a dimostrarlo appoggiandosi ad un'esperienza che chiunque può fare: il latte, lasciato all'aria, si trasforma naturalmente sotto l'azione di germi, coagulandosi e fermentando. Nel caso dello Yogurt è facile individuare la causa delle prime fermentazioni negli stessi organismi presenti nei contenitori di origine animale.

Lo yogurt contiene in modo equilibrato gran parte dei principi nutritivi di cui ha bisogno il nostro corpo: le proteine, gli zuccheri, i lipidi, i sali minerali. E' possibile ottenere Yogurt dal latte proveniente da varie femmine di animali ma ovviamente le caratteristiche dei lattici acidificati potranno essere anche molto diverse tra loro, poiché i vari animali hanno alimentazioni, modi di vita e metabolismi interni molto diversi.

Lo Yogurt è un prodotto ottenuto

con tecnica di conservazione alimentare di tipo biologico ovvero per acidificazione spontanea o controllata del latte. L'acidificazione del prodotto avviene tramite la scissione del lattosio (che lo ricordiamo è lo zucchero del latte) in due componenti più semplici, il glucosio ed il galattosio, con produzione di acido lattico. Questa prerogativa del prodotto lo rende adatto anche a chi soffre di intolleranza al latte, che sappiamo essere determinata dalla carenza di un enzima chiamato lattasi.

Tutti sanno infatti che esiste un importante e serio problema che riguarda le allergie alimentari al latte. Abbiamo già detto in un altro articolo che con il termine allergia si usa indicare, oltre all'allergia vera e propria, anche una intolleranza alimentare ad un determinato prodotto. Anche se le due patologie sono simili, esse differiscono tra loro poiché la prima è di origine immunologica mentre la seconda no. Il latte è uno degli alimenti che presenta una considerevole frequenza degli allergeni alimentari, infatti più del 13% della popolazione dell'occidente è colpita da allergia a questo importante alimento. Nel caso dello Yogurt invece questo valore si abbatte drasticamente.

Il processo fermentativo (caratteristica base di questo alimento) è innescato dai cosiddetti "fermenti

lattici", organismi monocellulari che in uno Yogurt di qualità devono essere presenti, vivi, in ragione di almeno 2 milioni per grammo al consumo.

La frazione lipidica del prodotto fermentato rimane praticamente identica a quella del latte di origine, mentre le proteine (caseina del latte) vengono rese molto più digeribili. Rispetto ai formaggi, nello Yogurt, le proteine del siero (la lattoalbumina e lattoglobulina) rimangono all'interno del prodotto e la presenza simultanea di lattosio e acido lattico rendono immediatamente e maggiormente disponibili elementi quali il calcio ed il fosforo, abbondantemente presenti sia nel latte che nello Yogurt.

L'elevata acidità del prodotto fermentato favorisce lo sviluppo di una flora batterica intestinale in grado di contrastare con successo i fenomeni putrefattivi presenti all'interno dell'intestino umano. Il prodotto fermentato, infine, presenta un considerevole arricchimento del patrimonio vitaminico, in special modo le vitamine del gruppo B.

La particolare combinazione dei suoi componenti lo rende un alimento insostituibile e indispensabile per il buon funzionamento dell'apparato digerente. La presenza di fermenti lattici vivi e la sua base essenzialmente acida, con importanti presenze del complesso vitaminico B, permettono allo Yogurt di svolgere una importante azione regolatrice dell'intestino, agendo con successo contro i processi putrefattivi e fermentativi anomali del sistema biliare.

La presenza nello Yogurt di vitamina PP protegge inoltre il nostro organismo dai disturbi digestivi e da quelli nervosi. Lo Yogurt, come abbiamo detto, è anche ricco di sali minerali in modo particolare di calcio, che in forma di lattato di calcio resta a lungo nel nostro intestino, aumentandone sensibilmente il potere di assimilazione dei cibi. Questa caratteristica lo rende particolarmente indicato per l'alimentazione dei bambini, degli anziani, dei convalescenti e di tutte quelle persone che soffrono di problemi digestivi. I bacilli

lattici svolgono all'interno della flora batterica intestinale alcune importanti ed a volte indispensabili funzioni quali l'attivazione della digestione dei glucidi e delle proteine; la sintesi delle vitamine del gruppo B (per l'equilibrio nervoso e la funzione epatica) e del gruppo K (per la coagulazione del sangue); l'acidificazione del tratto intestinale con conseguente inibizione dello sviluppo di germi patogeni; la sintesi delle sostanze antibiotiche; l'inattivazione di certe sostanze cancerogene.

Quindi lo yogurt fa bene, anzi benissimo, ma attenzione, perché per trarne maggiormente i valori positivi è necessario attenersi a semplici regole che qui sintetizziamo:

- Non introdurre frutta fresca nello Yogurt per periodi superiori ad una mezzora. Se si vuole confezionare 'Yogurt alla frutta' cuocere la medesima prima della sua introduzione nello Yogurt.

- Suddividere gli alimenti nell'arco della giornata. Dopo pasti sostanziosi evitare di consumare Yogurt. La consumazione di questo alimento è ottimale come colazione, merenda o piccolo spuntino.

- Nella dieta giornaliera devono essere sempre presenti pane, pasta o riso per coprire le necessità degli zuccheri complessi. Lo Yogurt, in ogni caso, non può assolutamente sopperire agli alimenti citati.

- Consumare lo Yogurt, anche se è estremamente digeribile, tenendo conto delle 3 regole fondamentali dell'alimentazione: Proporzionalità, Moderazione e Varietà.

- Tenere ben presente che non esistono 'pillole miracolose' per dimagrire e non è neppure possibile ridurre drasticamente ed in modo repentino l'assunzione di cibi, magari sostituendoli con un'abbondante quantità di Yogurt.

- Rammentare che ogni schema dietetico deve essere individuale e personalizzato. Solo un medico specialista è in grado di consigliare il regime alimentare più corretto per un determinato individuo.



Hanno pedalato con noi

2001:



Cavenago, 4 aprile 1982



Roma, 24 aprile 1983



Corato - Bari, 19 giugno 1983

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

AVIS
SIEMENS

Siemens Information and
Communication Networks S.p.A.

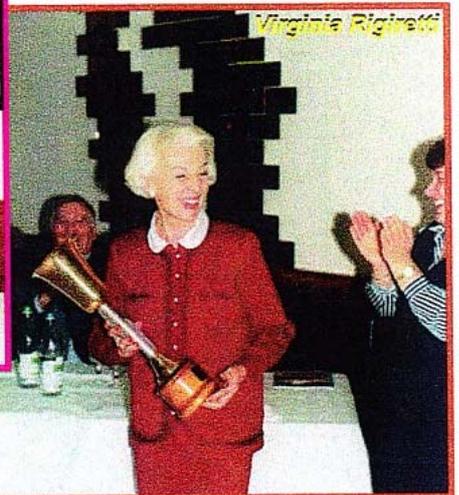
AVIS SIEMENS

Socio		Soci iscritti a partire dall'anno di fondazione 1982																			
		82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	00	'01
1	Agorri Gabriele																				
2	Agorri Renzo																				
3	Alberti Renato																				
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 Luigi																				
17	Bonanomi Lorenzo																				
18	Bonfanti Luca																				
19	Bystrova Irina																				
20	Bosisio Cesarino																				
21	Bossi Aldina																				
22	Calabrese Antonio																				
23	Calvanese																				
24	Cambiaghi Andrea																				
25	Cambiaghi Luigi																				
26	Caporali Walter																				
27	Carcano Giorgio																				
28	Carlesimo Armando																				
29	Carlesimo Luca																				
31	Cedri Giancarlo																				
32	Cereda Domenico																				
33	Cesana Angelo																				
34	Ceserani Giuseppe																				
35	Ciprandi Renzo																				
37	Cortesi Domenico																				
38	Deleidi																				
39	De Bacco Daniele																				
40	De Medio Nicola																				
41	Di Iorio Maurizio																				
42	Enrico Gianmichele																				
43	Faedi Dario																				
44	Filoscia Agostino																				
45	Filoscia Matteo																				
46	Fumagalli Angelo																				
47	Galbusera Sergio																				
48	Galimberti Claudio																				
49	Galimberti Gaetano																				
50	Galimberti V.																				
51	Gatti Giovanni																				
52	Gavardi Cesare																				
53	Gentili G.																				
54	Gentili Piero																				
55	Germinario Fernando																				
56	Grassi Giuseppe																				
57	Greci Sergio																				
58	Grillo Adriano																				
59	Gobbi Francesco																				
60	Guzzi Ambrogio																				
61	Guzzi Pasquale																				

AVIS SIEMENS

Socio		82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	00	01	
57	Invernizzi Fausto																					
58	Isola Giuseppe																					
59	Isola Luca																					
60	Lamperti Fulvio																					
63	Maccora Vincenzo																					
64	Mainardi Armando																					
65	Malgrati Luigi																					
66	Mannurita Antonio																					
67	Mannurita Luca																					
68	Mapelli Luigi																					
69	Marasco Antonio																					
70	Marsili Armando																					
71	Marzetta Giovanni																					
72	Mazzoleni Luigi																					
73	Melega Silvio																					
74	Mercati Walter																					
75	Morgia Fabio																					
76	Notarpietro Giovanni																					
77	Orlandi Antonio																					
78	Pacetti Osvaldo																					
80	Pedone Cesare																					
81	Pedone Fausto																					
82	Pedone Luigi																					
83	Peretti																					
84	Peroni Pierino																					
85	Pico Pattavino																					
86	Pivaro Cesare																					
87	Pollastri Vincenzo																					
88	Raffaetà Alessandro																					
89	Ravizza Antonio																					
90	Remondini Carlo																					
91	Rimoldi Carlo																					
92	Roldo Renato																					
93	Rosa Silvano																					
94	Rovati Triestino																					
95	Rusconi Maurizio																					
96	Sala Angelo																					
98	Salomoni Osvaldo																					
99	Sangalli Fabrizio																					
100	Sanvito Albino																					
101	Schettino Michele																					
102	Spanu Paolo																					
103	Spavento Paolo																					
104	Spoldi Sandro																					
105	Spreafico Domenico																					
106	Stabili Roberto																					
107	Stucchi Fabrizio																					
108	Termine Marco																					
109	Termine Pietro																					
110	Terrieri Angelo																					
111	Tornielli Giuseppe																					
112	Troi Fabio																					
113	Urbani Gianluca																					
114	Valesini Sergio																					
115	Vidali Luigi																					
116	Viganò Ambrogio																					
117	Villanova Giuseppe																					
118	Vezzosi Flavio																					
119	Volpe Giovanni																					
120	Ziliotto Edoardo																					
121	Ziliotto Vittorio																					

Retrospektiva 2000

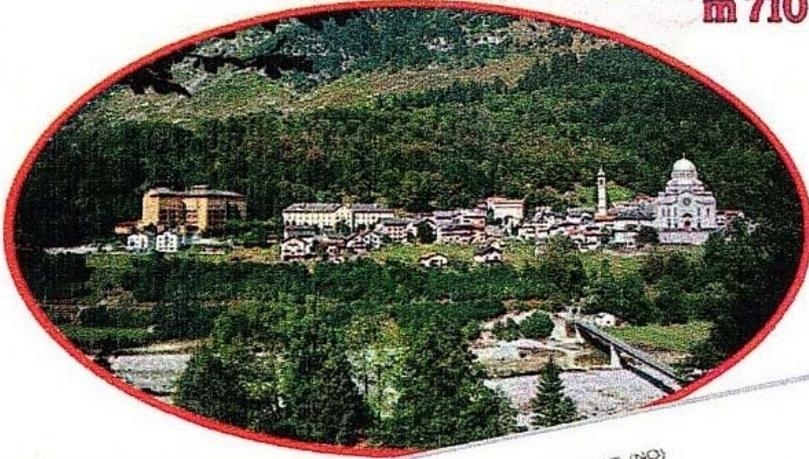


1 dicembre 2000
FESTA SOCIALE
Ciclistica Avis



VALLE VIGEZZO - RE

m 710

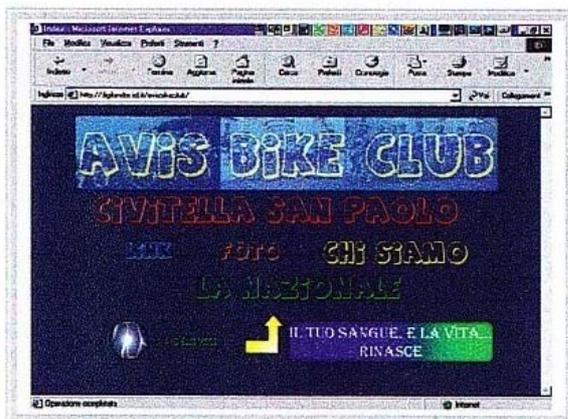


Saluti e ringraziamenti
di Luigi Malabrocca



<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.



Avis Civitella, Manifestazioni, Trofei, una squadra, la nazionale dell'avis, Trofei, Utopia

HOME

La NAZIONALE dell'AVIS

SQUADRA	PROVENIENZA	NUMERO ISCRITTI
AVISBIKECLUB	Civitella San Paolo (Roma)	26
AVIS AIDO	Grumello del Monte (BG)	26
AVIS VERAG PRATO	PRATO	66
AVIS SIEMENS	Milano	36

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

