



Colpi di pedale

Periodico del G.S. AVIS Siemens mobile Communications S.p.A.

ANNO 2002

RIASSUNTO DI UNA STAGIONE:

Comune di Milano

Raduni di gruppo

Trofei Lombardia

Gare di regolarità

Monza - Campione

7° Felice Gimondi

Sardegna - Orosei

Campionato Italiano

Salice Terme

Classifiche

AGOSTINO FILOSCIA
CAMPIONE SOCIALE
AVIS



CAMPIONE LOMBARDO
REGOLARITA' MASCHILE
LUIGI PEDONE

AVIS SIEMENS
SPORT & SOLIDARIETA'
ALEX ZANARDI



Colpi di pedale

N° 17 - Dicembre 2002

HANNO COLLABORATO

Andrea Andreoni
Aldina Bossi
Lucio Caso
Giancarlo Cedri
Cesare Gavardi
Cristina Pane Caso
Virginia Rigiretti
Sergio Valesini

FOTO

Andrea Andreoni
Lucio Caso
Mario Pirola
Giovanni Saccani
Fabio Troi

STAMPA

Stampato in Siemens da
"COFATHEC"

TESTI ARTICOLI
MEDICINA & ALIMENTAZIONE

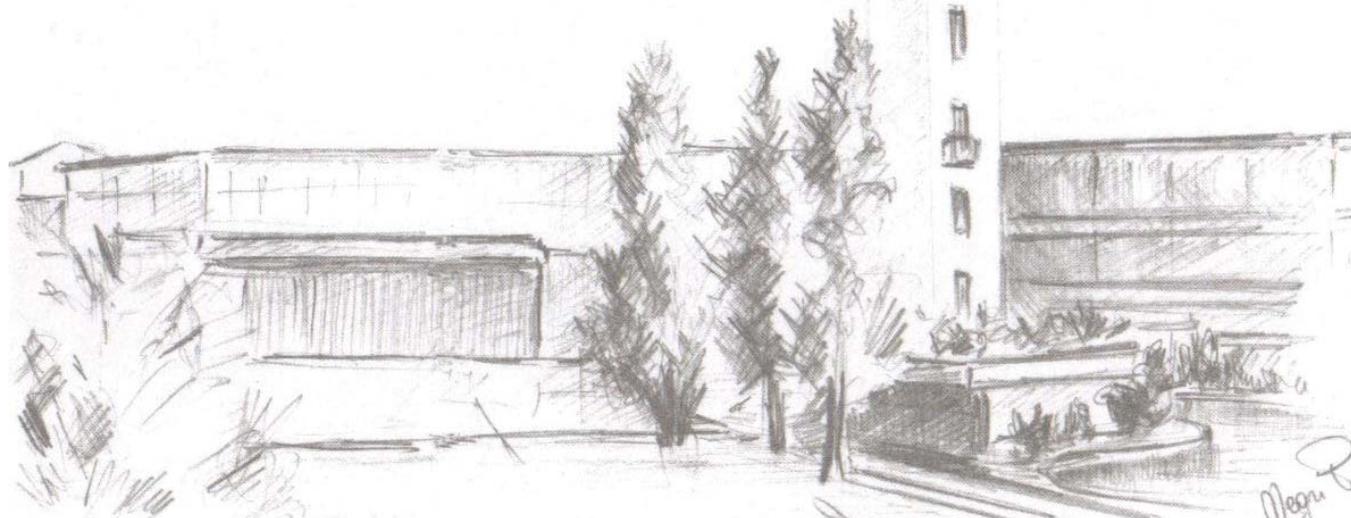
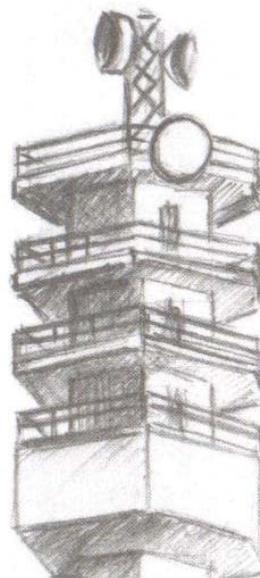
LA BICICLETTA
LA BICICLETTA ON-LINE
TUTTO CICLISMO

G.S. AVIS SIEMENS
20060 Cassina de' Pecchi

Tel. 02.9526.6477 Fax. 02.9526.6926
Avis@icn.siemens.it



Sopra, da sinistra: Agostino Filoscia, Campione Sociale.
Al centro: Andrea Andreoni, secondo classificato.
A destra: Antonio Arlati, terzo classificato a pari merito con Luigi Pedone, a fianco, Campione Lombardo di Regolarità maschile per l'anno 2002.



SIEMENS

Siemens Mobile Communications S.p.A.

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



Colpi di pedale

Sommario

Giancarlo Cedri 2e, 17

Echi di cronaca

Andrea Andreoni	6	Immagini di una stagione
Lucio Caso	13	Diario del raduno Nazionale Bitonto
Cristina Pane Caso	15	La dieta del campione
Giancarlo Cedri	16	Quest'anno voglio fare la F. Gimondi
Cesare Gavardi	18	La carovana della pace
Sergio Valesini	20	I centimetri del Presidente
Aldina Bossi	21	Ricordi di un raduno
Virginia Rigiretti		Otto piccoli flash sull'amicizia

Rassegna Stampa

Cicloturismo	23	Pedalare & Donare
AVIS & MILANO	24	Avis Siemens Sport e Solidarietà
la Gazzetta della Martesana	25	Alex Zanardi premiato dal G.S.Avis
Il Mondo del Ciclismo	26	Mille, ma tutti buoni!
Hotel Lido	28	Brochure Hotel Lido

2002 Un anno in numeri

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

Sport Medicina e Alimentazione

Corriere della Sera	36	Zanardi, bentornato in pista
La Bicicletta	38	Una questione delicata
La Bicicletta ON-LINE	41	Dedicato agli "Over 50"
Tutto Ciclismo	44	Stress, compagno da evitare
Tutto Ciclismo	45	I semi delle Meraviglie
Tutto Ciclismo	46	Ode alla cipolla

Hanno pedalato con noi

Elenco	48	Nominativo, A - G
Elenco	49	Nominativo, I - Z
Cena Sociale 2001	50	Retrospettiva 2001

Avis Siemens Sport & Solidarietà

In copertina: 7/12/2002, Avis Siemens Sport & Solidarietà a Alex Zanardi.



Anno 2002...
...diciassettesimo anno di vita
del giornalino
“Colpi di Pedale”...

Viene spontaneo dire “bell’età!”...
là dove termina la adolescenza e
comincia la giovinezza,
con la sua carica di energia
e di entusiasmo.

E proprio dell’entusiasmo della nostra squadra AVIS Siemens (ed ancora di tantissima energia ndr!) la nostra pubblicazione vuole farsi portavoce.

Entusiasmo e soddisfazione giustificati dall’ottimo bilancio dei risultati sportivi ottenuti nel 2002 e dalle molte attività che hanno riempito il nostro Anno Sociale.

squadroni di tutto rispetto.

- **Campionato Lombardo di Regolarità Individuale**, vinto dal nostro **Luigi Pedone**, che si è così fregiato della maglia bianca con Rosa Camuna per tutta la stagione!

- **Ottimo anche il piazzamento nel Campionato Lombardo di Regolarità a squadre** (tredicesimi su 92 squadre partecipanti, ma con chiare indicazioni di possibilità di ampi margini di miglioramento per il futuro!).

- **Larga partecipazione di nostri atleti alla “FELICE GIMONDI”**, dura prova di fondo sulle salite bergamasche.

Soc. Ciclistica

AVIS SIEMENS

S.S. 11 Padana Superiore km. 158 - 20060 CASSINA DE' PECCHI (MI)



CLASSIFICA 2002

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	FILOSCIA AGOSTINO	54,0	27	1.933
2	ANDREONI ANDREA	52,0	27	1.716
3	ARLATI ANTONIO	51,5	27	1.736
	PEDONE LUIGI	51,5	27	1.725
5	TORNIELLI GIUSEPPE	51,5	26	1.638
6	GATTI GIOVANNI	50,5	26	1.661
7	FUMAGALLI ANGELO	50,0	25	1.608
8	MELEGA SILVIO	48,5	25	1.611
	CARLESIMO ARMANDO	48,5	25	1.588
10	AGORRI IGINIO RENZO	47,0	24	1.558

- **Quarti classificati al Raduno Nazionale Cicloturistico 2002** di Bitonto (Ba) distinguendoci fra più di cento squadre (e polarizzando con le nostre tifose al seguito l’attenzione dell’organizzazione dell’evento!)

- **Sesto posto in classifica al Campionato Italiano e al Campionato Lombardo di Società 2002** (Trofeo Lombardia), frutto di costante impegno nei raduni domenicali, che ci ha permesso di superare in classifica

- **Avvincente è stata anche la competizione per il titolo di Campione Sociale 2002**, stilata sulla base dei Raduni che da marzo ad ottobre ci hanno fatto pedalare per le strade e le salite lombarde.

Alla fine l’ha spuntata, con gran merito, **Agostino Filoscia**, cui vanno i complimenti e la simpatia di tutti.

Bravissimi si sono dimostrati anche: **Andrea Andreoni, Antonio Arlati e Luigi Pedone**, che seguono a parità di raduni e racchiusi in una manciata di chilometri. ▶

Ma non di sola parte sportiva è stato ricco il 2002.

Abbiamo continuato, con il consueto impegno, a propagandare il simbolo AVIS della donazione di sangue ed assieme il logo SIEMENS.

Spesso, sfrecciando in bicicletta, anche se fra tante altre maglie colorate, abbiamo colto un "BRAVI AVIS" o un "Forza Siemens", senza meno espressioni di simpatia che il nostro passaggio suscitava fra la gente.

Importanti, nell'anno, sono state alcune occasioni in cui la squadra si è presentata con i propri colori.

La più "ufficiale" è stata l'apertura dell'Anno Sociale che abbiamo tenuto a PALAZZO MARINO, sede del Municipio di Milano, ospiti dell'Assessore allo Sport, Aldo Brandirali, e dell'Assessore al Personale, ing. Carlo Magri.

Vada loro da queste colonne un sentito ringraziamento per la simpatia e la ospitalità dimostrataci, squisita al punto da accompagnarci in una bellissima visita alle Sale del Palazzo Comunale.

La interessante mattinata si è poi conclusa con una "sfilata" della squadra in divisa sociale dalla Galleria Vittorio Emanuele (.. biciclette rigorosamente a mano!), attra-

verso piazza Duomo (per la gioia e le foto dei turisti Giapponesi!) fino a Brera (per una simpatica visita "con assaggi!" alla premiata Yogurteria Salomoni!)

Tra tanti altri eventi (Raduno Nazionale di Bitonto, raduno del Ghisallo etc..) è ben riuscita soprattutto la Chiusura della Stagione Sportiva.

Per questa, il Consiglio Direttivo ha pen-

sato di abbinare l'invito ricevuto a partecipare alla Festa Annuale del GRUPPO AZIENDALE AVIS, da tenere al Castello di San Gaudenzio a Cervesina in provincia di Pavia, con una trasferta della squadra, in bicicletta, in quel dell'Oltrepò Pavese.

Risolte le problematiche logistiche con la solita maestria degli addetti ai lavori e forti della "conoscenza di quei luoghi" che ci è venuta da una "guida locale" profondamente radicata sul territorio, conoscitrice di ogni borgata, ogni strada, ogni curva, ogni dislivello, abbiamo stabilito il percorso: 128 Km, da Cassina a Salice Terme passando

per le colline attorno a Santa Maria della Versa! Un grigio sabato mattina di autunno ci ha visto partire dal piazzale dello stabilimento di Cassina e continuare a pedalare nella "bassa" fra nebbie e foschie fin quasi al Po'.

Poi contemporaneamente alla nostra guida locale

Triestino Rovati è spuntato il sole, e l'Oltrepò ci si è mostrato nella bellezza delle sue colline e, soprattutto, delle sue vigne.

Quasi inebriati dai profumi dei mosti di Bonarde e Barbere, abbiamo superato di slancio le difficoltà altimetriche, tutti arzilli come grilli, fino al culmine della salita in quel di Pometo. ▶



Sopra: gli Assessori Aldo Brandirali e Carlo Magri.



Sopra: inaugurazione stagione ciclistica 2002. La squadra Avis Siemens con l'Assessore Carlo Magri.



Lì, alla Trattoria della Pace, dai “profumi siamo passati ai sapori” (sempre guidati nelle scelte dalla solita guida locale!). Una panoramica discesa lungo una bella valle ancora paesagisticamente integra ci ha portato, poi, a Salice Terme. All’indomani, trasferiti in bici fino al castello di San Gaudenzio, la squadra ha partecipato alle premiazioni dei Donatori Avis annun-

*ciando l’assegnazione del **Premio Sport e Solidarietà** al pilota **Alessandro Zanardi**,*



Sopra: la consegna del Premio Avis per Alessandro Zanardi.

che con la sua esemplare reazione alla menomazione ricevuta, è diventato esempio e fonte di speranza per altre vittime di simili incidenti.

A chiusura di questo bilancio annuale una lode e un grazie a tutti gli iscritti, vecchi e nuovi, per l’attaccamento alla squadra e per quello spirito di amicizia, solidarietà, simpatia e piacere nel ritrovarsi assieme, che è il nostro maggior capitale. ■ Giancarlo Cedri

**Consiglio Direttivo
Gruppo Sportivo AVIS
Siemens Mobile Communications
2003 - 2004**

Presidente: FABIO TROI
Vice Presidente Vicario: LUCIO CASO
Vice Presidente: GIANCARLO CEDRI
Segretario: TORNIELLI GIUSEPPE
Segretario Economo: ANDREA ANDREONI
Consigliere: DARIO FAEDI
Consigliere: MAURIZIO RUSCONI



Echi di cronaca

*Immagini di
una stagione*

*Diario del rad.
Naz. di Bitonto*

*La dieta del
campione*

*Quest'anno...
la Felice Gimondi*

*La Carovana
della pace*

*I centimetri
del Presidente*

*Spiccioli di
cronaca*

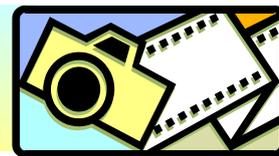
Colpi di pedale

*In alto: premiazione Ass. Brandirali.
Al centro: Galleria Vitt. Emanuele.
In basso: Piazza Duomo, 3/03/02.*





IMMAGINI DI UNA STAGIONE



Con la firma dei tesserini di adesione alla Federazione Ciclistica Italiana, la consegna della divisa ai nuovi iscritti, ed un brindisi beneaugurate di nuovi successi e soddisfazioni cicloturistiche, ha inizio giovedì 17 gennaio alle ore 17,00 presso la Saletta Enti dello Stabilimento di Cassina, la nuova stagione ciclistica Avis Siemens 2002.

L'entusiasmo suscitato dalle iniziative sviluppate lo scorso anno ha contribuito a portare nuove adesioni; all'ormai consolidato gruppo ciclistico si aggiungono quest'anno: Mauro Biffi, Emilio Confalonieri, Guido Legovich, Michelangelo Lo Curto, Alessandro Pastore,



Cernusco e Vimodrone ci rechiamo a Milano. Da P.le Loreto, transitando per Corso Buenos Aires, Corso Venezia, Via Senato, Via Manzoni, raggiungiamo Piazza della Scala dove, alle ore 10,00 siamo ufficialmente accolti a Palazzo Marino dall'Assessore al Personale Carlo Magri e dall'Assessore allo Sport Aldo Brandirali. Dopo un cordiale scambio di saluti e la presentazione della Squadra, fra l'altro proprio alla vigilia dell'annuncio da parte del Comune di Milano del "piano per l'energia pulita", veniamo successivamente accompagnati dal Sig. Giuseppe Brigida e dall'Assessore Magri, nella visi-

Marcello Salerno, Luigi Vidali e fra noi ritornano due veterani Armando Carlesimo e Piero Gentili, già iscritti in passato al nostro gruppo sportivo.

Domenica 3 marzo la prima uscita di gruppo. Si parte dallo stabilimento di Cassina e, sotto una leggera pioggerellina, dopo aver attraversato i comuni di



ta di Palazzo Marino.

All'uscita, una deviazione in Via Brera per una gradita sosta alla "yogurteria" Salomoni, prima del veloce rientro a Cassina. ▶



In alto: presentazione della squadra Avis agli Assessori Brandirali e Magri. Al centro: ciclisti in piazza della Scala, e alla Yogurteria Salomoni. A sinistra: il Signor Giuseppe Brigida accompagna i ciclisti nella visita a Palazzo Marino.



Domenica 10 marzo, con il 1° raduno valido per la prova del Trofeo Lombardia, ha inizio ufficialmente la stagione cicloturistica ed amatoriale della Società. La giornata ci vede già impegnati su due diversi percorsi: un nutrito gruppo a Busnago, dove organizzata dal G.C. Arbi Baby, si tiene ormai da diversi anni la clas-

s i c a

corsa di apertura di stagione; un altro gruppo al raduno organizzato dalla S.C. di Settimo Milanese.

Domenica 17 marzo è in programma un raduno di gruppo con destinazione Sotto il Monte; con i soliti ciclisti di Cernusco troviamo alla partenza, con una sfavillante bici in titanio, un dipendente della Siemens di Cinisello che, per la sua prestanza atletica, non poteva certo passare inosservato: l'ing. Lucio Caso. Il giorno successivo, entusiasta della piacevole mattinata trascorsa in compagnia, l'ing. Caso si presenta a Cassina per l'iscrizione al gruppo ciclistico, del quale inizierà ad esserne uno dei più assidui frequentatori, presente a quasi tutti i raduni in calendario e partecipando, unico rappresentante del nostro gruppo sportivo, alla "Pedalata Azzurra" sponsorizzata dall'Avis Milanese in occasione



Vincenzo Maccora, allenatosi intensamente sulle strade della Brianza per percorrere i 165 km come da programma; Maurizio Rusconi, il grimpeur dei più prestigiosi gran premi della montagna; Gianni Marzetta e Fabio Troi, ormai impegnati a fare gambe e fiato per i prossimi appuntamenti in programma sulle vette himalayane ►

In alto, a sinistra: Mauro Biffi alla premiazione Arbi Baby.

A destra: Agostino Filoscia.

Al centro: Fabio Troi, Vincenzo Maccora e Maurizio Rusconi.

In basso, da sinistra: Lucio Caso alla Pedalata Azzurra; a destra, Gianni Marzetta.



La passione per la bici, la voglia di stare insieme e l'armonia creatasi fra i più assidui frequentatori delle gare domenicali, porta i membri del Consiglio ad organizzare per domenica 2 giugno un raduno Sociale di un'intera giornata con meta il Ghisallo.

Sarà questa la manifestazione che raccoglierà il maggior numero di adesioni di tutta la stagione, ben 32 i ciclisti alla partenza, tra i quali anche Angelo Barzaghi ed il dr. Vittorio Guerra, quest'ultimo sempre pronto a raccogliere le sfide degli stradisti di turno.

72 i chilometri che separano lo stabilimento di Cassina dal Santuario della Madonna "patrona" dei ciclisti. All'arrivo si uniscono alla comitiva anche i familiari saliti ad accoglierci al traguardo.

Alle ore 12,00 ci ritroviamo tutti insieme per partecipare alla Santa Messa, celebrata da don Luigi Farina, rettore del Santuario.

A fine giugno, come di consueto il gruppo Avis organizza l'annuale gita sociale per i donatori e familiari che quest'anno si è tenuta a Marina di Orosei, in provincia di Nuoro, dal 29 giugno al 6 luglio, presso l'Hotel Villaggio Marina Beach.

Il complesso, affacciato su una splendida spiaggia nel Golfo di Orosei ed inserito nell'omonimo parco, non fa certo dimenticare agli ap-



passionati ciclisti presenti la passione per le due ruote.

Ed è così che venerdì mattina, di buon'ora, 11 ciclisti ai quali si aggiunge il dott. Vittorio Guerra arrivato il

giorno precedente da Milano, si trovano pronti per la partenza. In programma un giro di 55 km nell'entroterra di Orosei.

Lasciato alle spalle il villaggio dopo aver attraversato l'abitato di Orosei, il gruppo, accompagnato dal fotografo ufficiale Mario Pirola, percorrendo la Statale Orientale sarda, una strada in costante salita, raggiunge la periferia di Dorgali a m. 387 s.l.m.

dove devierà poi verso il Lago Cedrino raggiungendo la località di Serra Orrios, un'importante villaggio nuragico.

Dopo una breve sosta per il ristoro, il gruppo prosegue per l'abitato di Galtelli e, fra coltivazioni agricole e caseifici, su splendide strade, in questo tratto finalmente in discesa, con grande soddisfazione di Monica e non solo, ritorna verso l'abitato di Orosei, per una sosta nel centro storico e la visita alla Basilica, rientrando successivamente al villaggio. ►

In alto: ciclisti e familiari al Santuario del Ghisallo. A fianco: ciclisti in Sardegna, sosta al Lago Cedrino.

Sabato mattina, tutti i ciclisti si imbarcano sul primo volo in partenza da Olbia per Milano Malpensa. Al pomeriggio ad attenderli un importante appuntamento della stagione, il Campionato Lombardo di regolarità individuale che quest'anno si correrà sulla pista di Brugherio. Volontà di tutti: l'impegno a difendere il brillante risultato ottenuto lo scorso anno dal Presidente, classificatosi al 2° posto. Ed è così che alle ore 14,30 ben 20 ciclisti della Società si presentano al

nastro di partenza. Le condizioni meteorologiche non sono certo per questo prova, plumbeo e fifiche di teranno in coltà i 137 partecipanti delle 19 Società iscritte alla competizione.

Ma se lo scorso anno avevamo ben figurato, con grande sorpresa quest'anno entusiasticamente constatiamo che Cedri ha fatto scuola! Di bene in meglio: infatti, al termine della prova, ben due nostri iscritti sono nei primi 10 in classifica: Silvano Rosa è 9° classificato, mentre il titolo e la maglia di Campione Lombardo di regolarità maschile 2002 vengono sorprendentemente assegnati al nostro Luigi Pedone.

Per la specialità femminile il titolo è andato a Mara Lovato del G.S. Arbi Baby di Busnago.

Grazie alla buona partecipazione ai vari raduni, luglio ed agosto ci vedono sempre ai primi posti in graduatoria per il Trofeo Lombardia ed Agostino Filoscia, la rivelazione della stagione, sempre al comando della Classifica Sociale.

Il raduno nazionale di ciclismo quest'anno è in calendario per il giorno 8 settembre, località del raduno, Bitonto in provincia di Bari.

Si parte venerdì 6 da Cassina e

dopo una sosta sul lungomare di Ancona per la consumazione del pranzo, eccoci in serata a Giovinazzo, presso l'Hotel Riva del Sole, il villaggio che ospiterà la squadra in questa trasferta in terra di Puglia.

Sabato tutta la comitiva si reca a San Giovanni Rotondo per la visita dei luoghi che hanno visto la presenza di Padre Pio: la Chiesa, il Convento, la Casa Sollievo della Sofferenza.

Al pomeriggio escursione a Monte Sant'Arcangelo per la visita al borgo ed alla omonima Basilica.

Domenica 8 settembre a Bitonto, alle ore 8,30 accompagnati dalla Fanfara dei Bersaglieri, la partenza del cicloraduno nazionale. Da percorrere 80 km fra vigne ed uliveti. Unico neo, l'impossibilità di raggiungere Castel del Monte per una variante al percorso causata dal maltempo della notte che ha reso impraticabili alcune strade. Le signore al seguito, accompagnate da un vigile urbano al quale si erano rivolte per avere informazioni sulla cittadina, oltre a visitare il centro storico di Bitonto e la Cattedrale, trovano anche il tempo per accomodarsi presso una nota pasticceria locale e festeggiare alcuni compleanni.



grazie alla presenza ed alla disponibilità di un gruppo folcloristico locale si dedicano a qualche lezione di "saltarello" . ►

In alto: i complimenti del presidente a Luigi Pedone. A destra: il gruppo a San Giovanni Rotondo. Al centro: festeggiamenti per i compleanni. In basso, da sinistra: Gino Scotti con i Campioni Lombardi di regolarità. A destra: lezioni di saltarello, Aldina con il Gruppo di Canto e Ballo Popolare "Re Pambanelle".

Al momento delle premiazioni, grande soddisfazione del Presidente nel constatare che la nostra società si è classificata al 4° posto.

Al pomeriggio escursione per tutti i partecipanti al centro storico della città di Bari. Lunedì 9 settembre dopo la colazione partenza per Ancona e, dopo la sosta per la consumazione del pranzo effettuata sulle colline della riviera del Conero, il rientro a Cassina.

A settembre si prosegue poi con le ultime prove valide per i Trofei Lombardia ed il Campionato Italiano regionale che si disputeranno a Ronco Briantino, Barlassina e Sesto San Giovanni.

Al termine di queste prove il nostro gruppo sportivo vedrà così ufficializzate le posizioni nelle diverse classifiche: Trofeo Lombardia 2002, 6° posto; Campionato Italiano di Società, 6° posto.



La chiusura della stagione ciclistica quest'anno avviene in concomitanza con la Festa Aziendale dei Dona-

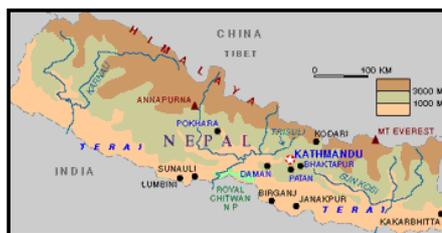
tori di Sangue tenutasi a Cervesina (PV) presso il Castello di San Gaudenzio, domenica 6 ottobre.

I partecipanti al raduno Sociale di chiusura, 27 ciclisti, si ritrovano presso lo stabilimento di Cassina sabato 5 ottobre. Alla partenza anche alcuni familiari e nella foto

ricordo, anche la mascotte di turno: Windy il simpaticissimo cagnolino di Roberto Stabili.

Dopo aver percorso 127 km attraverso i comuni di Broni, Stradella, Santa Maria della Versa ed effettuata la salita al Passo Carmine, scendono a Salice Terme, da dove il giorno successivo proseguiranno per San Gaudenzio, località dove si terrà la Festa Sociale dei donatori. In questa circostanza, nel corso della cerimonia di premiazione, è stato dato l'annuncio che quest'anno il premio "Avis Siemens Sport e Solidarietà" verrà conferito al pilota e campione di Formula CART Alessandro Zanardi.

A fine ottobre nonostante la chiusura della stagione agonistica, proseguono anche se a livello individuale le "imprese" sportive di alcuni ciclisti: Fabio Troi e Gianni Marzetta, che per onorare l'Anno Internazio-



nale della Montagna proclamato proprio per il 2002 dall'O.N.U., hanno deciso con alcuni colleghi di lavoro (Alessio Braighioli, Giovanni Merialdo e Stefano Vadelka) di cimentarsi in una impresa alpinistica in Nepal. Con loro nella spedizione anche Monica Franchini, convolata a nozze con Gianni tre giorni prima della partenza, e Claudio Mandressi di Meda.



Il giorno 11 novembre li vediamo felici conquistare la Vetta del Kala Pattar a 5650 m., prima di raggiungere il Campo base dell'Everest.

Alla famosa Piramide Scientifica del C.N.R. a quota 5005 metri, li vediamo orgogliosi consegnare il nostro gagliardetto al custode della Piramide. ▶



In alto, a sinistra: relazione del Capo Gruppo, Luisa Pate alla Festa annuale. Al centro: donatori ed ospiti. In alto, a destra: Gianni Marzetta e Fabio Troi sul Kala Pattar, alle spalle l'Everest, m. 8848. Sopra: la consegna del gagliardetto alla Piramide Scientifica.



Vista l'impossibilità della squadra di partecipare alla inaugurazione del busto a Gino Bartali avvenuta al Ghisallo il giorno 7 ottobre, alcuni ciclisti decidono di non mancare al consueto appuntamento del 10 novembre, giorno in cui don Luigi Farina ha celebrato, proprio al Santuario del Ghisallo, la Santa Messa in onore ai ciclisti defunti. È così che in una fredda ma splendida giornata si ritrovano ancora in cima sei nostri atleti.

Sabato 7 dicembre una delegazione del Consiglio Direttivo Avis e del Gruppo Ciclistico si reca al Motor Show di Bologna per l'assegnazione del premio Avis Siemens Sport e Solidarietà 2002, che quest'anno è stato conferito ad Alessandro Zanardi. È stato lo stesso Alex Zanardi ad esprimere il desiderio di ricevere tale benemeranza al Motor Show proprio nel giorno del suo ritorno in una gara di Karting, la prima in Italia, dopo il tragico incidente subito a Dresda il 15 settembre 2001.

Dopo averci entusiasmato concludendo ai primi posti la sua prima gara "vera" nel Champions Kart Race,

disputata con altri campioni del mondo dei motori, Zanardi è stato premiato alle ore 13,30 presso lo Stand della Clinica Mobile alla presenza del Dott. Claudio Costa, fondatore della medesima e da 30 anni al servizio dei motociclisti, al punto di essere ormai considerato il medico "aggiusta piloti".

Alessandro Zanardi ha mostrato di gradire il nostro premio, specie per la particolare motivazione legata alla solidarietà, "per i meriti sportivi acquisiti nel corso della prestigiosa carriera automobilistica e per le grandi doti umane espresse nella gara più importante: la corsa della vita".

Una benemeranza è stata successivamente consegnata anche al dottor Claudio Costa. Erano presenti alla cerimonia di premiazione anche alcuni donatori dell'Avis di Castel Maggiore, luogo di nascita del campione bolognese, rappresentati dal Presidente Signor Romano Badini. ►



In alto, a sinistra: i rappresentanti dell'Avis Siemens e di Castel Maggiore. A destra: con Alex, Andreoni, Badini e Pate. Al centro: Luisa Pate consegna il premio a Zanardi. In basso, a sinistra: Cedri, Zanardi, Pate, Troi e Andreoni. A destra: il momento della premiazione del dott. Claudio Costa.





Domenica 15 dicembre, in un clima di cordiale e fraterna amicizia, si è tenuto a Vaprio d'Adda, presso il Ristorante "Le Serre di Villa Castelbarco" il tradizionale pranzo Sociale per i ciclisti ed i familiari, a conclusione della 28ª stagione cicloturistica ed amatoriale del Gruppo

Sportivo Avis Siemens. Ospite della manifestazione Gino Scotti, Presidente del Comitato Lombardo Struttura Amatoriale della F.C.I.

Erano inoltre presenti: Luisa Pate, Capo Gruppo Avis Siemens; il Dott. Paolo Minotti, Responsabile Risorse Umane Siemens di Cologno ed il Dott. Vittorio Guerra, Responsabile delle Relazioni Industriali; e i Presidenti che si sono alternati alla guida del gruppo sportivo nel corso di questi anni: Rolando Ceccagno, Luigi Mapelli, Paolo Spanu, Pasquale Bestetti, Vittorio Ziliotto.

Un particolare saluto ed augurio ha fatto pervenire Fiorenzo Magni, insignito lo scorso anno dal Sodalizio con la 1ª benemerenda "Avis Siemens Sport e Solidarietà".

Il Presidente del G.S. Ing. Giancarlo Cedri ha informato i presenti dell'avvenuta consegna al Motor Show di Bologna, sabato 7 dicembre, della nostra benemerenda "Sport e Solidarietà 2002".

Dopo aver ringraziato per la serietà e l'impegno manifestato da parte di tutti gli iscritti, l'ing. Cedri ha illustrato l'attività ricordandone i principali eventi: la partecipazione ai raduni settimanali proposti dal calendario Regionale dalla FCI, il raduno Nazionale di cicloturismo per Società tenutosi a Bitonto (BA), la partecipazione alle gran fondo più rappresentative: la Monza - Campione d'Italia, la 7ª FELICE GIMONDI, il raduno Sociale in giugno al Ghisallo ed in chiusura di stagione a Salice Terme, per un totale di 30 manifestazioni, che hanno visto impegnati gli iscritti da marzo a settembre, percorrendo complessivamente più di 41.000 chilometri.

I risultati: 4º posto al Raduno Nazionale di Bitonto (BA); 6º posto nella classifica finale di Campionato Italiano Cicloturismo a Squadre di serie A, ed ancora 6º posto nella Classifica finale del Campionato

Lombardo Cicloturismo di Società "Trofeo Lombardia". Ottime anche le prestazioni nelle gare di regolarità sia a squadre sia individuale, con il nostro Luigi Pedone, Campione Lombardo di Regolarità per l'anno 2002.

Per mano del presidente Cedri è seguita la premiazione dei ciclisti classificati: Campione Sociale 2002, Agostino Filoscia; 2º classificato, Andrea Andreoni; 3º in graduatoria a pari merito: Antonio Arlati e Luigi Pedone.

Il Capo Gruppo Avis, la Sig.ra Luisa Pate, ha in seguito premiato alcuni dei ciclisti particolarmente distinti nel corso della stagione appena conclusa: Lucio Caso, "new entry", per la costante partecipazione ai raduni annuali; Armando Carlesimo, Cesare Gavardi e Giuseppe Tornielli, per il particolare impegno e la collaborazione dimostrata nel corso della stagione.

Il distintivo d'oro è andato quest'anno a Vincenzo Pollastri, sempre disponibile nell'aiuto ai ciclisti in difficoltà durante le manifestazioni sportive.

A Vincenzo Maccora è stato assegnato il Trofeo della Montagna, per aver indossato con successo nel corso del 2002 la nostra divisa sociale, sulle strade dei più prestigiosi G.P.M. lombardi.



Un riconoscimento speciale infine a: Giovanni Marzetta e Fabio Troi, per la loro impresa di tracking in Nepal, nell'Anno Internazionale dedicato alla Montagna. Grazie a loro il nostro tagliardetto fa ora bella mostra all'interno della Piramide Scientifica del C.N.R., presso il Campo Base dell'Everest.

La giornata si è infine conclusa con le votazio-

ni per il rinnovo del Consiglio Direttivo e con un brindisi beneaugurante per un futuro altrettanto ricco di soddisfazioni e successi per il sodalizio e di propaganda a favore della solidarietà. ■

Dall'alto, verso il basso: Agostino Filoscia, primo classificato; Andrea Andreoni, secondo classificato; Antonio Arlati e Luigi Pedone, terzi classificati a pari merito.



Gli ritrovo dei partecipanti al *Raduno Nazionale di Bitonto* del **Gruppo AVIS Siemens** è avvenuto alle prime ore del **venerdì 6 settembre 2002** in quel di Cassina de' Pecchi, davanti allo Stabilimento Siemens.

Dopo aver, con gesti affettuosi, caricato tutte le bellissime bici su uno speciale camioncino affidandole per il trasporto e la custodia ad Andrea e Silvano, abbiamo preso posto su un comodissimo pullman ed è subito iniziato il lungo viaggio di avvicinamento alla città di Bari.

Il tempo impiegato per raggiungere la meta è stato utilizzato per conoscere tutti i simpatici amici del Gruppo AVIS Siemens con i quali mi recavo “in trasferta” per la prima volta. L'accoglienza da parte loro è stata squisita e ci si è sentiti subito circondati da premurose attenzioni.

Doverosa la sosta ad Ancona, presso il ristorante *Carloni*, per un ottimo pranzo a base di pesce. L'ar-



rivo all'Hotel Residence *Riva del Sole* di Giovinazzo (BA) è avvenuto nel tardo pomeriggio; le prime premure ovviamente sono state per le bici.

Subito dopo c'è stata la sistemazione nelle camere del bellissimo albergo che ha un rigoglioso parco ed uno splendido mare pulito.

Durante i quattro giorni di trasferta abbiamo tutti goduto del susseguirsi di pranzi e cene ed abbondanti colazioni, preparati con fantasia e con l'utilizzo dei prodotti genuini caratteristici della zona.

Sabato 7 settembre, alzatici di buon ora, ci siamo recati in pullman a *San Giovanni Rotondo*.

Nonostante la pioggia inclemente i luoghi sono apparsi in tutto il loro splendore. Abbiamo visitato il *Santuario* e la *tomba di Padre Pio* (San Pio), il *Convento dei Cappuccini di Santa Maria delle Grazie* ove il Santo ha trascorso la maggior parte della sua vita terrena, la *Casa Sollievo della Sofferenza*; notevole, poi, è apparsa la grandezza della *Nuova Chiesa* ancora in costruzione.

Il rientro a Giovinazzo nel pomeriggio ci ha consentito un breve riposo prima della cena: già pensavamo alla corsa del giorno successivo che si preannunciava anch'esso molto piovoso.

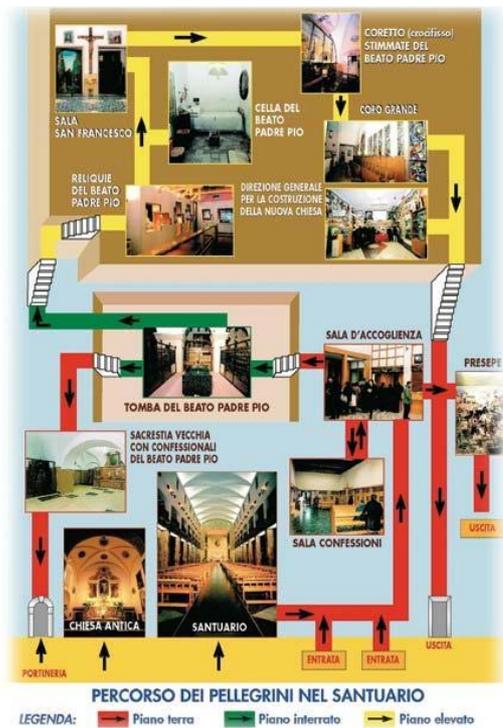
Domenica 8 settembre, il giorno della corsa, la pioggia ha sospeso le ostilità ed il gruppo di ciclisti si è portato tranquillo alla partenza in Corso Vittorio Emanuele a Bitonto. Le nostre signore, che nel frattempo avevano formato un corpo unico, si sono unite alla numerosissima folla ed hanno incitato i campioni fin dal primo momento. La cerimonia della partenza è stata particolarmente toccante con le note dell'*Inno di Mameli* suonato dalla *banda dei Bersaglieri*. ▶



Nella foto in alto: percorso della visita al Convento ed alla Chiesa di San Pio da Pietralcina.

Al centro: la spiaggia dell'Hotel Villaggio Riva del Sole a Giovinazzo.

A lato: alcuni momenti prima della partenza del raduno nazionale di Bitonto, con la sfilata della Fanfara dei Bersaglieri.





ed in particolare alla Basilica di San Nicola.

Il rientro all'hotel, l'ottima cena, una distensiva passeggiata con i piedi in mare sulla pulitissima spiaggia attigua all'albergo hanno preceduto il viaggio di ritorno.

Lunedì 9 settembre, dopo la solita sveglia alle prime luci dell'alba ci

I colori della maglia del numeroso Gruppo AVIS Siemens spiccavano tra tutti gli altri e forte è stato l'applauso delle nostre signore insieme con tutto il numeroso pubblico intervenuto.

L'organizzazione del Raduno è apparsa subito curata nei minimi particolari e tutto si è svolto nel migliore dei modi nonostante che la pioggia torrenziale, caduta fino a poche ore prima della partenza, avesse reso inagibile una parte del percorso. Gli atleti sono stati rifocillati e assistiti in ogni momento ed il tempo meteorologico, clemente, li ha benedetti solo con qualche goccia di pioggia.

Le signore, durante lo svolgimento della gara, tutte insieme, si sono recate a visitare la città e sono state coccolate a turno dagli abitanti del posto che si sono mostrati molto premurosi sia di far apparire la città nella sua veste migliore sia di mettere a loro agio i turisti di turno.

La partecipazione alla gara si è conclusa con un ottimo piazzamento che ha aggiunto ulteriore gloria al prestigioso ed affiatatissimo Gruppo AVIS Siemens.

Nel pomeriggio, dopo un abbondante pranzo, c'è stato lo spostamento in pullman a Bari per la visita guidata della città



siamo incamminati per il ritorno se non dopo aver dedicato la consueta affettuosa cura a stivare le bici sull'apposito furgoncino al seguito.

A bordo c'era un clima di piacevole compagnia che ha ulteriormente rafforzato l'affiatamento rinsaldando le amicizie di vecchia data e cementando quelle nuove.

Ad Ancona la sosta per il pranzo, a base di pesce, presso il ristorante *Da Baldi*.

Al ritorno a Cassina de' Pecchi in serata ci si è lasciati ripromettendosi di incontrarsi di nuovo per misurarsi in imprese sempre più grandi. ■



Dall'alto, nelle foto: l'arrivo dei ciclisti sulla linea di partenza del raduno ciclo-turistico Nazionale di Bitonto.

A fianco: la Basilica di San Nicola nel centro storico della Città di Bari.

La partecipazione alla gara ed agli allenamenti che la precedono, per un atleta di qualsiasi sport, richiede un insieme di capacità fisiche e psicologiche che interagiscono con le condizioni meteorologiche ed ambientali.

Una componente sicuramente importante è l'alimentazione dell'atleta nel pasto che precede immediatamente la gara: se questa è prolungata nel tempo, il pasto, infatti, dovrebbe apportare il *carburante* da utilizzare nella prima parte della competizione. Il rilascio delle energie dovrebbe avvenire lentamente e durare fino ad incontrarsi con lo spuntino di metà gara in modo da non avere momenti di vuoto che potrebbero determinare crisi di fame dannose per un buon risultato sportivo.

Tutte queste necessità, inoltre, si debbono conciliare con le abitudini ed i gusti del singolo atleta.

Il cibo che meglio risponde a queste caratteristiche è sicuramente la **pasta** ma, anche per un appassionato di dieta mediterranea, diventa difficile consumare un piatto di rigatoni a colazione!

Come fare a salvare il gusto e contemporaneamente non commettere errori che potrebbero compromettere la gara in tutta la sua durata?

Cosa si può inventare la moglie di un *ciclista della domenica* che per tutta la settimana, dal lunedì al sabato, è abituato ad affrontare la giornata mettendo nello stomaco solamente una piccola tazzina di caffè nero e per di più senza zucchero?

Siccome la moglie in questione è la scrivente, adesso vi svelo come ho risolto l'arcano e spero che questo mio travaglio possa aiutare altre mogli di atleti.

Ho pensato che ci volesse qualche cosa che sostituisse la pasta con le sue caratteristiche ma che si presentasse in maniera diversa da un piatto di maccheroni a colazione. Ho pensato inoltre che la colazione dovesse essere poco voluminosa in modo da avvicinarsi alle dimensioni di una tazzina di caffè. Una via di mezzo tra le dimensioni di un piatto di pasta e di una piccola tazzina poteva essere sicuramente una fetta di torta nel piattino del dolce.

Il problema del dolce, però, è che gli zuccheri vengono metabolizzati velocemente col rischio di non arrivare con sufficienti energie al punto di ristoro. E' così che ho dato fondo alle riserve dell'inventiva dovuta alle mie origini napoletane e cercando tra le mie tradizioni ho estrapolato un dolce che si è mostrato molto adatto all'uopo.

Si tratta della **pastiera napoletana**: un tipico dolce pasquale che è un concentrato di energie e che ha tra i suoi ingredienti principali il frumento che è anche il precipuo componente della pasta. Inoltre questo dolce è molto ben accetto dall'atleta, mio marito, che, non a **caso**, ha le mie stesse origini.

Ho potuto in questo modo conciliare il gusto con le esigenze dell'alimentazione e vi assicuro che da quando ho sperimentato questa colazione non solo non ci sono più state crisi di fame ma sono decisamente migliorate le prestazioni.



Con generoso altruismo do qui di seguito la ricetta del suddetto dolce per chiunque volesse cimentarsi nel prepararlo sia come colazione del campione sia come ottimo fine pasto.

Pastiera Napoletana

Ingredienti:

Frumento.....gr 300
 Zucchero.....gr 150
 Ricotta.....gr 200
 Zucchero.....gr 200
 Uova.....n. 3
 Crema pasticciera da.200 gr. latte
 Vaniglia.....1 bustina
 Essenza di fiori d'arancio.. gr. 50
 Cedro a cubetti.....gr. 80
 Cannella.....1 bustina
 Pasta frolla.....q.b.

Esecuzione:

Unire lo zucchero (gr. 150) al frumento (si vende anche in scatola, già pronto, con la scritta "*Grano per Pastiere*").

Amalgamare l'altro zucchero (gr. 200) e la ricotta ed aggiungervi le uova.

Unire la crema pasticciera (ottenuta con 200 gr di latte) ed il composto di frumento e zucchero; terminare con la vaniglia, l'essenza di fiori d'arancio, il cedro e la cannella.

Foderare una teglia di diametro di circa cm 25 con pasta frolla; versarvi il composto e ricoprire con striscioline di pasta frolla (come per la crostata).

Infornare a media temperatura (circa 200° C) per circa 45 minuti.

Buon appetito! ■

In alto: Lucio Caso. A fianco: pastiere sufficienti per circa 30 scalate al Monte Faito.



Erano le 13 di un giorno lavorativo di marzo dell’anno 2002 e la Sala Mensa di Cassina odorava di intingoli Pellegriniani.

Il nostro faceva parte della tavolata di colleghi, che, divisa fra cultori di calcio, intenditori di borsa e patiti della bicicletta, celebrava l’usuale rito del pasto quotidiano.

Ci fu una pausa occasionale nella conversazione solitamente accesa ...

.... “*Quest’anno voglio fare la FELICE GIMONDI*” !

La frase risuonò chiara e fu udita da tutti.

Appena l’ebbe pronunciata (e solo allora!) *il nostro* si rese conto del *vero* significato della stessa, ma ormai era andata....

Vide le facce dei cultori di calcio cercarne invano un nesso con l’ultimo arbitraggio domenicale.

Realizzò, dall’espressione incerta degli intenditori di borsa, che la Felice Gimondi sicuramente non aveva quotazioni di sorta.

Notò un lampo di sorpresa, mista a preoccupazione, negli occhi dei patiti della bicicletta.

Ma ormai era andata....

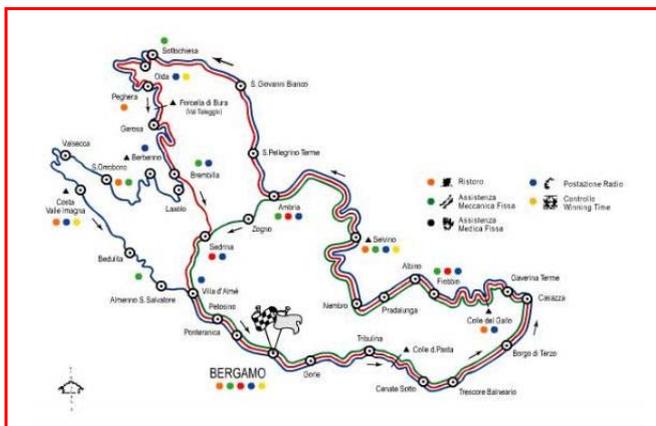
E fu così che, per colpa di un momento di euforia, **mi** sono ritrovato *impegnato moralmente* ad affrontare l’impresa di correre la Gran Fondo Internazionale Felice Gimondi.

A dire il vero fra i patiti della bicicletta se ne era già accennato, ma in maniera sfumata, senza impegno...

Ora invece il dado era tratto; non ci si poteva più tirare indietro.

La prima cosa da fare era informarsi sul percorso, o meglio sui percorsi, poichè la Felice Gimondi si corre in tre versioni: Fondo (Km. 95,7): Medio Fondo (Km. 134,5):Gran Fondo (Km. 165,3).

Scartata per *manifesta impossibilità* la Gran Fondo,



accantonata *prudentemente* la Medio Fondo, una *sana* Fondo da 95 Km., con “solo” i suoi 21 Km di salita e 1200 metri di dislivello totale, mi parve impegno più che adeguato.

Fissato l’obbiettivo, rimaneva da amalgamare la squadra che alla fine risultò composta *dai magnifici sei* : Fabio Troi, Giovanni Marzetta, Maurizio Rusconi, Vincenzo Maccora, Agostino Filoscia ed “*il nostro*”: Giancarlo Cedri.

Veterani della Felice Gimondi i primi tre, matricole i secondi.

Al *nostro*, matricola della corsa (ma contemporaneamente veterano per età) si pose subito il problema di maturare un adeguato allenamento per non sfigurare troppo rispetto agli altri componenti della squadra, specie quando fu chiaro a tutti che la matricola Vincenzo, in forma smagliante, avrebbe optato per correre i 165 Km della medio fondo.

Così, consultate le cartine, verificate le altimetrie, visitati i siti internet pieni di buoni consigli su come affrontare le salite della Felice Gimondi, *il nostro* cominciò, **in incognito**, le uscite di allenamento...

E fu un sabato mattina, sotto un cielo minaccioso, su un tornante del Selvino, mitica salita, che *il nostro* incrociò la sagoma famigliare del Maurizio, anch’egli **in incognito**, che... rifiniva la forma.

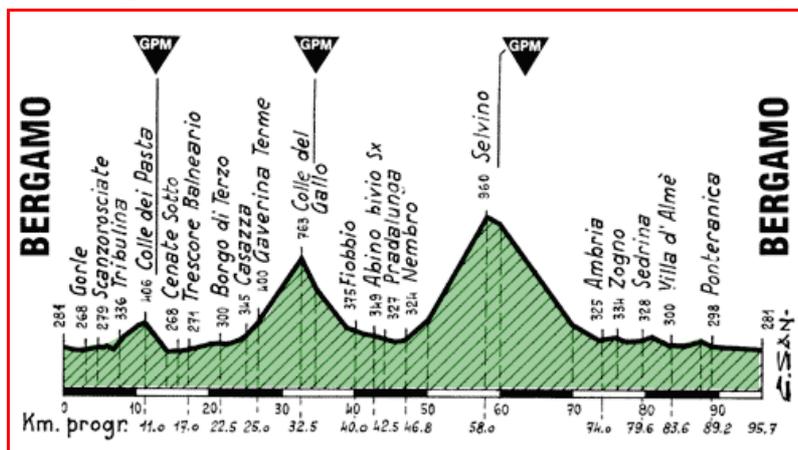
Non ci fu fra i due alcun storico passaggio di borracce, ma una sincera risata ed una sosta per rifiatare assieme rinforzò una amicizia.

E giunse l’alba del giorno della partenza. Lo spettacolo dei 4000 ciclisti presenti al via era straordinario.

Pedalare in quel serpentone infinito sembrava infondere energia.

Bergamo, Colle dei Pasta, Trescore Balneario... al passare dei Kilometri la fila si allungava.

I più arzilli *dei magnifici sei*, Fabio ▶



con Giovanni e Vincenzo, impegnato sul percorso più lungo e duro, pedalando a ritmo più sostenuto guadagnarono ben presto terreno.

Il *nostro*, con il numero di gara 3428 sfoggiato sulla maglia e sulla bici, Maurizio (nr. 3364) ed Agostino (nr. 3430), preso un passo più sostenibile alla distanza, avanzavano assieme, scaldati da un magnifico sole di maggio, fattosi largo fra le nuvole, che rendeva splendido il percorso lungo le prealpi bergamasche.

Certamente il Colle del Gallo, mai fatto prima, si rivelava più duro del previsto e per i tre la sosta in cima, per il ristoro, fu una vera benedizione! Ma la fatica non ne intaccò lo spirito!

Fortificati da una discesa fino a Nembro, bevuta *a capofitto* (ebbene sì, anche *dal nostro*, solitamente restio a tali bevute...) i tre si ritrovarono ben presto, sui primi e duri tornanti del Selvino. E duri furono anche i tornanti successivi, ma l'unione fa la forza ed anche il Selvino fu scollinato decentemente.

Con rinnovato piace-

re ci si ribevve la discesa fino ad Ambria.

Giungevano intanto, via telefonino, notizie degli amici più avanti sul percorso e francamente nessuno invidiava il coraggioso Vincenzo che aveva ancora da affrontare impegnative salite.

Da Zogno a Bergamo fu per i tre quasi tutta pianura da



12 maggio 2002, foto in alto: Giancarlo Cedri impegnato sui tornanti della 7° Gran Fondo Internazionale Felice Gimondi. A fianco: Giancarlo Cedri con Maurizio Rusconi e Agostino Filoscia verso il traguardo.



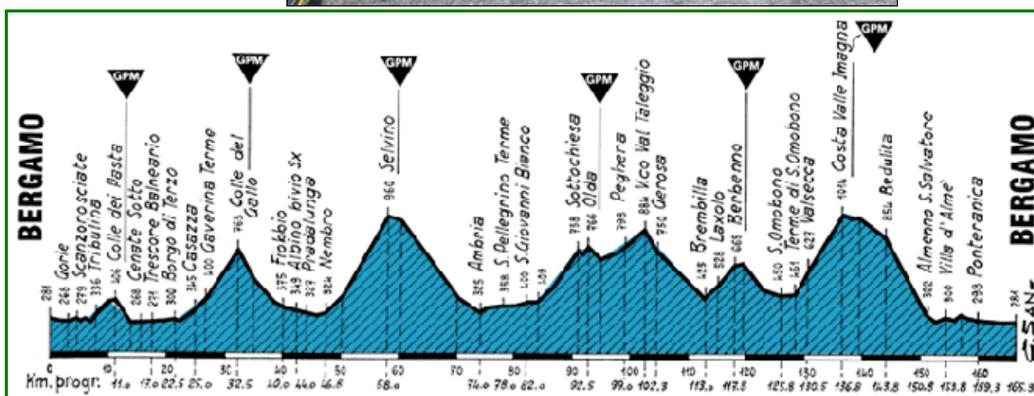
fare a 30 all'ora, anche se un po' di stanchezza, accumulandosi nei muscoli, sembrò rendere impegnativi anche i cavalcavia.

Ma la soddisfazione era veramente tanta e tocco l'apice all'arrivo, allo stadio di Bergamo.

In tre sul traguardo, fra due ali di folla, con i flash dei fotografi e qualcuno che come al solito ci urlò

“bravi Avis”!

Il nostro



P.S.: Quest'altr'anno voglio fare ancora la Felice Gimondi!!! ■

Nella pagina precedente: altimetria del percorso di km. 96, dislivello totale m. 1194, salite 21 km..

A fianco: altimetria del percorso di km. 165, dislivello totale m. 2620, salite 52 km.

Per la terza volta nell'anno sociale 2002 i nostri eroi si sono cimentati in una impresa di gruppo autogestita. Per i cicloturisti autogestione è un acronimo che significa: “*auto*” da autofurgone al seguito della squadra con mezzi di soccorso, incluso massaggiatore, pezzi di ricambio e borracce di salvataggio; “*gestione*” da indigestione a seguito di eccesso di leccornie e alcolici trangugiati voracemente nei bar e ristoranti saccheggianti al termine dell'itinerario previsto.

La prima impresa fu la scalata del Ghisallo con il “*Sacco del Ghisallino*” (ex locanda ridente presso il valico).

La seconda fu la “disfida di Bitonto”, ove sette volte si vinse al gioco dell'Oste Sfinito (per abbandono del ring, pardon della cucina, da parte dei cuochi) inframezzato da 2500 Km in Corriera e 80 (ben ottanta) Km in bici.

La terza e ultima, quivi cantata, è stata l'ottobrino gran fondo di Salice Terme (Memorial Coniugi Rovati, abitanti della zona - ndr: sono vivi e pure vegeti, per chi eventualmente non li conoscesse).

Orsù lettori amanti del ciclismo,

unitevi a noi l'anno prossimo: la squadra ha bisogno di baldi giovanotte e giovanotti di tutte le età per impegnarsi in percorsi sempre più vari ed eccitanti, in cui ossigenare i polmoni, ritemprare la muscolatura, alleggerire i pensieri tristi e, perché no, divertirsi in compagnia.

Non pochi credono che occorra essere atleti o almeno ex-atleti per reggere i ritmi dei raduni cicloturistici e pertanto rifuggono dalla pratica sociale. Non è vero, il racconto seguente è relativo al percorso più impegnativo della stagione. Figuratevi gli altri ... che così si riassumono:

una ventina di domeniche mattine con percorsi dai 50 agli 80 Km, a casa per il pranzo; più alcune giornate di gruppo come questa che va a cominciare.

Si parte di Sabato mattina verso le otto dal posteggio di Cassina, con la prima nebbia e le tute invernali. Il Capogita raccomanda andatura tranquilla, il ché significa velocità da cronosquadra, con il treno degli eletti che non fallisce un cam-

bio e tutti gli altri ad arrancare per non perdere la ruota.

Dopo 55 Km e circa due ore (la tabella di marcia non raccomandava 2h23'?), sosta ristoratrice sul Po. Si riparte seguitando il prode Triestino (il coniuge del Memorial) che ci aveva atteso sul limitare dei propri feudi per guidarci fino a S. Maria della Versa, 77 Km dalla partenza e 30 minuti in anticipo.

Due riflessioni: la prima riguarda la mancata visita alla cantine sociali, piuttosto note, nella località citata. Non si è trattato di mancanza di tatto da parte del nostro amato Segretario, ma di saggia prudenza visto cosa era stato previsto per il pranzo (detto *ristoro* sul programma distribuito). ►

In alto: il gruppo verso Santa Maria della Versa. A fianco: la partenza da Cassina del “memorial coniugi Rovati”



La seconda ricorda agli sportivi che nulla si inventa circa le prestazioni agonistiche e il sottoscritto ne ha purtroppo avuto conferma poco dopo.

Per chi non lo sapesse infatti circa ottanta Km a ventisei di media rappresentano la tipica performance di cui sono capace.

A quel punto affrontare la massima asperità stagionale, il Passo del Carmine, non è stata cosa da furbi.

Mi impongo di salire senza forzare e tutto pareva andare bene, gambe, respiro, cuore, quando all'improvviso, a circa metà impresa, mentre bevevo dalla borraccia in un tratto quasi in piano, un crampo mi blocca la coscia destra. Dopo qualche minuto riparto, ma poco dopo "perdo" la coscia sinistra e capisco che è inutile continuare. Il provvidenziale furgone raccoglie le mie povere cianfrusaglie (bici, borraccia, casco e ...ciò che resta delle gambe) e mi accompagna a Pometo.

Il *ristoro* è consistito in una bella visita guidata dei salumi dell'Oltrepo annaffiati da una scelta di vini locali.

Quando si è ripartiti c'era ancora un centinaio di metri di dislivello da superare e poi trenta Km di discesa, ma non tutti, fino a Salice. Per fortuna gli eletti avevano onorato per bene il ristoro, così persino loro dovevano andar un pochino più piano, e sono arrivato tranquillo.

A Salice non c'era proprio niente, tranne le Terme, e non rimane che ... cenare. La mattina seguente ci siamo allegramente trasferiti a Cervesina, presso il Castello di S. Gaudenzio.



Una trentina di Km in pianura, volati in un'ora, per chiudere in bellezza la stagione ufficiale.

Lavati e cambiati, in divisa sociale, abbiamo partecipato alla festa annuale dell'Avis aziendale. Dopo aver (indovinate un po') libato al pranzo di gala, ritorno in corriera. Che fa il vostro grande atleta? Dorme stecchito e sogna:

.... Si avvicina "Andrea", con l'aureola e le alucce dorate e un gran bel sorriso: *ingegnere*, con quel bel tono suadente che usava in ufficio, per cui balzo di istinto a ripararmi con la schiena appoggiata alla parete più vicina, *ecco Le ho preparato in anteprima i programmi dei prossimi tre raduni autunnali ...*

Mi sono svegliato di colpo, madido di sudore, farfugliando "e adesso chi lo spiega a casa?"; subito tranquillizzato dai premurosi compagni, mi sono ripreso abbastanza da augurarvi a gran voce:

**ARRIVEDERCI
ALL'ANNO
PROSSIMO ■**



*In alto: la partenza da Pometo dopo il "ristoro".
A fianco: Cesare Gavardi.*

Nel salone del Castello di Cervesina, dopo la supertappa di Salice, Andrea stava ricordando i forti legami fra ciclisti e donatori del Gruppo AVIS SIEMENS ed aveva chiamato il nostro Presidente per affidargli il premio Sport e Solidarietà assegnato quest'anno al coraggioso pilota Zanardi.

Mi sono ricordato in quel momento una situazione analoga, verificatasi tredici anni orsono alla Minitalia di Capriate, quando, durante la cerimonia di premiazione dei donatori di sangue, per la prima volta era toccato a me essere chiamato a parlare delle attività del Gruppo Ciclistico AVIS.

Da poco nominato Presidente del Gruppo, soffrivo ancora di un forte complesso di inferiorità nei confronti di “Pasquale”, un mio predecessore nella prestigiosa carica, personaggio molto bravo e simpatico, che godeva di una vasta popolarità e che era ancora giovane, alto e di bella presenza.

Prendendomi un po' in giro avevo iniziato il mio discorsetto più o meno così:

“Mentre attraversavo la sala per raggiungere il microfono mi è sembrato di sentire una voce femminile sussurrare, a tono basso ma non abbastanza:

- *President di ciclisti quel veggett, brutt e piscinin ? !* - * Evidentemente la Signora, nella sua ingenuità, si aspettava di vedere arrivare qualcuno che rappresentasse meglio il ciclista ideale. Diciamo un tipo alla Gianni Motta detto il Biondo. Mi vedo pertanto costretto a rispondere alla grave questione posta sul tappeto.

Per quanto riguarda il *veggett* posso solo dire che l'apparenza qualche volta inganna. Per il *brutt* posso solo sperare che una giuria più benevola mi dia un voto migliore. Invece per il *piscinin*, deducendo che non voleva essere un complimento e anche per difendere tutta la categoria dei *bassotti*, devo portare argomenti più consistenti.

Mi propongo di dimostrare all'Assemblea, citando esempi significativi, che si può essere *piscinin* ma, ciò nonostante, saper assumere incarichi importanti o svolgere attività impegnative con bravura.

Non ha certamente il fisico di un colosso il Capo-

gruppo Avis di Siemens, ma per il suo instancabile attivismo ed il suo contagioso entusiasmo Angelo è apprezzato da tutti.

Salendo ai piani superiori troviamo Giorgio che, anche se in verità non può essere chiamato Vostra Altezza, dirige la nostra Società con grande autorevolezza e notevoli successi avendo conquistato la stima e l'affetto dei collaboratori.

Passando al campo sportivo possiamo ricordare Robic “testa di vetro”, il piccolo (158 cm) ciclista francese che ha vinto un Tour de France e che ha dato molto filo da torcere ai giganti della montagna come Bartali e Coppi.

Nel mondo del cinema contemporaneo avete ben presente l'attore Dustin Hoffman, che non è proprio un fusto, ma che raccoglie tanti successi specialmente tra il pubblico femminile.

Infine, se Monsignor Manzoni (il responsabile per la Curia Arcivescovile di Milano della Pastorale per la Sanità, presente alla cerimonia) mi perdona una interpretazione non ortodossa dei Vangeli, voglio ricordare ai miei pari che forse Lassù qualcuno ci ama perché Gesù, fra tanta gente che gli offriva ospitalità, un giorno ha scelto la casa di Zaccheo, quell'ometto tanto piccolo di statura che aveva dovuto arrampicarsi su un sicomoro per vederlo passare”

Così, quel giorno, parlò Sergio in difesa sua e della banda dei *bassotti*.

Ora però devo riconoscere che tra i tanti progressi, nel frattempo fatti dal Gruppo

Ciclistico, va certamente incluso anche il netto miglioramento d'immagine nella figura del Presidente. Vittorio e Giancarlo avrebbero superato brillantemente anche i severi criteri di selezione della ignota donatrice di Capriate.

* Traduzione per i lettori extrapadani: “*Come fa ad essere presidente dei ciclisti quel vecchietto, brutto e piccolino?*”. ■

Nella foto: Sergio Valesini in azione sulla salita al Passo della Cisa, nel corso della manifestazione Cassina dè Pecchi - Marcianise di 856 km ed organizzata nel 1989, per il 20° Anniversario di costituzione del Gruppo Aziendale Avis Siemens.



Ricordi di un raduno

Partiti da Milano al mattino tra lampi e tuoni, dopo una giornata di pioggia a dirotto che ci ha accompagnato per tutto il viaggio, eccoci finalmente alla sera a Giovinazzo.

L'Hotel che ci accoglie, il Residence Riva del Sole, era stupendo!!!, prospiciente il mare. Dopo aver sistemato i bagagli ci ritroviamo tutti a tavola per la consumazione della cena. Al termine, avendo smesso di piovere, io e il mio "nani" ci dirigiamo lungo la spiaggia e con grande sorpresa notiamo che altri ciclisti ci avevano preceduto, uno in particolare, con la sua dolce metà, mano nella mano, ci invitava come stavano facendo romanticamente loro, a camminare nell'acqua.

Il giorno successivo ci siamo recati a San Giovanni Rotondo, nei luoghi di Padre Pio. Ognuno di noi credo, aveva il cuore colmo di una grande emozione.

Al pomeriggio poi siamo saliti a Monte San Michele a visitare la grotta di San Michele Arcangelo "il mio santo protettore" ed in quella occasione con le mie preghiere e raccomandazioni, ho augurato anche per tutti Voi una grande protezione.

Il terzo giorno i nostri ciclisti erano impegnati a Bitonto per il raduno cicloturistico nazionale, la giornata dopo i temporali del giorno precedente non era certamente delle migliori, però non pioveva.

Noi donne, nell'attesa, decidiamo di recarci in visita alla Cattedrale, fra le diverse preghiere di quel giorno rivolte a Padre Pio e a San Michele, quella di non far piovere durante la corsa. Ad un addetto alla custodia della Cattedrale ho chiesto una im-

agine della Madonna, questi visto il mio interessamento, non solo ha esaudito la mia richiesta, ma si è prestato gentilmente ad accompagnarci in visita ai sotterranei della Cattedrale, mostrandoci bellezze e tesori indescrivibili.

All'uscita dopo aver pensato allo spirito, ci dedichiamo alle delizie del corpo. Sono con noi Luisa, Rosa e Rosa Maria che a giorni festeggeranno il compleanno. Avviciniamo così un Vigile Urbano al quale chiediamo di indicarci una buona pasticceria.

Per la ricorrenza, Luisa, Rosa e Rosa Maria hanno offerto a tutte noi dei pasticcini favolosi, ed a completamento dell'opera la signora Virginia, ha a sua volta acquistato una bottiglia di spumante che abbiamo però deciso di condividere successivamente sul pullman con i nostri atleti.

Dopo tante risate, Franco, il Vigile Urbano, ritorna per farci da guida alla Chiesa del Purgatorio, abbiamo qui la fortuna di trovare un Gruppo Folcloristico intento a suonare il tamburello e lì, sul sagrato della chiesa, ci siamo divertite a ballare il saltarello. Prima del ritorno al pullman, una visita alla Basilica di San Cosma e Damiano, due fratelli medici diventati santi e venerati a Bitonto.

Felici e contente torniamo quindi al pullman in tempo utile per ricevere i nostri ciclisti che nel frattempo, senza la pioggia, avevano completato gli 80 km del percorso, raccontando loro tutte le nostre avventure. □ *Aldina*

Otto piccoli....flash sull'amicizia

Amicizia è:

Stare insieme, ruota a ruota facendo il treno, e sentire il cuore che canta e il nostro corpo che risponde bene agli sforzi, mangiando chilometri di strada e bevendo Enervit.

Partecipare alla "corsa" della vita condividendo con gli altri le preoccupazioni per la salute dei nostri cari e la gioia per la buona riuscita negli studi ed i successi dei figli.

Fermarsi ad aiutare il ciclista che ha forato o ha bisogno di un "aiutino" perché è in difficoltà, ben sapendo che questo ti costerà un supplemento di fatica.

Capire le preoccupazioni dei compagni meno giovani quando si devono affrontare percorsi più lunghi od impegnativi del solito.

Vivere giorni insieme come in una grande famiglia di cui anche le mogli sono parte attiva perché danno il loro essenziale contributo alla serenità dell'atmosfera.

Sorridere con simpatia e tenerezza vedendo i "sorrentini" camminare sulla battigia tenendosi per mano come i fidanzatini di Peynet.

Festeggiare tre compleanni su un piazzale di Bitonto quando riappare uno splendido sole e ci protegge un angelo custode vestito da Vigile Urbano.

Ricordare con un po' di nostalgia tante belle cose viste e vissute insieme. □

Virginia



ANNO
2002

Hanno parlato di noi:

COMPAGNIA EDITORIALE/PERIODICI

Anno XVI - n° 1 - Spec. in a.p. - Comma 20 - lett. B art. 2 - L. 23/12/96 n. 662 - Roma

Gran Fondo

Tecnica
Raid

CICLOTURISMO

RIVISTA UFFICIALE
DEI PRATICANTI

GENNAIO 2002
€ 4,50 (in Italia)
(Lire 8.713)

1

ITALY
BIKE
HOTELS

la **Gazzetta**
della Martesana

Internet: www.lamartesana.it

IL MONDO *strada • mountain bike
pista • cicloturismo • BMX*

del ciclismo

ORGANO UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Comunale

L'AVIS sul territorio:
gruppi organizzati

ROMA

NEW

SOND
FATTI
& TUDI

Benvenuti

n. 1 gennaio/aprile 2002 • ANNO 2

AVIS @ MILANO

Periodico quadrimestrale - Editore: AVIS Comunale Milano - N. reg. al Tribunale di Milano 434 del 9/10/93 - Sped. Abb. Post. art. 2 comma 20/C legge 662/96 Filiale di Milano

Il gruppo milanese da 27 anni propaga la donazione di sangue

Pedalare & Donare



40
SOCI

Da 27 anni un gruppo di appassionati pedalatori dell'hinterland milanese unisce a un grande amore per la bici la propaganda in favore della donazione di sangue. Il Gc Avis Siemens di Cassina de' Pecchi (Milano) si è costituito nel 1975 ed ha subito indirizzato la sua attività verso il cicloturismo.

La squadra, che vanta un decimo posto nel raduno nazionale Fci di Borgo San Dalmazzo (Cuneo), foto grande, è specializzata in raid cicloturistici a tappe sulla lunghissima distanza. Memorabili la Cassina de' Pecchi - Marcianise (850 chilometri) e la recente Cassina de' Pecchi - Roma,



con arrivo in piazza San Pietro dove tutto il gruppo è stato ricevuto dal Santo Padre, come documentato nella foto qui sopra. L'anima turistica non fa però dimenticare le Gran Fondo. Nel carnevale sociale ci sono Monza - Campione d'Italia, Felice Gimondi, Piccolo Lombardia, Milano-Sanremo. Un bel ricordo anche la Cologno-

Castellania, al termine della quale i soci si sono intrattenuti con Luigi Malabrocca e Alfredo Martinelli, due grandi vecchi del ciclismo professionistico. Non è mancata la visita sulla tomba dei fratelli Coppi. Nel corso di questa stagione, l'Avis Siemens ha istituito un premio «Sport & Solidarietà», dedicato a personalità del mondo sportivo che abbiano contribuito a propaga-



re lo sport come strumento di formazione e veicolo di solidarietà. Il premio 2001 è stato assegnato al grande campione del ciclismo Fiorenzo Magni.

L'Avis Siemens è presieduta da Giancarlo Cedri, grande specialista delle prove di regolarità.

**Ss 11 Padana Superiore km 158
20060 Cassina de' Pecchi (Mi)
Tel. 02/9526/6477 - fax /6251
Affiliato Federazione Ciclistica
Presidente Giancarlo Cedri**

Comunale

L'AVIS sul territorio:
i gruppi organizzati

n. 1 gennaio/aprile 2002 • ANNO X

AVIS @ MILANO

Periodico quadrimestrale - Editore: AVIS Comunale Milano - N. reg. al Tribunale di Milano 434 del 9/10/93 - Sped. Abb. Post. art. 2 comma 20/C legge 662/96 Filiale di Milano

AVIS SIEMENS Sport e Solidarietà

Il 3 marzo 2002 il Gruppo Sportivo AVIS-Siemens ICN ha inaugurato a Palazzo Marino la nuova stagione ciclistica, alla presenza degli Assessori Aldo Brandirali e Carlo Magri.

Un gruppo aziendale molto attivo quello della Siemens di Cassina de' Pecchi, che dal 1975 ha al suo interno anche un gruppo sportivo. Trentotto i ciclisti iscritti alla FCI che, in occasione di ogni gara, portano con orgoglio sulle strade la maglietta AVIS e che, l'anno scorso, hanno istituito la benemerenda "AVIS SIEMENS Sport e Solidarietà" destinata a campioni sportivi distintisi per aver diffuso il valore dello sport come solidarietà. La prima medaglia d'oro è stata consegnata al grande campione di ciclismo Fiorenzo Magni lo scorso 16 dicembre.



Sopra:

3 marzo 2002, inaugurazione della stagione ciclistica del Gruppo Sportivo Avis Siemens alla presenza degli Assessori del Comune di Milano, Aldo Brandirali e Carlo Magri.

A fianco:

16 dicembre 2001, il dott. Silvio Angeleri e l'ing. Giancarlo Cedri nel momento della consegna della prima benemerenda "Avis Siemens Sport & Solidarietà" al Campione, Fiorenzo Magni.



Un riconoscimento speciale al campione bolognese

Alex Zanardi premiato dal G.S. Avis Siemens

CASSINA - Il Gruppo Sportivo Avis Siemens, associazione cicloturistica e amatoriale, ha conferito ad Alessandro Zanardi l'annuale benemerita «Sport e solidarietà». Il premio, che l'anno scorso andò a Fiorenzo Magni, mito del ciclismo negli anni Cinquanta, è stato consegnato al campione bolognese durante il recente Motor Show.

Il conferimento è avvenuto presso lo stand della Clinica mobile davanti al suo fondatore Claudio Costa, il «dotto» dei piloti di motociclismo. La motivazione che ha spinto la società ad attribuire il riconoscimento a Zanardi è stata comunicata dal presidente Giancarlo Cedri: «Premiamo Alex per i meriti sportivi acquisiti nel corso della prestigiosa carriera automobilistica e per le grandi doti umane espresse nella gara più importante: la corsa della vita».

La cena sociale, svolta qualche giorno dopo a Vaprio d'Adda, ha dato l'occasione alla dirigenza di attribuire premi ai migliori corridori dell'anno appena trascorso. Sono stati così insigniti Agostino Filoscia,



Alex Zanardi riceve il premio al Motor Show di Bologna

Andrea Andreoni, Antonio Arlati, Luigi Pedone, Lucio Caso, Armando Carlesimo, Cesare Gavardi, Vincenzo Maccora e Giuseppe Tornelli. Un premio speciale è andato a Vincenzo Pollastri, sempre disponibile nell'aiutare i ciclisti. Tra i risultati più importanti dell'anno vanno segnalati il 4° posto al Raduno nazionale di Biton-

to, il 6° nella classifica finale del Campionato Lombardo Cicloturismo di Società e un titolo di specialità, vinto da Luigi Pedone, nel Campionato Lombardo di Regolarità. Nel corso del 2002 i corridori del Gruppo Sportivo Avis Siemens hanno preso parte a trenta manifestazioni percorrendo in tutto 41.000 chilometri in bicicletta.

Raduno Nazionale a Bitonto, valido per il Campionato di Società

Mille, ma tutti buoni!



Certamente gli organizzatori si aspettavano tante più persone: purtroppo, rispetto ai raduni tradizionali dislocati in Veneto o in Lombardia, il numero dei concorrenti non è stato molto esaltante. Si è superata comunque quota mille, con ben sessantasette società presenti, e c'è da dire che il gruppo, almeno sul piano della "fotografia" ha fatto il suo effetto sul calorosissimo pubblico presente. "Personalmente non sono deluso più di tanto – ci dice l'organizzatore Francesco Germano – perché sapevamo a quali difficoltà sarebbero dovuti andare incontro i cicloturisti italiani in questo periodo di rientro dalle vacanze, che è classi-

La scelta di far effettuare nel Mezzogiorno d'Italia il più importante impegno cicloturistico di società non ha trovato un eccessivo consenso numerico, perché la data della manifestazione cadeva in uno dei giorni più caldi del traffico in Italia. Sul piano della qualità comunque l'evento è stato eccezionale, sia grazie alla capacità degli organizzatori, sia per l'ambiente, magnifico ed irripetibile ove hanno pedalato circa 1.000 ciclisti provenienti in particolare dal Veneto

ficato come "rosso" per il traffico automobilistico. L'Italia è lunga, e non è certo colpa nostra: ma era giusto che una manifestazione di questo livello si svolgesse ogni tanto anche dalle nostre parti. Poi c'è da

dire che, nonostante tutto, abbiamo avuto una buona risposta, specie da parte di quelle società che sono in lotta per il titolo prestigioso di campione italiano. Per loro non c'è stato problema di traffico, ed il loro entu-

siasmo ed il loro calore è stato così elevato, che quasi quasi non ci siamo accorti che i concorrenti potevano essere ancor più numerosi. Da parte mia sono più che soddisfatto, in particolare per come Bitonto e la

provincia di Bari ha accolto i graditissimi ospiti in bicicletta. A tutti abbiamo dato dimostrazione che la nostra organizzazione è stata certamente all'altezza dell'evento. E – scusatemi – non lo ritengo proprio cosa da poco! In più ci si è messo il paesaggio, che, secondo quanto mi hanno detto amici cicloturisti del Veneto, è stato uno dei più belli ed affascinanti degli ultimi anni. Ed allora dico, senza malignità: mi dispiace per gli assenti, non sanno cosa si sono persi!". Abbiamo detto che le società erano sessantasei, di cui tre affiliate ad enti di promozione, e le rimanenti sessantatre alla FCI: di queste 26 appartenevano alla



Qui sopra: il saluto agli atleti del presidente federale, Gian Carlo Ceruti

re al raduno da concorrente, in quanto ha preferito (e li ringraziamo sentitamente per questo) dare una mano, quanto mai preziosa, all'organizzazione della manifestazione."

Prima di chiudere, rinviando ad altro numero un commento generale sul Campionato Cicloturistico 2002 dopo il raduno nazionale, riteniamo opportuno ricordare la società vincitrice della serie Promozione: si tratta del gruppo umbro A.S. Velo Club Santa Maria degli Angeli, che presente con 21 atleti, ha conquistato preziosi 63 punti. Un passo importante per salire, s'altranno, nella serie superiore.

serie A, 14 alla B e 22 alla serie promozione.

Prima accennavamo ai sodalizi veneti: sono stati proprio questi a giocare, sul piano del risultato, la parte del leone, ed ovviamente a loro favore ha giocato il coefficiente "distanza" dalla sede sociale al luogo di gara. Una mossa intelligente, che se fosse stata colta anche da altri sodalizi del nord, avrebbe dato la possibilità di rendere "più frizzante" la classifica finale del Campionato Cicloturistico 2002.

Il raduno lo ha vinto "alla grande" la S.C. Favaro, che ha conquistato ben 199,5 punti grazie ai suoi cinquantasette concorrenti partiti e regolarmente arrivati, un buon numero, che moltiplicato al coefficiente di cui sopra (3,5), ha consentito al sodalizio veneziano di distanziare di ben 66 punti l'altra società veneta, la gloriosa e già tricolore Club Fonte San Benedetto di Scorzè. Trentanove per questo sodalizio i cicloturisti presenti. Terza un altro club veneto, il Pedale Opitergino, con 108,5 punti. I rappresentanti di questo team erano in tutto 31.

Dal quarto al sesto posto invece troviamo società

lombarde: nell'ordine l'Avis Siemens, di Milano, presente con 29 concorrenti, l'Avis di Bergamo, con 23, ed il G.S. AMSPO Rho di Milano con 21.

Non troppo "forti" i club del centro meridione: tra i primi venti della serie A troviamo il Circolo Dipendenti Perugina al 12° posto (15 partecipanti, 45 punti conquistati), l'abruzzese G.S. Anxanum al 14° (21 partecipanti, 42 punti), la campana Ciclistica Maddalonese al 18° (19 atleti, 28,5 punti), seguita nell'ordine dalle corregionali G.S. Cicloamatori Saetta e S.C. Marcianise.

Ad onore del vero, se parliamo di classifica generale assoluta del raduno, la migliore squadra del sud è stata la squadra di casa, l'A.S. Velosprint Bitonto, che ha vinto la classifica della serie B. Questo gruppo si è presentato al via con ben 54 concorrenti, vale a dire il secondo club più numeroso dopo i veneti della S.C. Favaro. Ci hanno detto i dirigenti della società bitontina: "Potevamo essere anche di più, ma non dimentichiamo che una venticinquina dei nostri soci non ha potuto partecipa-

Classifica generale del raduno

1. S.C.Favaro Ciclistica (Serie A) 199,5; 2. Club Fonte S.Benedetto (Serie A) 133; 3. Pedale Opitergino (Serie A) 108,5; 4. Avis Siemens Mi (Serie A) 101,5; 5. Avis Ciclosp. Bergamo (Serie A) 80,5; 6. G.S.Amspo Rho Mi (Serie A) 73,5; 7. U.C.Ponzano Veneto (Serie A) 70; 8. G.S.Arteni Pasiense (Serie A) 66,5; 9. S.C.S.Lazzaro (Serie A) 66,5; 10. A.S.Velo Club S.Maria (Serie P) 63; 11. A.S. Velosprint Bitonto (Serie B) 54; 12. G.S.Pesane (Serie A) 52,5; 13. G.C.A.N.S.P.I. Tv (Serie A) 45,5; 14. Circolo Dip.Perugini (Serie A) 45; 15. V.C.Cicli Bergamin To (Serie A) 44; 16. G.S.Anxanum (Serie A) 42; 17. U.C.Basilio Calz.Mira Ve (Serie A) 38,5; 18. G.S.Mad Sport Mestre Ve (Serie P) 38,5; 19. C.C.T.Piemonte To (Serie A) 36; 20. G.S.Ospedalieri Pd (Serie A) 36; 21. S.C.Sinuessa Mondragone (Serie B) 33; 22. G.S.Cicloam. Gazzera Ve (Serie B) 31,5; 23. A.S.C.Poggiomarino Na (Serie P) 30; 24. Cicl.Maddalonese Ce (Serie A) 28,5; 25. Ciclot.Ternana (Serie P) 27,5

Classifiche di categoria

Serie A

1. S.C.Favaro Ciclistica (Serie A) 199,5; 2. Club Fonte S.Benedetto (Serie A) 133; 3. Pedale Opitergino (Serie A) 108,5; 4. Avis Siemens Mi (Serie A) 101,5; 5. Avis Ciclosp. Bergamo (Serie A) 80,5; 6. G.S.Amspo Rho Mi (Serie A) 73,5; 7. U.C.Ponzano Veneto (Serie A) 70; 8. G.S.Arteni Pasiense (Serie A) 66,5; 9. S.C.S.Lazzaro (Serie A) 66,5; 10. G.S.Pesane (Serie A) 52,5; 11. G.C.A.N.S.P.I. Tv (Serie A) 45,5; 12. Circolo Dip.Perugini (Serie A) 45; 13. V.C.Cicli Bergamin To (Serie A) 44; 14. G.S.Anxanum (Serie A) 42; 15. U.C.Basilio Calz.Mira Ve (Serie A) 38,5; 16. C.C.T.Piemonte To (Serie A) 36; 17. G.S.Ospedalieri Pd (Serie A) 36; 18. Cicl.Maddalonese Ce (Serie A) 28,5; 19. C.C. Angri (Serie A) 27; 20. G.S.Cicloam. Saetta (Serie A) 25,5; 21. S.C.Marcianise Cs (Serie A) 25,5; 22. Ciclistica Marassi Ge (Serie A) 24; 23. C.G.C.Mobili Difrancesco Ce (Serie A) 22,5; 24. Pol.C.L.T. Terni (Serie A) 20; 25. G.S.Cicli Casati (Serie A) 14; 26. Al Majo I.O.F.Busolin (Serie A) 7

Serie B

1. A.S. Velosprint Bitonto (Serie B) 54; 2. S.C.Sinuessa Mondragone (Serie B) 33; 3. G.S.Cicloam. Gazzera Ve (Serie B) 31,5; 4. G.S.Cicli La Salute S.Giorgio (Serie B) 24,5; 5. U.C. Ponte S.Giovanni (Serie B) 24; 6. G.C.Casarsa (Serie B) 21; 7. G.S.Amatori Frentania Ch (Serie B) 20; 8. G.S.C.Ceglie Messapica (Serie B) 20; 9. C.S.Nuove Idee Trecase Na (Serie B) 18; 10. G.S.Cicloam.Avis Bisceglie (Serie B) 17; 11. Ciclo Club Crispiano (Serie B) 16; 12. A.C.S.C.Magna Grecia Rc (Serie B) 15; 13. Pol.C.C.Fasano Br (Serie B) 5; 14. U.C. Rivotortese (Serie B) 0

Serie P

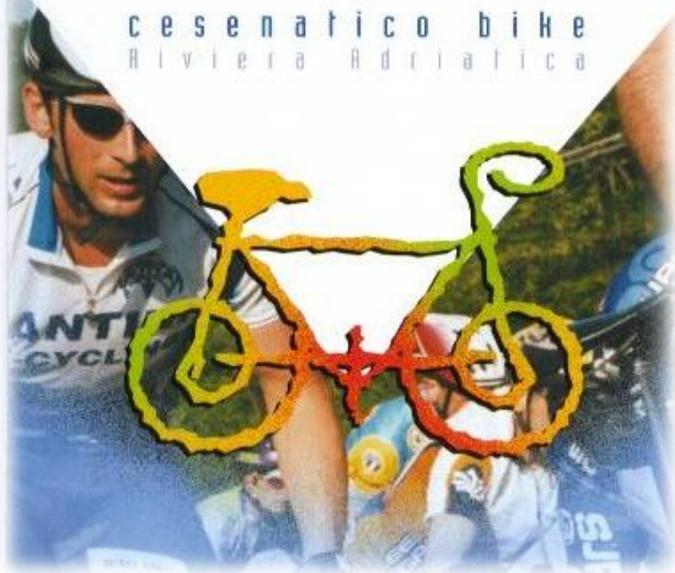
1. A.S.Velo Club S.Maria (Serie P) 63; 2. G.S.Mad Sport Mestre Ve (Serie P) 38,5; 3. A.S.C.Poggiomarino Na (Serie P) 30; 4. Ciclot.Ternana (Serie P) 27,5; 5. Ciclo Club Deruta (Serie P) 18; 6. S.C.Padovani (Serie P) 18; 7. G.S.C.Bacareo Belmonte (Serie P) 18; 8. A.N.Bersaglieri Bari (Serie P) 16; 9. A.C.Spes Alberobello Ba (Serie P) 15; 10. G.C.C.Caomaggiore Ve (Serie P) 14; 11. Fiamme Cremisi (Serie P) 10,5; 12. Avis G.C.Conversano (Serie P) 7; 13. G.C.Martina Taranto (Serie P) 6; 14. G.S.Demori To (Serie P) 4; 15. G.S.Cral U.S.S.L. Rho Mi (Serie P) 3,5; 16. G.S.92 Caselle Venezia (Serie P) 3,5; 17. G.C.Treviso (Serie P) 3,5; 18. G.S.Rist.U.Presidenti Rc (Serie P) 2,5; 19. S.C.Biciclub 2001 Ce (Serie P) 1,5; 20. V.C.Molfetta (Serie P) 0; 21. S.C.U.P.J. Taranto (Serie P) 0; 22. G.C.36° Stormo Gioia Del C. (Serie P) 0



Hotel Residenza
LIDO
★★★

bike

cesenatico bike
Riviera Adriatica

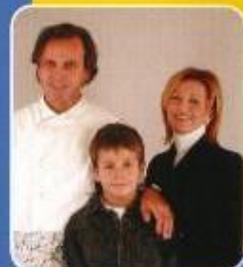


Benvenuti a

cesenatico

Antico Porto di Mare

CESENATICO
loves bike!



Cesenatico è un punto di riferimento unico in Italia per tutti gli appassionati di ciclismo.

Proprio da qui, dalla patria del grande Pantani, alle soglie dell'estate parte la ormai mitica "Nove Colli", appuntamento annuale per migliaia di "scalatori" su due ruote, amanti dello sport ma anche degli stupendi paesaggi dell'entroterra romagnolo. Ma già dal primo sole di primavera Cesenatico comincia ad animarsi, grazie alle tante comitive di ciclisti che arrivano da tutta Europa a scoprire itinerari sempre nuovi. Benvenuti a Cesenatico, paradiso dei ciclisti!

La bicicletta formole vantaggiose di soggiorno... e una cucina da maglia rosa!



Una tradizione di alta cucina

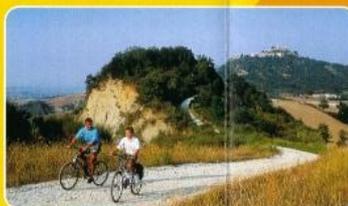
Servizi "Speciali Biker"

- Colazione rinforzata a Buffet ricca e naturale
- Snack al rientro delle escursioni
- "Deposito sicuro" per biciclette in garage video-controllato
- "Officina" attrezzata per piccoli inconvenienti
- Spogliatoio con porta-scarpe
- Servizio di lavanderia
- Materiale dettagliato sui percorsi
- Guida ciclistica a richiesta
- Convenzione con massaggiatore sportivo, meccanico per biciclette
- Negozi specializzati
- Palestra, sauna e solarium gratuiti
- Meteo quotidiano
- Serata del ciclista (interna o esterna all'hotel)

Speciale Ciclisti

Periodi	TOPAZIO	GIADA
Febbraio/Marzo/Aprile (Pasqua esclusa)	€ 43,00	€ 53,00
Maggio	€ 47,00	€ 57,00
Giugno (fino al 15/06)	€ 55,00	€ 65,00
Settembre/Ottobre (Dal 14/09)	€ 47,00	€ 57,00

I prezzi si intendono al giorno per persona. Mezza pensione con Servizi Biker compresi nel prezzo per minimo 7 giorni di soggiorno.



Ricca di cultura e di straordinari panorami, l'entroterra romagnolo offre ai ciclisti infinite possibilità per ogni livello di preparazione atletica.



Cristina Tosi e il piccolo Gian Maria posano a LIDO insieme ad una vera leggenda del ciclismo internazionale, Marco Pantani.



Camera Topazio

Camera classica, confortevole, con TV-sat, climatizzata, phon, telo spiaggia.



ITALY BIKE HOTELS

Speciale Nove Colli 19 maggio 2002

- 2 GIORNI a pensione completa
- Camera doppia € 95,00
 - Camera tripla/monilocale € 90,00
- 3 GIORNI a pensione completa
- Camera doppia € 135,00
 - Camera tripla/monilocale € 115,00
- supplemento bilocale € 7,00 al giorno per persona

I prezzi sono per persona e comprendono la cena della domenica e la camera a disposizione fino al rientro dalla gara. Per il relax... piscina riscaldata, sauna, solarium LVA, palestra esterna gratuita.



2002

*Un
anno
in
numeri*



*Classifica
Sociale finale*

*Presenze ai
cicloraduni*

*Classifica.
Trofeo Lombardia*

*Classifica
Camp. Italiano*

*Classifica Camp.
Lomb. Regolarità*

*Riepiloghi
annuali '86 ~ 2002*

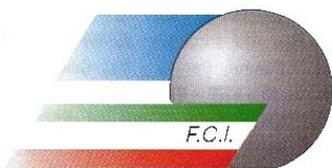
Colpi di pedale

*In alto: 1 maggio, Campione d'Italia.
Al centro: 7 sett., San Giov. Rotondo.
In basso: 5 ott., Chiesa S. Zaccaria.*



*CLASSIFICA 2002*

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	FILOSCIA AGOSTINO	54,0	27	1.933
2	ANDREONI ANDREA	52,0	27	1.716
3	ARLATI ANTONIO	51,5	27	1.736
	PEDONE LUIGI	51,5	27	1.725
5	TORNIELLI GIUSEPPE	51,5	26	1.638
6	GATTI GIOVANNI	50,5	26	1.661
7	FUMAGALLI ANGELO	50,0	25	1.608
8	MELEGA SILVIO	48,5	25	1.611
	CARLESIMO ARMANDO	48,5	25	1.588
10	AGORRI IGINIO RENZO	47,0	24	1.558
11	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	46,5	22	1.541
12	BARZAGHI GIOVANNI	46,0	23	1.506
13	ROSA SILVANO	45,5	23	1.386
14	SALA ANGELO	45,0	21	1.391
15	RUSCONI MAURIZIO	43,5	21	1.411
16	CEDRI GIANCARLO	42,5	22	1.423
17	GUZZI AMBROGIO	42,0	22	1.452
18	GAVARDI CESARE	37,0	20	1.332
19	ISOLA GIUSEPPE	35,0	17	1.091
20	CASO LUCIO	34,0	18	1.259
21	GENTILI PIETRO	31,5	16	991
22	GUZZI PASQUALE	29,5	14	986
23	RAVIZZA ANTONIO	29,0	13	927
24	FAEDI DARIO	24,0	12	757
25	STABILI ROBERTO	23,5	12	861
26	VALESINI SERGIO	23,5	11	789
27	TROI FABIO	22,0	11	703
28	MARZETTA GIOVANNI	19,5	9	595
29	MANNURITA LUCA	18,5	9	474
30	SALOMONI OSVALDO	12,5	6	304
31	CAMBIAGHI LUIGI	11,0	5	231
32	CARCANO GIORGIO	10,0	6	358
33	CONFALONIERI EMILIO	10,0	5	267
34	MACCORA VINCENZO	9,0	4	356
35	BIFFI MAURO	8,0	4	254
	URBANI GIAN LUCA	8,0	4	220
37	BONFANTI LUCA	7,5	4	318
	GRASSI GIUSEPPE	7,5	4	233
	LO CURTO MICHELANGELO	7,5	4	232
40	LEGOVICH GUIDO	5,0	3	195
41	ROVATI TRIESTINO	4,5	2	216
	DE MEDIO NICOLA	4,5	2	100
	VIDALI LUIGI	4,5	2	100
44	GRILLO ADRIANO	3,5	2	60
45	INVERNIZZI FAUSTO	0,0	0	0
	PASTORE ALESSANDRO	0,0	0	0
	SALERNO MARCELLO	0,0	0	0
<i>Totale presenze e km. percorsi</i>			632	41.093



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’
 “TROFEO LOMBARDIA 2002” - PRIMA SERIE**

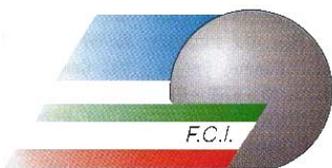
POS.	COD.	SOCIETA’	SEDE	PUNTI
1	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	503
2	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	414
3	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	401
4	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	393
5	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MIL.	331
6	0622	G.S. A.V.I.S. SIEMENS	CASSINA DE’ PECCHI	312
7	0214	G.S. AMSPO	RHO	296
8	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	280
9	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	267
10	1506	V.C. BRIANZA	ARCORE	233
11	0867	G.S. CICLI CASATI	MONZA	218
12	0248	CCP. LERI	MUGGIO’	216
13	2238	S.C. SPINAVERDE	S.FERMO BATT.	198
14	1227	V.C. ALCATEL	VIMERCATE	190
15	0603	G.S. A.V.I.S. CICLOSPORTIVI	BERGAMO	182
16	1279	G.S. A.V.I.S. MILANO	MILANO	168
17	0123	G.S. MAZZESE	MAZZO DI RHO	162
18	1183	U.S. CUSAGO	CUSAGO	145
19	2784	CLUB AMICI DELLO SPORT	MILANO	144
20	2110	U.C. PREGNANA	PREGNANA MILANESE	138
LE SOTTOELENATE SOCIETA’ RETROCEDONO IN 2ª SERIE				
1	0562	G.S. AMICI BICI M.O. ANDREA	PARABIAGO	123
2	1684	CICL D. FIORANI	SESTO S. GIOVANNI	120
3	0409	V.C. OGGIONO	OGGIONO	73
4	0504	G.S. ST. JOSEPH	MONZA	70
5	0347	S.C. PEDALE SESTESE	SESTO S. GIOVANNI	55
6	1147	G.S. MOLLIFICIO COLOMBO	VERCURAGO	63
7	2822	G.S. PIEFFE JEANS	SENAGO	50
8	1458	G.S. IL NAVIGLIO	MILANO	46
9	0085	S.C. DOMUS	BRESSO	38
10	1468	G.S. CRAL CRYOVAC	PASSIRANA	11



CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISTICO DI SOCIETA' 2002
CLASSIFICA FINALE - SERIE A

Pos.	Società	Punti
1	S.C. FAVARO VENETO	672
2	C.C. FONTE SAN BENEDETTO	486
3	PEDALE OPITERGINO TONELLO	345
4	G.S. AMSPO RHO	298
5	G.S. ARTENI PASIANESE	296
6	G.S. AVIS SIEMENS mobile	295
7	V.C. CICLI BERGAMIN	253
8	G.C. AVIS CICLOSP. BERGAMO	249
9	S.C. SAN LAZZARO GOPPION	237
10	CIRCOLO DIP. PERUGINA	196
11	U.C. BASILIO CALZATURE	185
12	G.S. RESANESE MAZZORATO	184
13	G.S. ANXANUM	183
14	G.S. ANSPI SIGNORESSA	173
15	S.S. LIBERTAS RAMODIPALO	158
16	U.C. PONZANO VENETO	157
17	CICLISTICA MARASSI	147
18	C.C. ANGRI	144
19	V.C. DUE TORRI	140
20	G.C. MOBILI DI FRANCESCO	139
21	A.R. FINCANTIERI	138
22	U.S. PONTONI	136
23	C.C.T. PIEMONTE	130
24	G.S. CICLI MIGLIORELLI	128
25	S.C. MARCIANISE	127
26	G.S. SIRONI TANZI 1947	126
27	G.S. OSPEDALIERI PADOVA	126

Pos.	Società	Punti
28	CICLISTICA MADDALONESE	126
29	G.C. TREVISO	124
30	G.S. CICLOAMATORI SAETTA	118
31	S.C. VIGONZA BARBARIGA	111
32	G.S. ARBI BABY BUSNAGO	110
33	U.S. NERVIANESE 1919	109
34	V.C. BRIANZA	109
35	G.S. CICLI CASATI	102
36	G.S. AL MAJO IOF BUSCOLIN	102
37	A.S. CORNO ROSAZZO	100
38	S.C. PADOVANI	94
39	S.C. LA GIOIOSA TURATE	91
40	G.S. PEDALE NOVATESE	91
41	S.C. NIZZA LINGOTTO	78
42	V.C. GF. BIANCHIN	72
43	V.C. FREJUS	69
44	G.S. ITALGAS	67
45	V.C. ALCATEL	57
46	C.A.A. ASSEGGIANO TRANSPED	55
47	MICHELIN SPORT CLUB	47
48	S.C. ROCCON GAEME	44
49	G.C. POVOLETTO	-10
50	G.S. COLLE JOLLI SCARPE	-20
51	A.S. COOPERATORI UNIPOL	-20
51	A.S. COOPERATORI UNIPOL	-20
<i>Seguono altre 50 Società di Serie B</i>		
<i>Seguono altre 275 Società di Promozione</i>		



CONSORZIO LOMBARDO AMATORIALE PISTA
PIAZZAMENTO CLASSIFICA MASCHILE - CAMPIONATO LOMBARDO REGOLARITA'
PARTECIPANTI AVIS SIEMENS – BRUGHERIO 06 LUGLIO 2002

N°	ATLETA	PIAZZAMENTO	PENALITA'
1	PEDONE LUIGI	1°	0,02
2	ROSA SILVANO	9°	0,14
3	TORNIELLI GIUSEPPE	26°	0,42
4	BARZAGHI GIOVANNI	36°	0,61
5	TROI FABIO	47°	0,89
6	GAVARDI CESARE	49°	0,95
7	GUZZI AMBROGIO	54°	1,10
8	MANNURITA LUCA	60°	1,19
9	FILOSCIA AGOSTINO	62°	1,21
10	ANDREONI ANDREA	66°	1,28
11	GATTI GIOVANNI	79°	1,63
12	MELEGA SILVIO	85°	1,78
13	CARLESIMO ARMANDO	91°	1,92
14	ARLATI ANTONIO	101°	2,57
15	FUMAGALLI ANGELO	104°	2,69
16	CASO LUCIO	110°	2,93
17	AGORRI IGINIO	117°	3,47
18	GRILLO ADRIANO	118°	3,61
19	SALA ANGELO	119°	3,63
20	CEDRI GIANCARLO	121°	3,88

CLASSIFICA PER SOCIETA' GARA DI REGOLARITA' SU PISTA

1°	G.S. DELICATESSE	Punti	63
2°	G.S. ARBI BABY BUSNAGO	"	56
3°	G.S. LA GIOIOSA SPORT	"	46
4°	G.S. AVIS SIEMENS	"	44
5°	V.C. ALCATEL VIMERCATE	"	43
6°	G.S. VAREDO	"	28
7°	G.S. AVIS MILANO	"	20
8°	S.C. ENI MILANO	"	10
9°	G.S. SIRONI TANZI	"	8
10°	G.S. BOGLIO SEMPIONE	"	5
11°	PEDALE CREMONESE	"	2

N° PRESENZE DELLE SOCIETA' ALLA PROVA VALIDA PER IL TROFEO LOMBARDIA

Pos.	Società	Punti
1	G.S. DELICATESSE	33
2	G.S. AVIS SIEMENS	20
3	G.S. ARBI BABY	17
4	G.S. LA GIOIOSA SPORT	12
5	V.C. ALCATEL	7
6	CCP. CICLI LERI MUGGIO'	7
7	G.S. AVIS MILANO	6
8	G.S. BOGLIO SEMPIONE	6
9	G.S. ALTOPIANO SEVESO	6
10	G.S. PEDALE NOVATESE	5

Pos.	Società	Punti
11	G.S. SIRONI TANZI	4
12	PEDALE CREMONESE	4
13	AMICI SPORT MILANO	4
14	G.S. VAREDO	1
15	S.C. ENI MILANO	1
16	S.C. LAMBRUGO	1
17	G.S. LA CA'	1
18	S.C. CICLI PIAZZA	1
19	S.C. LISCATE	1

Totale numero 137 partecipanti

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

	1986	1987	1988	1989		1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999		2000	2001	2002
				Marcianise con	senza										Roma con	senza			
																			
Ciclisti effettivi	42	38	43	41	42	46	41	27	26	26	27	26	27	29	28	34	36	44	
Totale chilometri percorsi	28.223	34.098	40.667	65.804	39.996	33.523	28.369	20.928	26.352	19.510	19.052	20.928	21.115	25.969	40.606	36.632	40.940	41.093	
Incr. % km. rispetto al 1986	=	20,5	44,1	131,4	41,2	18,8	=	-26%	-6%	-31%	-31%	-26%	-25%	-8%	44%	29,79%	45,05%	45,60%	
Km. percorsi dal campione Sociale	1.448	1.581	1.656	2.496	1.581	1.106	1.713	1.610	1.494	1.282	1.389	1.610	1.785	1.921	2.264	1.719	1.907	1.933	
Media km. percorsi dai soci	672	897	945	1.605	952	729	692	805	712	750	706	805	782	895	1.450	1.077	1.137	934	
N° totale raduni	31	32	33	37	33	22	33	25	29	22	24	25	26	26	31	27	28	28	
Presenze ai raduni																			
Classifica Trofeo Lombardia	12	11	9	7	5	6	11	16	17	18	16	16	16	16	14	9	12	6	
Classifica Nazionale	10	15	8	17	12	17	33	53	27	29	26	26	26	26	18	16	17	6	

Sport medicina alimentazione

Personaggi:

Alex

Zanardi

*Bentornato
in pista*

*Una questione
delicata*

*Dedicato agli
"over 50"*

*Stress, compagno
da evitare*

*I semi delle
meraviglie*

*Ode
alla cipolla*

Colpi di pedale

Risultati del Gruppo Sportivo Avis
Siemens mobile Communications
Anni di riferimento: 1986 ~ 2002.



ALEX ZANARDI

È nato a Bologna il 23 ottobre 1966 e a 14 anni ha cominciato a correre con il kart. "Ho iniziato quasi per gioco" racconta lo stesso Zanardi, nel suo sito ufficiale. Ed aggiunge: "nonostante non avessi mezzi economici a disposizione, ben presto mi sono accorto che sarebbero state le quattro ruote la mia professione del futuro". Così è stato, anche se la sua carriera è stata controversa.

Nel 1988 ha esordito in f.3 e due anni dopo vince due corse del campionato italiano, ottiene due pole position (una delle quali a Montecarlo) ed è secondo nella classifica finale. In più la ciliegina del trionfo nella Coppa Europa di f.3 a Le Mans.

Volò in f.3000 ed è subito protagonista perdendo il titolo per soli cinque punti nei confronti di Christian Fittipaldi.

In F1 esordisce con la Jordan nel 1991. Si fa subito notare da Eddie Jordan che lo assume per sostituire Michael Schumacher.

Al debutto è nono nel gp di Spagna ed ottiene per il 1992 un contratto come terza guida della Benetton, ma riesce anche a correre tre gran premi con la Minardi.

Le ristrettezze economiche sono una costante della sua carriera ed infatti nel 1993 trova un ingaggio con una scuderia di grande prestigio e minime risorse: all'esordio in Brasile con la Lotus è sesto, ma è anche l'unico punto della stagione in 11 gran premi.

E a Spa rischia di morire. "Nel corso delle prove libere - racconta - le sospensioni attive della mia Lotus vanno in panne mentre sto percorrendo la salita del Radillon.

L'incidente è spettacolare e cruento, il peggiore della mia carriera. C'è chi teme per la mia vita, ma fortunatamente tutto si risolve".

Resta fermo per nove mesi, e gli ingegneri calcolano che ha superato di 18 volte il numero di 'G' che



normalmente viene considerato fatale.

Il passaggio (fondamentale) alla formula Indy.

Nel 1994, l'anno delle morti di Senna e Ratzenberger, la Lotus lo richiama per sostituire Pedro Lamy, ma a fine stagione Alex resta a piedi. Nel 1995 viene messo in contatto con Chip Ganassi per correre nel campionato Indy.

Così nel 1996 esplode la sua carriera americana: diventa un idolo grazie ad un sorpasso su Bryan Herta a Laguna Seca. Ma sono anche i numeri a farlo grande: tre vittorie, sei pole, 610 giri al comando, terzo posto in classifica.

Nel 1997 e nel 1998 vince per due volte il campionato mondiale, trionfa nella US500 del Michigan e colleziona record.

Le gesta americane gli riaprono le porte della Formula 1, chiamato alla corte di Frank Williams nel 1999. Lo mettono al fianco di Ralf Schumacher ed Alex va in crisi. "Non riesco ad adattarmi a queste macchine" dice più volte. In realtà soffre perché in Williams non è riuscito a conquistare fiducia.

Il 2000 lo passa lontano dalle macchine.

Mo Nunn però gli offre di tornare in America a guidare le sue macchine. Alex accetta: un altro ritorno, inseguendo la sua grande passione.

La sua carriera però si interrompe il giorno 15 settembre 2001. ▶

A Dresda, stava dominando la gara, la prima a corrersi in Europa. Al rientro da un pit-stop, la sua vettura viene travolta a 320 km/h dall'auto del canadese Alex Tagliani. Il pilota canadese non aveva riportato gravi conseguenze. Zanardi invece ricoverato d'urgenza nella clinica tedesca, verrà sottoposto a tre interventi chirurgici, subendo l'amputazione delle gambe.

15 dicembre 2001, Alex Zanardi è stato la grande sorpresa della 26/a edizione del Motor Show e della cerimonia per la premiazione dei caschi

d'oro 2001 di Autosprint. Il pilota bolognese, vittima di un terribile incidente in Formula Cart, è arrivato al termine della manifestazione, in carrozzella, prima apparizione nel mondo dei motori dopo i tragici eventi di tre mesi esatti fa sul circuito della Lausitzring in Germania.

Ha ricevuto l'abbraccio dell'amico Michael Schumacher, di Jean Todt, e poi si è alzato dalla carrozzella, con le protesi che gli sono state preparate al centro Inail di Vigorso. Subito dopo Zanardi si è rivolto alla folla, che lo ha applaudito con intensità e con grandissimo affetto.

Visibilmente commosso, ha trovato il modo di scherzare sulla sua sventura: "Raramente mi è capitato di essere così emozionato. Posso dire che sono talmente emozionato che mi tremano le gambe". La battuta ha stemperato la tensione di una folla ancora sotto choc per le terribili immagini arrivate tre mesi fa dalla Germania. A questa folla Zanardi si è rivolto per ringraziarla di non averlo abbandonato, per aver scritto lettere ed e-mail quando ancora ave-

RIENTRO / A Montecarlo la sua prima gara dopo lo schianto di un anno fa

Zanardi, bentornato in pista

Qualche giro sul kart, poi l'uscita: «Ho sbagliato sul più bello»

DAL NOSTRO INVIATO

MONTECARLO — D'accordo, la giornata è stata proprio «simpà», simpatica, come cerca di enfatizzare lo speaker. Vero, Alex Zanardi è sceso in pista innanzitutto per ritrovare gli amici. Certo, i conoscitori di kart sanno che è un attimo flettere un piantone e, allora, addio volante. Ma la corsa sarebbe stata ancora più «simpà», gli amici più euforici e il kart più popolare, se Alex avesse vinto, o almeno gareggiato. Invece, la sua prima competizione dopo il micidiale schianto dell'anno scorso in Germania, pagato con l'amputazione delle due gambe, non è nemmeno cominciata. «Stavo scaldando le gomme — racconta tornando ai box qualche minuto dopo il via, con la macchina ammaccata, — sono andato a sbattere. Ho fatto una stupidaggine, proprio quando il motore cominciava finalmente a girare bene».

Con gli occhi cupi, nella fessura del casco, il giovane pilota sembra impaziente di liberarsi dei lacci che bloccano le sue protesi ai pedali fissi del kart. Ha fretta di uscire da quell'armatura di plastica e acciaio che non si è dimostrata all'altezza della forza di volontà del suo guerriero.



SALUTI Zanardi alla guida di un kart saluta i tifosi (LaPresse)

E lui voleva vincere, non soltanto partecipare.

Alla «Sei ore di Montecarlo», uno dei principali appuntamenti di fine stagione per i corridori di kart, Alex Zanardi è arrivato con la forza di due braccia da culturista, per compensare l'inerzia di quelle gambe tecnologicamente avanzate, ma ancora riluttanti a obbedire ai suoi ordini. Nella sua tuta da gara ha girato per tutto il pomeriggio tra i meccanici e i suoi colleghi, come se non fosse lui il primo pilota che, anziché rassegnarsi a una sedia a rotelle, è tornato a sedersi sopra una marmitta assordante; e a dosare freni e acceleratore. Non coi piedi, ma con le mani. Quasi nessuno ha badato alla differenza, perché la gente dei cir-

cuiti, abituata agli incidenti, concepisce soltanto due epiloghi: si torna a correre o si scompare. Alex Zanardi è tornato. Nessuno si gira a fissare la sua andatura incerta: «Sono come il maratoneta stanco, che riesce lo stesso ad accelerare il passo quando è in vista del traguardo — dice lui —. Da un anno, anch'io penso che la soluzione del mio problema sia ad appena un passo di distanza e, per quanto mi è possibile, ricomincio a correre».

Non è stata una giornata sprecata, anche se Zanardi non è nell'elenco di chi taglia il traguardo: «Oggi doveva mettersi la tuta e mettersela in piedi — dice il suo medico e amico Claudio Costa — andate al briefing dei piloti, infi-

larsi nel kart e partire». Fatto. Alex Zanardi ha anche retto l'irruente curiosità di Clay Regazzoni, che dalla carrozzina s'informa delle protesi di nuova generazione: «Sono come un paio di scarpe strette. Arrivi a sera che non vedi l'ora di levarle» ci ride su il ragazzo. Riesce a inquietarsi per il motore troppo scoppiettante durante le prove: «Al mio passaggio volano via i piccioni, perché credono che sia stata aperta la stagione di caccia». Ma non riesce a capire perché poi debba finire così, con una stupida sbandata contro il guard rail. È finita soltanto una giornata. Fuori dallo spogliatoio dove digerisce la breve delusione, lo aspettano il futuro, la moglie Daniela, conosciuta sui circuiti di Formula 3 una dozzina d'anni fa, e il figlio Niccolò, di anni 4. Il futuro include protesi elettroniche e forse perfino un trapianto di gambe. Si può piegare lo sterzo d'acciaio di un kart, non la testa di un pilota caparbio. La si riconosce dal casco, decorato da un ananas: «pineapple», l'aveva soprannominato un tecnico inglese ancora ai tempi dei trionfi americani. Per dire che con lui non si ragiona. Nemmeno la malasorte ci è riuscita.

Elisabetta Rosaspina

va la flebo nel suo letto di ospedale: "Mi avete sostenuto nel bene e nel male. Per questo vi ringrazio e vi dedico questo". E ha fatto seguire queste parole al gesto di alzarsi, in piedi nel suo completo scuro, grazie alle protesi che gli consentiranno un giorno di camminare e forse di correre e di tornare alla guida. "Mi sono spezzato - ha detto ancora alla platea - ma non mi piego. E' una gara dura ma faccio il massimo per vincerla". Poi la cerimonia per la premiazione di Zanardi, a cui è stato dedicato il premio "Campione mio". Quindi Zanardi è tornato a sedersi sulla sedia a rotelle e se ne è andato sommerso dagli applausi.

18 dicembre 2001, i primi passi. Il tutto è avvenuto nel centro specializzato di Budrio, nei pressi di Bologna dove Zanardi intervistato da Stella Bruno ha detto "Sono solo i primi passi il cammino è lungo ma nel giro di due o tre mesi penso di poter riprendere a camminare normalmente". ■

In alto: articolo pubblicato sul "Corriere della Sera" di Domenica 13 ottobre 2002.



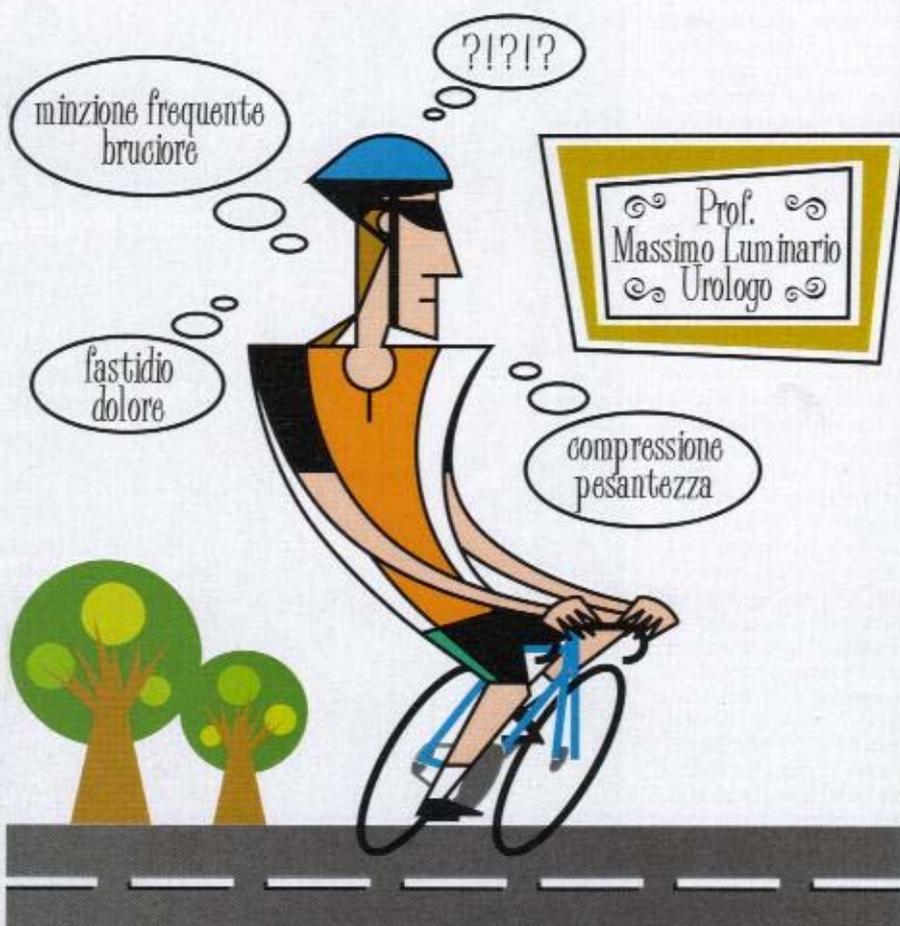
I CONSIGLI DEL

medico SPORTIVO

di Fabrizio Verzini - Istituto di Medicina dello Sport FMSI di Torino

UNA QUESTIONE DELICATA

Sono tanti i ciclisti non più giovani che devono fare i conti con i problemi di prostata. Vediamo a cosa serve questa ghiandola e come, e se, può essere influenzata dall'attività ciclistica.



Il ciclismo è uno sport praticato anche dai non più giovani e probabilmente è lo sport più praticato, anche ad alto livello, da chi ha raggiunto la cosiddetta terza età. Fra i tanti problemi legati al passare degli anni, per l'uomo, si devono mettere in preventivo anche i problemi legati alla prostata.

I pareri sulla pratica dell'attività ciclistica per chi soffre di prostata sono spesso discordi. Molti medici generici e molti urologi ritengono che la pratica sia sconsigliata a causa del sellino, che comprime la zona dove è situata la prostata. Molti discutono anche dell'influenza del ciclismo sulla funzione stessa degli organi genitali, ritenendo che possa causare impotenza e/o sterilità (ma confuteremo questa tesi in uno dei prossimi numeri de "La Bicicletta").

Purtroppo, non esiste molta cultura sportiva, anche nella classe medica, e per molti è difficile capire come proibire un'attività sportiva, l'attività fisica più amata, sia invalidante, specie da un punto di vista psico- ▶

logico.

C'è chi facilmente afferma: "Visto che non ci sono certezze, nel dubbio è meglio evitare, tanto si può vivere benissimo anche senza l'amata bicicletta". Queste posizioni poco sensibili sono, comunque, in parte "comprensibili": la logica dice che fare sport sicuramente fa bene, ma quando uno sport può essere lontanamente causa anche solo di un aggravamento di una malattia, è meglio sconsigliarlo, trattandosi di un'attività ludica di cui, tra virgolette, si può fare tranquillamente a meno. Anche se questo lo sostiene, soprattutto, chi non vive lo sport, e in particolare il ciclismo, in prima persona...

Cos'è la prostata

La prostata è una ghiandola che si trova nel bacino, al di sotto della vescica, sul davanti del retto, dietro l'osso pubico. La sua posizione corrisponde alla zona perineale. Il perineo è quella zona delimitata anteriormente dai genitali, posteriormente dall'orifizio anale, lateralmente dalle pieghe dei glutei o, meglio, lateralmente arriva fino in corrispondenza di quelle protuberanze ossee palpabili a livello dei glutei. In questa zona, oltre alla prostata, troviamo vasi e nervi diretti agli organi genitali e l'uretra, il canale che parte dalla vescica e che viene attraversato dall'urina. La zona perineale è quindi quella parte del nostro corpo a contatto con il sellino, quella che comunemente chiamiamo soprassella.

La prostata produce parte del liquido seminale, assieme alle vescichette seminali, due specie di sacchetti situati in sua prossimità. La sua funzione viene regolata dagli ormoni sessuali maschili, prodotti, soprattutto, dai testicoli. Con il passare degli anni, quest'organo tende ad aumentare di dimensioni, la cosiddetta ipertrofia benigna. Il suo aumento di dimensioni determina disturbi soprattutto a carico della minzione (l'atto dell'urinare). La prostata ingrossata tende, infatti, a comprimere la vescica e l'uretra. I sintomi di



LA SELLA

Scegliere il modello di sella migliore per la propria conformazione fisica è un altro elemento importante per prevenire e curare gli eventuali disturbi prostatici.

LA POSIZIONE

La prostata si trova proprio in corrispondenza della zona perineale, quella che comunemente viene chiamata soprassella. È fondamentale dunque, sia per prevenire che per curare eventuali disturbi, fare molta attenzione alla posizione in bici.

questo ingrossamento sono: la necessità di urinare di frequente, la difficoltà a trattenere lo stimolo, la difficoltà a urinare, la perdita di potenza del getto di urina. Attenzione, comunque, ai sintomi: dietro di essi potrebbe nascondersi anche un tumore, il carcinoma della prostata, che, se non trattato tempestivamente, è una malattia, come tutti i tumori maligni, mortale. Un controllo urologico, quando non si è più giovani, un'ecografia, un semplice esame del sangue comprensivo dei marker tumorali, sono esami facili e sicuramente consigliati, specie se compaiono disturbi anche nell'urinare o ci si deve alzare la notte per farlo.

Ciclismo e prostata

I problemi ciclistici, più che a livello prostatico, si ripercuotono sulla zona perineale. Possiamo considerare due differenti tipologie di problemi: quelli cutanei, legati allo sfregamento, e quelli compressivi, che interessano le strutture profonde di questa zona. La compressione, in genere, interessa i vasi e i nervi che transitano in questa zona, vale a dire vasi e nervi diretti ai genitali. La compressione cronica di queste strutture, per anni e per ore consecutive, può, effettivamente,

causare disturbi a carico dei genitali. Vanno quindi presi in considerazione i segni temporanei come l'addormentamento dei genitali, i formicolii in questa sede e i disturbi a urinare. Sono disturbi che compaiono durante l'attività e che regrediscono spontaneamente variando la posizione in sella o alzandosi per qualche attimo sui pedali. Il perdurare durante l'attività o il persistere al termine della stessa, sono sicuramente sintomi da tenere sotto controllo. Per quanto riguarda la prostata in sé, l'attività ciclistica non dovrebbe entrare direttamente in causa. Una prostata sana, di dimensioni normali, non risente della posizione in sella.

Diverso il discorso in caso di patologie e di dimensioni aumentate. In caso di malattie a livello genitale, urinario o prostatico, l'attività ciclistica deve essere sospesa fino a guarigione avvenuta, ascoltando e rispettando quanto consigliato dal medico e dallo specialista.

Per quanto riguarda l'ipertrofia della prostata e l'aumento delle sue dimensioni, continuare o no l'attività ciclistica deve essere una decisione ben valutata. Sicuramente si dovrà intervenire sulla posizione in sella e sulla sella stessa. ▶

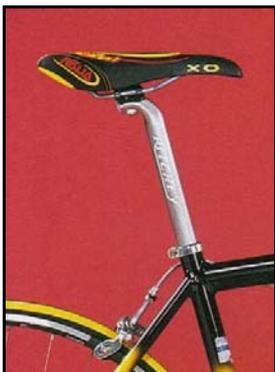
La posizione sulla sella

Se si è correttamente seduti sulla sella o, meglio, se la sella è adatta, si appoggiano su di essa quelle due protuberanze ossee del bacino, tuberosità ischiatiche, che possiamo palpare a livello dei glutei, lateralmente al perineo. La zona perineale dovrebbe solo toccare la sella, sfiorarla, senza appoggiarsi con tutto il peso, dato che si trova più in profondità rispetto alle due tuberosità.

Quindi, se tutto è corretto, la zona perineale non deve venire compressa. I problemi sono quindi la morfologia e le dimensioni della sella, che devono essere adatte alla nostra anatomia. La distanza fra le due tuberosità ischiatiche non è identica in tutti gli individui. Questo fa sì che non tutte le selle siano adatte allo stesso atleta. In particolare, la larghezza deve essere tale per cui le tuberosità si appoggino bene su di essa e la parte più stretta della sella non si incunei fra di esse, comprimendo il perineo. La sella, poi, deve essere posizionata a misura, in modo tale che sia più parallela possibile al terreno, così che la punta non sia volta né verso l'alto né verso il basso. Nel primo caso, infatti, può comprimere eccessivamente e, nel secondo, si rischia di tendere a scivolare in avanti, aumentando lo sfregamento e obbligando la muscolatura della schiena a un eccessivo lavoro.

Comprime eccessivamente il perineo anche chi tende a stare seduto sulla punta della sella.

Quale sella?



La sella ideale non esiste.

Ogni sella può essere ideale solo se ben si adatta alla conformazione personale.

Per chi sof-

Le malattie della prostata possono riassumersi in prostatiti e aumenti di dimensioni legati a processi benigni o maligni.

Le prostatiti sono delle infezioni causate da batteri e si distinguono in due forme: una acuta e una cronica. I sintomi si manifestano a livello urinario, con interessamento generale, dolori, febbre e decadimento delle condizioni generali. Frequentemente, i batteri dalla prostata migrano, interessando anche la vescica e causando, così, una cistite. Le forme croniche sono più subdole e causano disturbi urinari. L'unica terapia valida è quella antibiotica mirata, vale a dire che si ricerca nelle urine o nel liquido prostatico il batterio in causa e si verifica a quale antibiotico è sensibile (cultura e antibiogramma).

La terapia antibiotica deve essere seguita con scrupolo e sono necessari lunghi periodi di cura, anche trenta giorni, per evitare il rischio di ricadute e cronicizzazioni. Naturalmente, in questi casi, l'attività ciclistica deve essere interrotta fino a guarigione avvenuta.

La compressione può provocare l'estensione dell'infezione.

Per quanto riguarda gli aumenti di dimensioni, il principale è l'iperplasia o ipertrofia prostatica benigna. La malattia è soprattutto legata all'età, essendo il processo frequente oltre i cinquant'anni. La causa non è ben chiara e sicuramente è legata ad alterazioni ormonali conseguenti alla vecchiaia. I sintomi principali sono di natura urinaria: la prostata aumentata di dimensioni può comprimere, fino a chiudere, l'uretra, e determina ritenzione urinaria, con il conseguente rischio di infezioni.

La terapia è farmacologica e nei casi più gravi chirurgica. Da un punto di vista sportivo, non è facile trarre conclusioni: sicuramente molto dipende dalla gravità e, quindi, dai sintomi.

Dire che l'attività ciclistica può essere svolta senza problemi non è, in assoluto, possibile: ogni caso va esaminato accuratamente, prima di prendere qualunque decisione. Stesso discorso vale per il dopointervento. La ripresa va valutata in funzione del risultato raggiunto.

fre, quindi, dei problemi di cui abbiamo parlato, la scelta può essere complicata, per il numero di selle da acquistare e fra le quali poter scegliere, con il rischio, poi, di scartarle. Purtroppo, in questo caso, non esistono consigli da dare, ma solo l'uso.

Provare la sella prima di acquistarla è l'unico metodo che può guidare alla scelta più idonea alla propria conformazione.

Sicuramente, una sella già da subito deve risultare confortevole. Attenzione, però, alla sua morbidezza, che può trarre in errore: infatti, una sella morbida, eccessivamente imbottita, può causare compressione, dovuta all'imbottitura stessa, pur risultando molto confortevole a un primo impatto. I problemi si evidenziano, quasi sempre, dopo almeno un'ora di pedalata e su terreni o con impegni che obbligano a posizioni

stabili protratte. Inutile dire che, in questo caso, estetica e leggerezza devono subito essere messe da parte.

La sella deve essere rigida, indeformabile, dura, e la sua forma e le sue dimensioni devono adattarsi alla conformazione personale. Lasciate perdere un eventuale, leggero, peso in più!

Esistono numerose selle ideate e costruite per chi ha problemi di prostata, ma anche in questo caso non è detto che la sella si adatti alla propria conformazione. Il disegno di queste selle si basa sull'anatomia e sono concepite per evitare compressioni, ma le soluzioni sono diverse e i tipi diversi.

Insistiamo, quindi, con il consigliare ognuno a trovare la soluzione che meglio si adatta alle proprie esigenze e alla propria struttura. ■

di Paolo Aprilini

e Maurizio Luzzi

Sil ciclismo è una disciplina sportiva che può essere praticata a tutte le età: quest'affermazione non fa parte dei tanti luoghi comuni che tendono ad accomunare tutti gli sport e, in effetti, se si osservano attentamente i numerosi gruppi di amanti delle due ruote che ogni week-end invadono le strade, ci si accorge che l'età media dei componenti dei vari gruppetti supera i quarant'anni. È poi facile verificare come un numero sempre maggiore di over 50 si



cimentino, in modo particolare, nelle granfondo. È ormai acclarato che tutte le discipline sportive di resistenza offrono indubbi benefici a livello psicofisico, che diventano decisamente importanti per chi ha ormai passato da qualche anno "il mezzo del cammin di nostra vita" di dantesca memoria. Senza volere entrare in argomenti che riguardano più da vicino il medico sportivo, riteniamo opportuno sottolineare, almeno a grandi linee, gli effetti positivi che vengono prodotti dall'attività fisica.

L'apparato cardiocircolatorio

L'apparato cardiocircolatorio, quando si eseguono sforzi prolungati e ripetuti nel tempo, subisce una serie di adattamenti positivi. Il muscolo cardiaco si rinforza e diventa più trofico, così da avere bisogno di battere meno volte per spingere grandi quantità di sangue in periferia (bradicardia). In contemporanea, a livello periferico, aumenta notevolmente l'area di capillari attivi (capillarizzazione). Queste condizioni, insieme a fattori di tipo ormonale, consentono di mantenere stabile la pressione arteriosa, sia nei livelli minimi che in quelli massimi.

L'apparato respiratorio

Analogamente a quanto avviene a livello dei capillari sanguigni, anche gli alveoli polmonari aumentano la loro area di attività, con un conseguente incremento negli scambi gassosi. Anche a livello meccanico si hanno dei notevoli vantaggi. Infatti, con l'attività di fondo e con una mirata preparazione, si tonificano anche i muscoli espiratori (trasverso e retto dell'addome) e quelli inspiratori (diaframma).

L'apparato scheletrico

Naturalmente, la pratica del ciclismo determina una naturale ipertrofia e una maggiore tonicità dei muscoli degli arti inferiori, con particolare riguardo al quadricipite femorale. Tuttavia, con un corretto allenamento, è possibile mantenere in ottimo stato anche la muscolatura degli arti superiori e della schiena che, anche se in modo isometrico, risultano estremamente importanti nel ciclismo. L'apparato muscolo-scheletrico è soggetto a forti sollecitazioni, qualora il soggetto si trovi in sovrappeso. La pratica costante e continua del ciclismo determina, infatti, una riduzione della percentuale di grasso corporeo: l'attività fisica prolungata nel tempo (oltre quaranta minuti), a un'intensità medio-bassa (frequenza cardiaca compresa tra il fondo intermedio e il fondo lungo), comporta un dispendio energetico a carico, prevalentemente, dei grassi. Proprio in relazione alla pratica di un'attività di fondo, si riesce a mantenere il "fisico" in uno stato permanente di benessere, con conseguente riduzione del sovraccarico per tendini, legamenti e articolazioni.

Gli effetti psicologici

L'efficienza fisica è sempre accompagnata da uno stato di benessere generale, anche a livello psicologico. Molti studi hanno infatti dimostrato che le attività di fondo, se svolte in modo costante, determinano la produzione di endorfine endogene (sostanze a metà tra gli ormoni e i neurotrasmettitori). Lo stato di euforia e di benessere provocato da tali sostanze crea una sorta di assuefazione. Chiunque pratichi ciclismo in modo costante può confermare lo stato di disagio e di nervosismo che si crea quando, per una serie di motivi, non è possibile, per uno o più giorni, uscire in bicicletta.

Cosa non fare

Abbiamo finora illustrato i vantaggi legati alla pratica del ciclismo per coloro i quali hanno superato i cin-▶



quant'anni. Tuttavia, tali vantaggi sono legati a un razionale utilizzo dei mezzi di allenamento e a una corretta gestione dei carichi di lavoro.

La parola d'ordine, nella fascia d'età presa in considerazione, non deve essere la prestazione, ma il benessere. In altre parole, quando si inforca la bicicletta, dobbiamo, innanzitutto, conoscere le forme di attività da evitare per non incorrere in traumi o in pericolose sindromi da sovraccarico. La forza è una capacità che tende, dopo i quarant'anni, a un costante declino. Tale situazione si verifica soprattutto in relazione a fattori di tipo ormonale. Quindi, nella fascia di età degli over 50, l'apparato muscolare, tendineo e articolare, non ha la capacità di sopportare elevati carichi di forza. Questo, in pratica, vuol dire che è bene evitare, sia in palestra che in bicicletta, tutte quelle esercitazioni che richiedono impegni di forza massimali. In particolare, per quanto riguarda il lavoro con i pesi, non bisogna lavorare con sovraccarichi superiori al 50-60 per cento rispetto al massimale. In bicicletta, invece, i lavori di forza resistente (Salite di Forza Resistente) non devono essere effettuati con rapporti impegnativi (52-53x14/13). Oltre ai lavori di forza, una condizione di rischio per l'insorgenza di traumi è legata alle esercitazioni di tipo anaerobico, soprattutto quelle che comportano un elevato accumulo di acido lattico. Ci riferiamo a tutti i lavori nei quali sono previsti scatti o progressioni brevi (dai 15 ai 40 secondi) di elevata intensità (ben oltre la soglia anaerobica). Tali esercizi mettono a dura prova sia l'apparato cardio-circolatorio (frequenze cardiache molto vicine al massimale) che quello muscolare e tendineo (possibilità di stiramenti e strappi).

Come impostare l'attività

Alla luce di quanto detto finora, vediamo come dare una corretta impostazione all'attività in bicicletta, al fine di ottenere quella condizione di benessere che, abbiamo detto, rappresenta l'obiettivo fondamentale degli amatori over 50. Il primo aspetto da tenere in considerazione è la posizione in bicicletta. Un corretto assetto sul mezzo meccanico risulta fondamentale per garantire un'attività senza problemi. Molto spesso succede che le prime uscite in bicicletta coincidano, per qualcuno, con l'inizio di un vero e proprio calvario. Dolore alla schiena, tendiniti e dolori diffusi, che si presentano dopo aver pedalato per un certo periodo di tempo, sono molto spesso la conseguenza di un'errata posizione in bicicletta. Quindi, prima di iniziare la preparazione, occorre rivolgersi a esperti del settore che possono, sulla base delle caratteristiche anatomiche e posturali individuali, dare le misure adeguate della propria specialissima. Il secondo passaggio, prima di iniziare la preparazione, è la valutazione delle proprie capacità. In questo senso, risulta importante, dopo aver effettuato le visite mediche di idoneità, sottoporsi a un test di valutazione della soglia anaerobica (test Conconi o test curva lattato-potenza). In aggiunta a tale test, occorre determinare la composizione corporea, attraverso una prova plicometrica, che consente di avere i dati relativi alla percentuale di grasso corporeo e alla percentuale relativa alla massa magra. In tal modo è possibile decidere, con l'aiuto del medico sportivo, se è necessario sottoporsi a un regime dietologico o l'attività fisica, da sola, consente di raggiungere livelli di fitness adeguati.

L'allenamento

Dopo queste prime due fasi preliminari è possibile cominciare a impostare il programma di allenamento, tenendo conto dei limiti prestativi legati a questa fascia d'età. La preparazione invernale va impostata in modo da ottenere alcuni obiettivi fondamentali: l'incremento della tonicità di tutti i distretti muscolari, l'incremento della resistenza generale, la riduzione della percentuale di grasso corporeo con l'incremento della massa magra. Il primo obiettivo si ottiene con un adeguato lavoro di muscolazione che comprende esercizi a corpo libero o con piccoli sovraccarichi. Anche per gli arti inferiori, eventuali esercizi di potenziamento devono essere svolti con



carichi inferiori al 50 per cento rispetto al massimale. Importante risulta anche l'effettuazione di esercizi di stretching e di mobilità articolare, che devono essere presenti in tutte le fasi della preparazione. Per quanto concerne la resistenza generale, oltre naturalmente alle eventuali uscite in bicicletta, è possibile praticare discipline sportive di fondo alternative, come lo sci, la corsa, il pattinaggio o il nuoto. L'alternanza tra le attività di muscolazione e i lavori di fondo consente di raggiungere il terzo obiettivo.

Più avanti nella preparazione

Nella fase più avanzata della preparazione (da gennaio all'inizio della stagione delle granfondo), cambiano gli obiettivi da raggiungere. In particolare, si punta a ottenere: un'elevata capillarizzazione, un incremento della forza resistente, un incremento della resistenza specifica sia in pianura che in salita. La capillarizza-

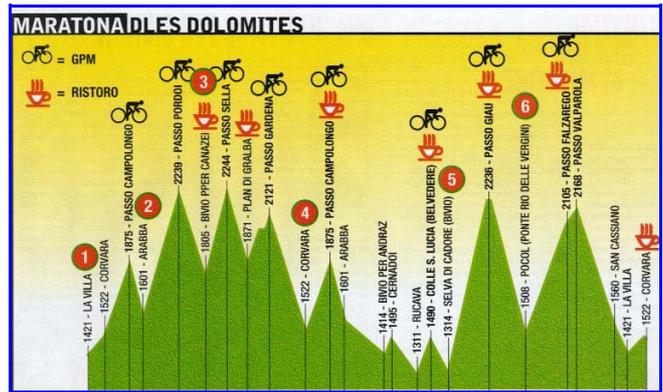
ne si ottiene attraverso un graduale incremento del tempo di percorrenza ovvero del chilometraggio di ciascuna uscita in bicicletta. L'uscita deve essere svolta su un percorso prevalentemente pianeggiante e con un impegno cardiaco che non deve superare il fondo lungo. È evidente che i tempi per ottenere questo obiettivo sono legati al numero di uscite settimanali (almeno due): maggiore sarà il numero di uscite settimanali, più rapido e sensibile sarà l'effetto allenante. Contemporaneamente o in una fase successiva, è possibile alternare uscite di fondo con sedute specifiche di forza resistente. Abbiamo già sottolineato come il lavoro di forza resistente deve essere affrontato tenendo conto di alcune raccomandazioni e, per questo motivo, riteniamo utile da



re un esempio di impostazione dell'uscita: 10-20 minuti di riscaldamento seguiti da tre o quattro ripetute su una salita pedalabile utilizzando il 52-53x16/15 a 40 pedalate al minuto, cercando di mantenere una frequenza cardiaca compresa tra il fondo medio e il fondo veloce; tra una ripetuta e l'altra deve essere previsto un recupero di 3-4 minuti in agilità; poi, 10 minuti in pianura a fondo lungo, utilizzando il 39x16 a 90-100 pedalate al minuto; i restanti minuti a fondo lungo in pianura, utilizzando il 39x15 a una frequenza di pedalata oscillante tra le 85 e le 90 pm.

Prima delle granfondo

Nei mesi che precedono l'inizio delle granfondo (marzo-aprile-maggio), si può cominciare un lavoro sistematico per l'incremento della resistenza specifica. Tale lavoro, negli over 50, deve puntare fondamentalmente a un graduale incremento della velocità media oraria. In questi mesi è sufficiente prevedere due o tre uscite più impegnative alternate, se abbiamo disponibilità di tempo, da brevi uscite (massimo un'ora e mezza) di scarico. Per fare un



allenamento completo occorre impostare le uscite in modo da alternare i lavori in pianura con quelli in salita. Per quanto concerne l'impostazione del carico di allenamento in ognuna delle uscite, occorre tenere presente che in questa fascia di età si ottengono buoni adattamenti anche lavorando a frequenze cardiache al di sotto della soglia anaerobica (tra il fondo lungo e quello veloce). Logicamente, i lavori a frequenze cardiache vicine alla soglia anaerobica vanno effettuati con il metodo delle serie e delle ripetizioni. Come abbiamo già detto in precedenza, è bene evitare scatti e progressioni a elevata intensità (frequenze cardiache vicine al massimale).

Nella stagione agonistica

Quando inizia la stagione agonistica, il numero di uscite impegnative può essere ulteriormente ridotto (una-due al massimo), poiché la presenza della gara domenicale rappresenta già di per sé un carico impegnativo. Se il lavoro è stato effettuato con gradualità, seguendo i consigli finora illustrati, si potrà constatare, partecipando alle granfondo, un sensibile



le miglioramento nel tempo totale impiegato a percorrere l'intera distanza, ma, soprattutto, una condizione fisica che consente di affrontare, senza particolari problemi, anche i tratti più impegnativi del tracciato.

In altre parole, anche senza avere velleità agonistiche si potrà soddisfare il duplice bisogno di star bene migliorando la propria prestazione. ■

A fianco:
Triestino Rovati.

Stress, compagno da evitare

Anche se il processo imitativo è alla base di molti nostri comportamenti, nello sport cercare di emulare l'impegno di un campione è da evitare

Prendere la bicicletta per la prima volta dopo molto tempo o usarla con una frequenza cui non si è abituati è certamente positivo, ma se si dimentica di graduare lo sforzo in modo da abituare il fisico al nuovo carico di lavoro si va inevitabilmente incontro ad una serie di problemi. Ancora peggio se, in base al processo imitativo che è alla base di molti nostri comportamenti, si cerca di emulare in nostro campione preferito con un impegno che il nostro fisico e la nostra realtà di "amatori" non ci permette. In una situazione del genere il danno fisico e psicologico da stress è "dietro l'angolo", con risultati di non poco conto.

E' opportuno quindi, e più volte l'abbiamo accennato, verificare sempre, prima di iniziare l'attività, il proprio stato di salute per evitare rischi ben più gravi di semplici fastidi. Quelli, che chiunque pratici attività sportiva si trova a dover combattere e che sono la normale risposta che l'apparato muscolare dà ad uno sforzo fisico. Il sintomo più evidente che tutti avvertono dopo aver fatto dell'esercizio fisico (specialmente se, come detto, la condizione atletica non è delle migliori) è rappresentato dal dolore muscolare.

Le gambe, nella migliore delle ipotesi, sono dure, pesanti, legnose, mentre più frequentemente è un vero e proprio dolore quello che si presenta, per lo più a livello delle cosce.

A volte il dolore è talmente forte che impedisce di camminare, perlomeno in forma spedita e naturale. Se a questo si aggiunge che subito dopo l'allenamento non si avverte nulla e che normalmente il dolore si presenta dopo 24 ore, si capisce come oltre alla sensazione fisica di impotenza muscolare vi sia la delusione per non aver tratto dall'allenamento i miglioramenti che ci si aspettava.

Ma cosa succede nei muscoli tanto da giustificare questo fenomeno? E che cosa si può fare per evitarlo o per ridurre gli effetti? Ovvero, l'origine del dolore muscolare sottosforzo è legato ad un'alterazione strutturale o invece da una carenza di rifornimento del sistema energetico? E ancora, il dolore è l'espressione di un fenomeno positivo per la condizione atletica del soggetto o invece un segnale di un danno pericoloso?

Le prime e più facili osservazioni che si sono fatte sono state quelle relative ad alcune sostanze presenti nel sangue. Si è visto, in particolare, che alcune sostanze che normalmente si trovano in quantità ridotta nel sangue, di cui invece sono ricchi i muscoli, dopo uno sforzo fisico intenso aumentano in misura notevole nel sangue.

A questo proposito si sono fatte anche altre osservazioni. Prima di tutto che queste sostanze crescono nel sangue tanto più quanto più intenso e duro è l'allenamento e che, a parità di intensità dello sforzo, quanto più questo è lungo: poi

che l'entità del dolore è proporzionale al tasso ematico di queste sostanze e per finire che a parità di sforzo nei soggetti allenati se ne registra il livello ematico (nel sangue) minore rispetto ai non allenati (il più notodi questi elementi è un'enzima e si chiama CK, creatin-chinasi).

Ma cosa significa questo reperto? La spiegazione più logica è ovviamente che dopo uno sforzo fisico, specie se violento, duro e fatto da non allenati, si verifica una lesione del muscolo e parte delle sostanze in esso contenute si riversano nel sangue. In effetti questo fenomeno è stato verificato attraverso la biopsia muscolare che consiste nel prelievo di una piccolissima parte di muscolo che viene poi osservata al microscopio.

Con questa tecnica si è visto che, dopo un allenamento, in particolare nei soggetti che vanno incontro al dolore muscolare, una specifica zona del muscolo, che si può osservare solamente al microscopio elettronico, si altera e viene progressivamente distrutta. Ovviamente questo fenomeno interessa pochissime fibre muscolari (2-4%) e in modo più marcato le fibre tipiche dei velocisti rispetto a quelle dei fondisti, perché trattandosi di sforzi intensi sono per lo più le fibre veloci ad essere interessate. Che la sensazione di dolore con la quale ci si sveglia la mattina dopo l'allenamento sia "figlia" di questa microlesione muscolare è confermata dal fatto che il livello di dolore aumenta quando si eseguono esercizi che comportano delle contrazioni di tipo "eccentrico". Ovvero quelle contrazioni muscolari nelle quali, essendo la forza da vincere più forte di quella sviluppata dal muscolo, questo invece di accorciarsi, come normalmente avviene, in realtà si allunga.

Restano le domande se il dolore è un segno negativo o positivo e come vi si possa porrvì rimedio.

In generale il dolore può essere interpretato come un segno positivo di adattamento al lavoro e indica che il muscolo ha "sentito" l'allenamento.

Va tenuto presente peraltro che la sensazione viva e forte di dolore indica anche che il carico è stato notevole e comunque superiore

alle attuali possibilità funzionali muscolari. Ne segue che l'atteggiamento con il quale ci si deve porre di fronte a questo problema è che in un soggetto sedentario o poco allenato le manifestazioni di doloretà muscolari 24 ore dopo l'allenamento sono normali e funzionali, tanto che nel giro di 48-72 ore scompaiono.

Al contrario, la sensazione di forti e marcati dolori tali da rendere difficile la deambulazione, sono il segno di un processo lesivo muscolare troppo intenso e non fisiologico (tanto è vero che gli allenati a parità di sforzo non lo avvertono).

E' evidente quindi che la misura preventiva migliore è quella di adattare progressivamente il muscolo a sopportare il lavoro e, poiché si è visto che sono essenzialmente gli allenamenti intensi quelli che causano le più evidenti lesioni muscolari, ne risulta che le prime uscite, o comunque le uscite estive dopo mesi di scarso o nullo lavoro, dovrebbero essere leggere e distensive. Se, nonostante queste precauzioni, si dovesse comunque avvertire il dolore muscolare è bene ricordarsi di non risalire in bicicletta prima che il dolore stesso sia sparito oppure, volendo proprio farlo, si programmino delle passeggiate in pianura con un rapporto agile e senza mai superare velocità o sforzi assolutamente leggeri. In questo modo si può favorire la circolazione periferica ed accelerare il processo di recupero senza determinare nuovi "insulti" alle fibre muscolari già lese. Infatti, poiché in questo caso l'intensità del lavoro è bassa, il muscolo utilizza solo poche fibre muscolari (di tipo lento) e cioè una parte di quelle rimaste sane lasciando tranquille quelle lese (generalmente di tipo veloce).

In definitiva e tornando al concetto di emulazione ricordato nelle prime battute dell'articolo. Se un ciclista esce in bici una volta a settimana, non può cercare di scalare improvvisamente colli e come il più classico dei "grimpeur". Stress e fatica non sono certo i compagni ideali di viaggio di chi vuole divertirsi e mantenere un discreto stato di forma fisica e mentale.

I semi delle meraviglie

I fagioli, le fave, i piselli e le lenticchie, cibo "povero" ed alla portata di tutti, hanno un gran pregio: con le loro indicazioni nutrizionali e terapeutiche ci permettono di ridurre i rischi delle malattie della "civiltà del benessere".

Oggi parliamo di legumi, anzi in maniera più specifica di questi quattro legumi, che abbiamo voluto definire, forse in maniera troppo trionfalistica, "semi meravigliosi". Approfondendo l'argomento siamo convinti che non potete che darci ragione.

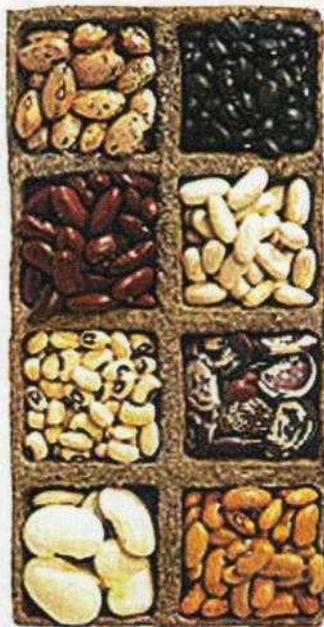
Iniziamo dai **fagioli**. Diciamo subito ricordando, come di consueto, il loro nome scientifico, che è *Phaseolus vulgaris*. Fu Cristoforo Colombo, così almeno recita la leggenda, a portarli in Europa dall'America Centrale, anche se risulta che già in precedenza (parliamo di alcuni secoli prima di Cristo) alcune civiltà del Mediterraneo e dell'India avevano conosciuto parenti lontani dei fagioli, cioè i fagiolini verdi, definiti "mangiatutto".

I fagioli possono considerarsi oggi il legume medio e più tipico tra quelli esistenti, usati sia al posto dei farinacei che dei cibi proteici. Sono ottimi da ogni punto di vista, anche se gravati da un radicato pregiudizio popolare che li considera indigesti, se secchi. In realtà, per digerirli, basta che non siano troppo invecchiati (si possono conservare da qualche mese a un anno), e che il nostro organismo

sia abituato ai legumi.

Sia freschi che essiccati, vanno comunque mangiati con tutta la buccia, non passati al setaccio perché proprio la buccia, che è ricca di cellulosa e pectine, contiene alcuni enzimi necessari alla loro digestione.

Per quanto concerne la loro composizione chimica, si riscontra una massiccia presenza di proteine e di amidi che ne fanno un buon alimento energetico (306 kcal per 100 g). Non solo: sono un'autenti-



ca miniera di sali preziosi, come la triade "ferro (6,7 mg), calcio (137 mg) e, fosforo (437 mg)". Sono inoltre ben dotati di vitamine del gruppo B e PP, ma soprattutto vantano un primato che non ha eguali: sono il legume più ricco di fibre (17 mg), mentre però sono carenti di vitamine A (3 mcg) e C (3 mg).

Ovviamente i fagioli hanno anche virtù terapeutiche: sono infatti indicati nell'albuminuria, nel diabete, nell'astenia, nel periodo della crescita, nella litiasi urinaria, nell'oliguria, nella stipsi, nel reumatismo cronico, nel superlavoro intellettuale ed anche in situazioni di esaurimento nervoso. Le nonne ad esempio suggerivano un tempo che nei brodi e nei minestrone è bene aggiungere i baccelli dei fagioli freschi sgranati, poiché sono dotati di eccellenti proprietà diuretiche, utili nelle malattie di cuore e di reni. E' un consiglio da seguire tutt'ora.

Passiamo alle **fave**. Si chiamano scientificamente "*Vicia faba*" e erano già conosciute e popolari nell'antico Egitto. In Europa e nel Nordamerica sono ormai poco usate mentre sono ancora un cibo usuale nel vicino e lontano Oriente. Nell'area del Mediterraneo le fave secche decorticate ("fave bianche" in Puglia e Lucania) si mangiano ancora oggi secondo una ricetta che forse risale all'Egitto dei faraoni: cotte e passate al setaccio in purea densa, condite con olio di oliva vergine ed erbe aromatiche, e accompagnate da un contorno di cicorietta campestre o di altri ortaggi. Tra gli usi locali in Italia ricordiamo le fave fresche sgusciate, cotte in tegame a fuoco lento con cipolla, prezzemolo, aromi, olio d'oliva. Ma è in Africa e in Oriente che sopravvivono i grandi estimatori di questo legume.

Sul piano nutritivo le fave fresche sgusciate sono l'unico legume del tutto privo di grassi (lipidi: zero), dotato di 5,4 g di proteine, 3,8 g di carboidrati disponibili (3,4 di amido e 0,4 di zucchero), 5,1 g di fibre alimentari, 1,8 mg di ferro, 98 mg di fosforo. Le fave secche si impongono, dopo la soia, come il legume più energetico (337 kcal), il

più ricco di proteine (27,2 g) e anche il più ricco di zuccheri semplici (il che avvantaggia un poco le fasi di una digestione condizionata da alcuni oligosaccaridi indigesti) e infine come il più ricco in vitamine del gruppo B (0,28 mg) e PP (2,6 mg). Come gli altri legumi, sono molto ricche di ferro, fosforo e calcio, e di tutto il complesso vitaminico B; inoltre hanno vitamine A (11 mcg allo stato fresco, 10 mcg il legume secco), C (24 e 3 mg), E, K.

La grande quantità di amidi, accanto alle abbondanti proteine, ne fa un alimento buono per ogni occasione. Poiché, almeno in Italia, è il legume che più spesso si mangia crudo o poco cotto, le fave possono rappresentare un certo rischio farmacologico, il favismo, la ben nota anemia emolitica diffusa in alcune aree geografiche, che in taluni casi può portare purtroppo addirittura alla morte.

Nella medicina naturista, le fave sono indicate come cibo diuretico, ma anche energetico e lassativo, nei casi di ipercolesterolemia, malattie cardiovascolari, calcoli renali e albuminuria (decocto diuretico di baccelli), cistite, stati di debolezza organica e nell'alimentazione degli sportivi.

In cucina

...i fagioli vanno conditi in fase di fine cottura con il sale mentre nel piatto si suggerisce l'aggiunta di erbe aromatiche. Numerose sono le preparazioni a base di fagioli nella cucina popolare: polenta con fagioli, pasta e fagioli, fagioli al fiasco, fagioli all'uccelletto, zuppe e minestrone con fagioli, crocchette di fagioli all'araba. Non manca chi (nel Sud e nel Nordamerica) li utilizza per farne budini e torte dolci!

Ode alla cipolla

L'uomo moderno (ma non i cuochi) cerca di evitarla, per le conseguenze che può avere sull'alito: ma le proprietà salutari che la caratterizzano sono tali che il rischio si può correre, anche perché esistono sistemi e trucchi per evitare ogni effetto secondario.

La cipolla (il cui termine scientifico è *Allium cepa*) ha origini antichissime se, come è vero, sembra fosse coltivata dai Caldei in Babilonia già 4000 anni fa. Molto lodata e consumata dagli antichi, che le riconoscevano proprietà curative, la cipolla, con il suo acre sapore dolce-piccante molto gradevole, dovrebbe essere usata anche oggi in abbondanza, soprattutto cruda. Ovviamente, e diciamolo subito, l'atteggiamento verso questo prodotto è oggi sempre più ostico, per via del pesante odore che incide negativamente sulla gradevolezza del nostro alito. Ma niente paura, poiché secondo i saggi contadini è quanto mai facile eliminare gli "effetti secondari" della cipolla cruda: basta tritarla finemente, cospargerla sempre di abbondante prezzemolo fresco tritato e di olio vergine, e masticare molto lentamente la pietanza a cui essa si accompagna, in modo da far lavorare i succhi gastrici. Se poi durante il pasto o alla fine si beve un bel bicchiere di latte fresco è ancora meglio, perché il latte assorbe gli odori. C'è poi un ulteriore antidoto, quello cioè di ricorrere a quei prodigiosi "deodoranti del sangue" che sono i vegetali verdi (ricchi di clorofilla) ovvero alla fine del pasto ingurgitare in un cucchiaino di miele grezzo poche gocce di oli essenziali aromatici (menta piperita, eucalipto, timo ecc.). Tutto va via in fretta.

Ma non soffermiamoci su questi aspetti da facciata, frutto più di pregiudizi che di sostanza, e cominciamo a parlarvi delle virtù salutari e terapeutiche di questo antico prodotto, che troviamo nei mercati nelle forme e nelle tipologie più svariate:

la cipolla infatti è veramente un concentrato di salute, per cui oggi vogliamo dedicare a lei una vera e propria lode.

Sul piano della sua composizione molecolare questo umile frutto della terra non contiene tante vitamine ma presenta zuccheri (8,5 g la cipolla fresca, da 5 a 10 quella matura), proteine, tracce di grassi, pochi sali (tra cui lo zolfo, il potassio, il magnesio, l'acido fosforico e acetico), almeno due enzimi digestivi, l'ossidasi e la diastasi (che però scompaiono con la cottura), ed un "glucocinino" elemento che diminuisce il tasso zuccherino nel sangue ed è perciò utilissimo agli obesi e ai diabetici. Tra l'altro questa e altre sostanze ipoglicemizzanti presenti nella cipolla hanno un effetto simile a quello dei farmaci antidiabetici che stimolano la produzione di insulina. Ed infatti risulta da ricerche che il consumo regolare della cipolla (50 g al giorno) riduce della metà la richiesta di insulina.

A parere di molti ricercatori la cipolla aumenta l'acidità del succo gastrico ed è utile nella ipocloridria. Il prodotto cotto esplica una marcata azione lassativa sul tubo digerente mentre la cipolla cruda agisce sui reni come potente diuretico. Mangiata cruda infatti combatte ogni ritenzione di liquidi ed edema. Questa è da millenni la sua proprietà più nota e sperimentata: l'attività dei reni viene stimolata e aumenta la quantità di urina emessa e di acqua eliminata ed infatti in terapia la cipolla è usata da tempo come rimedio molto efficace.

Essa si comporta anche come potente antibatterico, e non solo sulla flora della bocca. I microbi contro cui è efficace sono molto nume-

rosi, come intuì già alla metà dell'Ottocento il grande Pasteur: colibatteri, stafilococchi salmonelle.

Su 150 piante alimentari la cipolla, insieme all'aglio, è risultata il più potente antisettico: masticarla per una decina di minuti rende del tutto sterile la mucosa della bocca, il che può essere utile in caso di infezioni e per prevenire stomatiti e altri disturbi. Ma anche alcune forme di influenza, bronchite e di mal di gola (è il caso di questi giorni con i vari virus che strapazzano l'umanità di mezzo mondo costringendola al letto) potrebbero essere alleviate dalla masticazione di cipolla cruda, per esempio in insalata. Ma le virtù benefiche non finiscono qui, visto che buoni risultati sono stati ottenuti nella sciatica, nella colite ed addirittura nella pertosse, ed inoltre — come già affermato — svolge un'azione potentemente diuretica allo stato crudo, antianemica, antireumatica, antiscorbutica ed antisclerotica. Ma signori, attenzione, non finisce qui: la cipolla evita l'affaticamento e lo stress, è un coadiuvante nelle malattie respiratorie (tosse e bronchite), nell'obesità, nell'impotenza; previene la senescenza e l'invecchiamento precoce.

E non basta: essa può rappresentare un antidoto naturale all'infarto, grazie ai suoi effetti antipertensivi e antisclerotici, e diminuendo il tenore di grassi (colesterolo e trigliceridi) nel sangue. Ma una dieta preventiva contro questo grave male del secolo ci vogliono almeno 50 g di cipolla al giorno. Tra l'altro avvalorano questa teoria i dati statistici che denunciano i naturalisti e vegetariani, grandi consumatori di cipolla, come i meno colpiti da infarto. Ed infatti è stato accertato che chi ama cipolle (ma anche aglio) ha colesterolo e trigliceridi più bassi e HDL (il colesterolo "buono") più alti di chi non li mangia o li consuma raramente.

La cipolla diminuisce la coagulazione (cioè la quantità di fibrinogeno nel sangue) indotta dalla adrenalina che si produce durante gli stress, prevenendo così il pericolo di trombosi. Recenti scoperte precisano meglio il valore fibrinolitico della cipolla, ovvero la capacità di impedire la formazione di coaguli sanguigni e di favorirne la dissoluzione se questi sono già presenti. Altre ricerche hanno portato alla identificazione dell'adenosina, il componente della cipolla che fluidifica il sangue.

La cipolla ha inoltre grandi capacità di sciogliere ed eliminare l'acido urico. A questo scopo bisognerebbe mangiare ogni giorno, tre volte nell'arco della giornata, almeno una cipolla cruda (50 g), utilizzata gastronomicamente come si vuole. C'è anche chi preferisce assumerla tritata in un grosso bicchiere di latte; ma è più gustoso servirsene in insalata. La varietà più ricca di essenze, e quindi la più efficace in terapia, non è detto che sia quella rossa, come finora si è creduto, ma quella bianca o gialla, che però è troppo piccante e forte.

Ma i problemi di alito e di digestione? Non credete alle persone che dicono di non tollerarla. È impossibile che uno stomaco sano non la digerisca facilmente in poco tempo. Cruda è oltretutto ancor più digeribile che cotta, grazie ai suoi enzimi. Chi non la digerisce ha lo stomaco in pessime condizioni e, in tal caso, non digerirà nient'altro.

Cipolla quindi come panacea? Sembra proprio di sì. Hanno ragione dunque quegli scrittori che ricordano come la salute di popoli mediterranei antichi, grandi consumatori di cipolle crude, come gli Egizi, i Greci, i Romani, i Fenici, e tutti i popoli del Medio ed Estremo Oriente, sia stata salvaguardata proprio da questo umile ma pungente ortaggio.

La cipolla, infatti, faceva parte addirittura del salario giornaliero degli operai e dei soldati. Ed hanno ragione anche i vecchi contadini armeni e balcanici di oggi, che si vantano (guerre di etnie a parte) di essere vissuti a lungo grazie alle cipolle consumate in gran copia.

Contro la lacrimazione da cipolla

Chi affetta la cipolla teme le lacrime che possono scaturirgli per colpa del suo forte aroma: vi diamo alcuni consigli. Affettate le cipolle dopo averle raffreddate in frigorifero: l'evaporazione del "fattore lacrimogeno" sarà molto minore. Inoltre l'immersione in acqua calda inattiva proprio l'enzima che ci provoca la lacrimazione. Inoltre sbucciando le cipolle sotto l'acqua corrente si eliminano anche i residui del fattore lacrimogeno.

Hanno pedalato con noi:

2002

G.S. Avis GTE - 1975



Riceviamo e pubblichiamo con piacere.

Caro Cedri,

ho saputo con vivissimo piacere da mio fratello Paolo, altro veterano Autelco, GTE ed ora Siemens, che quello che ai tempi si chiamava AVIS GTE e' tuttora vivo e vegeto! Per rinfrescare i miei ricordi devo tornare agli anni settanta, quando i vari Valesini, Ceccagno (uno dei Presidenti) e vari altri di cui posso rivedere i volti sulle fotografie ingiallite, ma non posso ricordare i nomi, erano attivi ed entusiasti come sono certo sarete ora. Tre trofei pavoneggiano tuttora nel mio ufficio casalingo: 1976 Campionato Sociale AVIS GTE, 1976 Coppa Oreno e 1977 Coppa Comune di Cassina de' Pecchi. Allora ero un baldo quarantaseienne che non sapeva di essere giovane e che correva su una bicicletta che il povero Santini una volta definì un "cancello".

Ora possiedo cinque biciclette, fra cui un tandem che non uso piu', una TREK identica a quella che fa fare miracoli al Lance Armstrong, una vecchia e gloriosa Masi che mantengo aggiornata con gli ultimi Campagnolo, una mountain bike che non uso piu', diro' poi il perche', ed infine un miracolo di tecnica, una vera racing bike che si smonta facilmente e si colloca in una valigia non piu' grande delle solite e puo' viaggiare come bagaglio.

..... una decina di anni fa i miei ginocchi decisero di andarsene in pensione, cioe' praticamente le cartilagini erano sparite, dandomi forti dolori ed impedendomi quasi di camminare. Fatte due operazioni, eccomi con due ginocchi di titanio e plastica che vanno a meraviglia, tanto che l'anno scorso sono arrivato secondo nella mia categoria (ultrasessantenni) al "Tour de Greenwich" dopo 33 chilometri di cui la prima meta' con orrende salite e la seconda con continui saliscendi. Ho partecipato parecchie volte a questo evento, ma mai arrivato nei primi dieci prima dei nuovi ginocchi!

Ovviamente, dopo l'operazione di cui sopra, mi hanno sconsigliato la mountain bike per evitare di fracassare cadendo i miei costosissimi ginocchi artificiali.

..... sono negli USA dal 1981. Ho cominciato a lavorare per la Siemens a Milano (allora si chiamava OLAP) nel 1944 ed ho accumulato una anzianita' complessiva di oltre cinquant'anni con OLAP, Siemens AUSO, Marelli Lenkurt, Societa' Italiana Telecomunicazioni, GTE Stamford - forse l'elenco di nomi sociali e' incompleto -, con decine di amici che vorrei tanto rivedere.

Ce n'e' abbastanza per avere voglia di tornare.

Se tu avessi sottomano un elenco dei soci del gruppo ciclistico mi farebbe tanto piacere averlo, per rivivere con i nomi i tempi felici di allora.

Ti ringrazio moltissimo e ti saluto con tutti gli amici ciclisti e non.

Ciao.

Piero Spanu

Darien, 20 dicembre 2002

N.B.: Darien si trova lungo la costa del Connecticut e si affaccia sul Long Island Sound, a meno di cinque chilometri da Stamford, dove si trovava il vecchio headquarters GTE.

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

AVIS
SIEMENS
Siemens mobile Communications S.p.A.

AVIS SIEMENS

		Soci iscritti a partire dall'anno di fondazione 1982																				
Socio		82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	00	'01	02
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	Barzagli Giovanni																					
10	Bellini Gianni																					
11	Beretta Ambrogio																					
12	Bestetti Pasquale																					
13	Bianchi																					
14	Biella Pierangelo																					
15	Biffi Luigi																					
16	Biffi Mauro																					
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																					
30	Caso Lucio																					
31	Cedri Giancarlo																					
32	Cereda Domenico																					
33	Cesana Angelo																					
34	Ceserani Giuseppe																					
35	Ciprandi Renzo																					
36	Confalonieri Emilio																					
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	02	
57	Invernizzi Fausto																					
58	Isola Giuseppe																					
59	Isola Luca																					
60	Lamperti Fulvio																					
61	Legovich Guido																					
62	Lo Curto Michelangelo																					
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																					
79	Pastore Alessandro																					
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																					
97	Salerno Marcello																					
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																					

Retrospettiva 2001



16 dicembre 2001 - Festa Sociale Ciclistica Avis



AVIS SIEMENS SPORT & SOLIDARIETA'



ALBO D'ORO

Anno 2001 FIORENZO MAGNI



Il Dr. Angeleri, l'ing. Cedri e Fiorenzo Magni

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

Anno 2002

ALESSANDRO ZANARDI

*"per i meriti sportivi acquisiti nel corso della Sua prestigiosa carriera automobilistica e per le grandi doti umane espresse nella gara più importante:
la corsa della vita"*



Alessandro Zanardi e Andrea Andreoni

