



# Colpi di pedale

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

**SPORT & SOLIDARIETA'**



**ANNO 2003**

*Raduni di gruppo  
Trofei Lombardia  
Gare di regolarità  
8<sup>a</sup> Felice Gimondi  
Genepreto Val Tidone  
Sicilia - Pollina  
Pedalatazzurra  
Milano che pedala  
Campionato Italiano  
Classifiche*

**CAMPIONE SOCIALE**

**AVIS  
MAURIZIO AUSCONI**



**FABRIZIO  
MACCHI**



# Colpi di pedale

N° 18 - Dicembre 2003

## HANNO COLLABORATO

Andrea Andreoni  
Lucio Caso  
Giancarlo Cedri  
Giorgio Domaneschi  
Cesare Gavardi  
Cristina Pane Caso  
Fabio Troi  
Virginia e Sergio Valesini

## FOTO

Andrea Andreoni  
Rosa Barlassina  
Lucio Caso  
Giorgio Domaneschi  
Maria Grazia Fontaneto  
Mario Pirola  
prim@next  
SCS sas  
Fabio Troi

## TESTI ARTICOLI MEDICINA & ALIMENTAZIONE

LA BICICLETTA  
GENTE  
TUTTO CICLISMO

## GRAFICA E IMPAGINAZIONE

Andrea Andreoni

## STAMPA

Stampato in Siemens da  
"COFATHEC"

**G.S. AVIS SIEMENS**

La Home Page del sito  
web del Gruppo Ciclistico  
Avis Siemens Mobile  
[www.avisbikesiemens.com](http://www.avisbikesiemens.com)

La nuova Divisa Sociale  
per la stagione  
ciclistica duemilaquattro



Sopra, da sinistra: Maurizio Rusconi, Campione Sociale.  
Al centro: Giuseppe Tornielli, secondo classificato.  
A destra: Luigi Pedone, terzo classificato



**G.S. AVIS SIEMENS** Siemens mobile Communications S.p.A.

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

Tel.: 02.2437.6477 - Fax. 02.2437.6926 - E-mail: [Avis@icn.siemens.it](mailto:Avis@icn.siemens.it) - Sito Web: [www.avisbikesiemens.com](http://www.avisbikesiemens.com)



# Colpi di pedale

# SOMMARIO

Fabio Troi 2 .....e, 18

## Echi di cronaca

Andrea Andreoni	5	Immagini di una stagione
Virginia e Sergio Valesini	12	A Monza con la Rossa
Giancarlo Cedri	14	Genepreto... in quel dell'Oltrepo
Lucio Casò	16	Adoro le salite
Cesare Gavardi	18	Povoletto duemilatre
Giorgio Domaneschi	20	In bicicletta sull'argine del Po
Cristina Pane Casò	21	Raduno Nazionale

## Rassegna Stampa

Il Mondo del Ciclismo	22	A Zanardi il Premio della Solidarietà
la Gazzetta della Martesana, il Mondo del Ciclismo	23	Inaugurazione 2003
Lo Specchio di Sesto	24	Ciclismo e Solidarietà
Avis Milano	25	Giro d'Italia e Pedalatazzurra
la Gazzetta della Martesana	26	Siemens, Sport e Solidarietà
la Gazzetta della Martesana, Il Giorno	27	3000 km in bici per l'anno dei disabili
Il Mondo del Ciclismo	27	Classifica raduno Nazionale
Lo Specchio di Sesto	28	Premiato il giovane Fabrizio Macchi

## 2003 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

Gente	36	Fabrizio Macchi
La Bicicletta	38	Quanto zucchero nel sangue?
La Bicicletta	41	Ritorno alla bicicletta
Tutto Ciclismo	44	Uno spicchio di salute

## Hanno pedalato con noi

Elenco	46	Nominativo, A - G
Elenco	47	Nominativo, I - Z
Andrea Andreoni	48	Taccuino fotografico

## Avis Siemens Sport & Solidarietà

In copertina: 14/12/2003, Sport & Solidarietà a Fabrizio Macchi, dietro M. Dagnoni.  
In basso: Ernesto Colnago, Savino Guglielmetti e Fabrizio Macchi.



## Colpi di pedale

.....e, **18**

di Fabio Troi

Anno 2003...



(...diciottesimo anno di vita del giornalino "Colpi di Pedale" ...)

*E così, anno dopo anno, anche il nostro giornalino è diventato "maggiorenne", da alcune pagine dattiloscritte a rivista importante sia nella nuova grafica che nei contenuti.*

**La** stagione appena trascorsa ha sicuramente determinato un radicale cambiamento nelle ambizioni della nostra società sportiva, accomunando la passione sportiva ad un crescente impegno nell'ambito sociale.

Infatti, la manifestazione tenutasi lo scorso 14 dicembre nella prestigiosa Sala Alessi di Palazzo Marino con la consegna del premio "Sport e Solidarietà" a Fabrizio Macchi e con la presenza di numerose personalità del mondo politico, sociale, sportivo ed im-

ditoriale è stata l'emblema della nostra volontà di promozione e di sensibilizzazione dei valori quali la solidarietà e l'impegno sociale.

Inoltre, non è mancata la nostra partecipazione a manifestazioni atte a propagandare la donazione di sangue, quali la presenza all'ultima cronometro del **Giro d'Italia**, alla prima "Giornata Nazionale di Sensibilizzazione al Dono del Sangue", alla "Milano che pedala", manifestazioni sponsorizzate dall'AVIS milanese.

L'inaugurazione ufficiale della stagione con la partenza presso lo stabilimento di Cassina, con tappa alla nuova sede della Bicocca per poi proseguire fino al sagrato del Duomo con la solenne benedizione dell'Arciprete Mons. Manganini, ci ha dato l'opportunità di ringraziare ufficialmente la **Direzione Aziendale Siemens** che, insieme al **Consiglio Direttivo dell'AVIS**, ci ha permesso di organizzare tutte le attività dell'anno, sostenendoci sia moralmente che economicamente.

E passando alla parte prettamente sportiva, va sottolineato come il nostro gruppo stia crescendo di anno in anno, raggiungendo il prestigioso traguardo dei **50 soci**. ►



In alto: 2 marzo 2003, i ciclisti alla Sede della Siemens di Milano Bicocca.  
A fianco: Fabio Troi consegna la targa a ricordo dell'inaugurazione della Stagione all'ing. Cristiano Radaelli.

Continuità e impegno che ci ha permesso di rimanere ai vertici sia nel **Campionato Lombardo 2003** con un più che rispettabile **8° posto**, primi dei gruppi AVIS, sia nel **Campionato Italiano – Serie A** con un **14° posto** che ci ripropone come degni rappresentanti delle squadre lombarde.

L'impegno degli atleti è stato sicuramente importante, con una costante partecipazione ai raduni sociali, ai Trofei Lombardia e alle varie gare valide per il campionato nazionale.

In particolar modo, numerosa è stata la partecipazione al **raduno nazionale** di cicloturismo per società organizzato dalla U.S. Pontoni di **Povoletto**, nelle vicinanze di Udine, che ci ha permesso di visitare ed ammirare i luoghi ricostruiti dopo il disastroso terremoto del 1976 e degustare prodotti tipici locali.

È diventata anche una simpatica tradizione la partecipazione di alcuni rappresentanti della nostra società alla famosa **gara internazionale Felice Gimondi**, dura prova di fondo sulle salite delle valli bergamasche.

Gara che ha permesso, grazie alla fantastica intuizione della manciata di km in più percorsi proprio sul Selvino, a **Maurizio Rusconi** di aggiudicarsi il titolo di **Campione Sociale 2003**, proprio sul filo di lana su **Giuseppe Tornielli**, sempre al vertice di questa sentita competizione.



**Classifica 2003**

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	RUSCONI MAURIZIO	57,0	27	1.803
2	TORNIELLI GIUSEPPE	57,0	27	1.727
3	PEDONE LUIGI	56,0	27	1.742
4	AGORRI IGINIO RENZO	53,0	25	1.650
5	FUMAGALLI ANGELO	51,0	24	1.572
6	ANDREONI ANDREA	51,0	23	1.351
7	ARLATI ANTONIO	50,0	24	1.588
8	CEDRI GIANCARLO	49,5	23	1.474
9	VIDALI LUIGI	49,0	24	1.647
10	GENTILI PIETRO	49,0	23	1.489

Il terzo posto va meritatamente a **Luigi Pedone**, che condivide con i primi il numero di raduni effettuati, dimostrando grande continuità ed attaccamento alla maglia.

Particolare menzione per l'impegno e la collaborazione dimostrata nel corso della stagione va a **Renzo Agorri, Giorgio Domaneschi, Piero Gentili, Gianfranco Locatelli ed Antonio Ravizza**, premiati con medaglia ricordo.

Il distintivo d'oro ha invece voluto gratificare **Luigi Vidali**, degno antagonista dei migliori, capoclassifica per diverse settimane.

Il trofeo della montagna è stato assegnato quest'anno a **Lucio Caso**, meritorio di aver portato la nostra bella divisa sulle strade più imperverie fin sui passi più famosi.

Il mio personale ringraziamento va a tutti gli amici che, pedalando insieme, hanno permesso di condividere l'amore per la bicicletta e per la natura, ed in particolar modo ai componenti del consiglio direttivo che, grazie all'impegno costante, alla capace organizzazione e fantasia, hanno reso possibile tutto ciò.

Ed ora, dopo il meritato riposo invernale, siamo di nuovo pronti per una stagione che già si annuncia ricca di impegni e soddisfazioni. ■

Fabio Troi

Sopra: la Classifica Sociale 2003.  
A lato: foto di gruppo alla Bicocca.



# *Echi di Cronaca*

*Immagini di  
una stagione*

*A Monza  
con la "Rossa"*

*Genepreto... in  
quel dell'Oltrepo*

*Adoro  
le salite*

*Povoletto  
duemila3*

*In bicicletta  
sull'argine del Po*

*Raduno  
Nazionale*

## **Colpi di pedale**

*In alto: Cassina de' Pecchi (MI)  
Squadra ciclistica Avis Siemens.  
In basso: sul sagrato del Duomo.*



# Immagini di Una Stagione

di Andrea Andreoni

**D**omenica 12 gennaio 2003



la sala riunioni della locale Associazione Industriali, con la premiazione degli Atleti e delle Società classificate ai primi posti nelle varie graduatorie nel corso dell'attività sportiva dello scorso anno, ha avuto inizio la stagione 2003 del Gruppo Aziendale Avis Siemens. Presenti per la Società: Andrea Andreoni, Luigi Pedone, Silvano Rosa e Giuseppe Tornelli.

Dopo essere stati premiati come Società classificata al 6° posto nel Campionato Lombardo 2002, un riconoscimento è stato assegnato anche a Luigi Pedone, quale Campione in carica per la disciplina della Regolarità maschile individuale. Una sorpresa per noi, vedere fra i premiati Marco Panigata, per una gara di regolarità effettuata sulla pista di Dalmine.

Lunedì 3 febbraio alle 16,45, presso l'Azienda, tutti i vecchi iscritti si ritrovano per la firma dei cartellini di iscrizione per l'anno in corso. All'appuntamento per il ritiro della divisa, anche i nuovi soci che quest'anno sono ben sei e con il ritorno in squadra di due atlete: Maria Grazia Fontaneto e Daniela Mene-



gazzo, alle quali vanno ad aggiungersi: Carlo Giuseppe Colombini, Giorgio Domaneschi, Gianfranco Locatelli e, iscritto d'Ufficio in qualità di Socio Onorario, Pietro Spanu, uno dei pionieri del Gruppo Ciclistico prima di trasferirsi per esigenze di lavoro negli USA.

Non hanno più rinnovato la loro iscrizione e vengono quindi dimessi dal sodalizio: Fausto Invernizzi e Guido Legovich.

L'inaugurazione ufficiale dell'attività sportiva avviene però, come consuetudine, con il raduno Sociale in programma per domenica 2 marzo. Ritrovo

presso lo Stabilimento, meta del raduno, Milano. Si parte da Cassina e, dopo aver attraversato i Comuni di Cernusco e Cologno ci si dirige a Sesto, ove nei pressi della Marelli ci troviamo con altri iscritti alla Società provenienti da Milano e con l'ing. Cristiano Radaelli, in compagnia dalla figlia Caterina.



Insieme ci dirigiamo a Milano Bicocca, Sede della Siemens da dove, dopo uno scambio di saluti ed auguri con lo stesso ing. Radaelli, in rappresentanza della Società, ci trasferiamo nel centro di Milano. Sul sagrato del Duomo ad attenderci c'è l'Arciprete del Duomo, mons. Luigi Manganini, che, dopo un beneaugurante discorso, impartirà una solenne benedizione a tutto il Gruppo. ▶

Sopra: il sito del gruppo cicl. Avis: [www.avisbikesiemens.com](http://www.avisbikesiemens.com)  
Al centro: alla Sede Siemens di Bicocca con l'ing. C. Radaelli.  
A fianco: sul sagrato con l'Arciprete, mons. Luigi Manganini.





Domenica 9 marzo a Busnago ed all'A.T.M. di Milano Palmanova, l'avvio delle gare valide per il Campionato Lombardo della F.C.I.

Domenica 30 marzo, il primo raduno di gruppo della stagione, ha come meta Caravaggio. Sarà questo uno dei raduni a riscuotere la più alta partecipazione degli iscritti. Ad aprile a Gaggiano prima e, successivamente col Velo Club Tortona, hanno inizio le prove valide per il Campionato Italiano e la nostra Classifica Sociale vede costantemente al comando dall'inizio della stagione, Luigi Vidali.

Arriviamo così a domenica 11 maggio, in calendario un raduno di gruppo nella bassa Paullese e la famosa 8<sup>a</sup> Felice Gimondi,



gara internazionale alla quale non potevano certo mancare i nostri migliori atleti. Quest'anno ben otto sono i soci che hanno deciso di cimentarsi sulle Prealpi Orobieche: Luca Bonfanti, Lucio Caso, Giancarlo Cedri, Vincenzo Maccora, Gianni Marzetta, Maurizio Rusconi, Roberto Stabili e Fabio Troi.

Il clima ancora fresco e forse anche il desiderio di dare uno scossone alla Classifica Sociale, portano a decidere la quasi totalità dei partecipanti ad effettuare il tracciato dei 135 chilometri, guadagnando



così nei confronti dei partecipanti al raduno di gruppo, un bonus di 0,5 punti.

Ed è così che, grazie al bonus, Rusconi passa anche al comando della classifica sociale.

Domenica 18 giugno ci troviamo alla Siemens di Cavagnago per il primo raduno valido anche per il Campionato Italiano ed il nostro Rusconi da vero leader della classifica, si presenta alla partenza con una sfavillante maglia rosa.

Il giorno 1° giugno si corre l'ultima tappa del Giro d'Italia. Grazie ai contatti intercorsi fra la nostra Associazione e l'Assessorato allo Sport ed al Turismo della Provincia di Milano, siamo ospiti all'Idroscalo, proprio alla partenza della crono che porterà gli atleti a concludere il Giro nel centro di Milano in Piazza Duomo.

Ed è così che nella carovana del Giro, fra le tende allineate sul percorso lungo il laghetto artificiale di Milano a fianco del rettilineo di partenza, fa bella mostra anche lo Stand della Solidarietà.

Nel corso della giornata si sono alternati allo Stand Avis il presidente della Milanese, rag. Sergio Casarelli e alcuni rappresentanti dei gruppi ciclistici dell'Avis di Milano e della Siemens Mobile Communications S.p.A.

Molto gradita la visita fatta dall'Assessore allo Sport e Turismo della Provincia di Milano, Cesare Cadeo e successivamente, quella del grande campione di ciclismo Francesco Moser.

Anche all'arrivo, nelle vicinanze del Duomo, era stata allestita un'altra postazione Avis.

Questa presenza, nel corso dell'importante evento sportivo ha permesso all'Associazione di propagandare e diffondere il messaggio della donazione volontaria di sangue fra i numerosi sportivi presenti e, raccogliere anche alcune nuove adesioni. ▶



Sopra a sinistra: la squadra al Santuario di Caravaggio. Al centro, a fianco e in alto a destra: Caso, Rusconi e Stabili alla 8<sup>a</sup> F. Gimondi. Sopra: con l'Assessore C. Cadeo al Giro d'Italia.



Lunedì 2 giugno, in collaborazione con la Società Sportiva IRIDE di San Maurizio al Lambro, Società della quale ricopre la carica di Segretario il nostro donatore Angelo Suzzani, è stato programmato un raduno Sociale con meta Genepreto Val Tidone in provincia di Piacenza. Le due squadre si danno appuntamento a Vimodrone e dopo aver percorso in compagnia i 90 chilometri dell'itinerario si ritrovano presso il ristorante "La Piazzetta" per concludere la bella giornata trascorsa in amicizia, gustando piatti tipici e brindando con vini locali.

Domenica 8 giugno 2003, si è tenuta la prima "Giornata Nazionale di Sensibilizzazione al Dono del Sangue". L'Avis Provinciale e l'Avis Milanese per l'occasione hanno organizzato alcune iniziative.

Numerosi i punti di raccolta del sangue allestiti in Città, con l'impiego del Centro Mobile e presso le varie Delegazioni.

Diverse anche le manifestazioni programmate nella settimana per propagandare la donazione, fra queste, anche una a carattere sportivo. L'organizzazione di un raduno cicloturistico amatoriale, al quale hanno



benedizione.

A fine giugno alcuni ciclisti partecipano all'annuale gita Sociale che il Gruppo Aziendale Avis ha organizzato in Sicilia a Pollina dal 28 giugno al 6 luglio. L'occasione propizia per loro di organizzare una bicicletata con cronoscalata di Pollina.



Proprio in quei giorni Fabrizio Macchi, pluricampione in diverse discipline ed attuale detentore del record dell'ora di ciclismo su pista, stava compiendo un'eccezionale impresa di grande valore sportivo e sociale voluta per sensibilizzare l'opinione pubblica nell'Anno Europeo dei Disabili.

3.000 km. da percorrere in 18 tappe, sulle strade di: Belgio, Francia, Germania, Olanda, Spagna e Italia valicando le mitiche vette di Pirenei, Alpi Occidentali e Dolomiti.

È così che martedì 1 luglio 2003, alcuni ciclisti del nostro gruppo aziendale Avis si sono dati appuntamento, a Cambiagio, presso lo Stabilimento della Colnago, per assistere alla partenza della 15<sup>a</sup> tappa dell'European Tour. ►

*Sopra a sinistra: squadre Avis al Centro Provinciale di Limbiate. Al centro: i ciclisti Avis con Fabrizio Macchi e Ernesto Colnago. A fianco: ciclisti a Pollina alla partenza per della "cronoscalata".*



Facevano parte della comitiva: Andreoni, Arlati, Domaneschi, Gentili, Guzzi P., Locatelli, Pedone, Rosa, Stabili e Tornielli.

Dopo aver salutato Fabrizio, impegnato nei preparativi della partenza e anche con alcuni giornalisti in riprese televisive ed interviste, siamo stati accolti da Ernesto Colnago il quale ci ha intrattenuti facendoci visitare l'Azienda, illustrandoci con orgoglio i nuovi telai e le ultime "specialissime". Nel frattempo, proprio per sostenere ed accompagnare in questa tappa Fabrizio Macchi, era giunto anche il presentatore televisivo e suo grande amico Fabrizio Frizzi.

Dopo le foto di rito fatte con Macchi e Colnago, alle ore 11,00, scortati dai motociclisti al seguito, ha preso avvio la 15<sup>a</sup> tappa. Il gruppo dei nostri ciclisti ha



pista, ma nonostante la massiccia partecipazione, quest'anno non riusciamo ad aggiudicarci il Titolo e la maglia del campionato Lombardo che lo scorso anno conquistò il nostro Luigi Pedone.

A settembre si riprende col raduno Nazionale di cicloturismo per Società organizzato dalla U.S. Pontoni di Povoletto nelle vicinanze di Udine. 75 km sulle strade e nei paesi ricostruiti dopo il disastroso terremoto dell'anno 1976.

Sabato 20 e domenica 21 settembre i nostri ciclisti partecipano rispettivamente alla Pedalatazzurra organizzata in concomitanza col Salone del Ciclo e Motociclo e, il giorno successivo, alla Milano che Pedala,

manifestazioni sponsorizzate dall'Avis milanese.

Il giorno domenica 5 ottobre tutta la squadra è invitata a Sesto San Giovanni, presso la "Villa Torretta".



per il proseguo e l'ormai imminente conclusione del Tour, hanno fatto ritorno verso Cassina.

Luglio ci vede impegnati nella gara di regolarità individuale su



In programma l'annuale Festa Aziendale del Donatore di Sangue.

È in questa occasione che viene comunicato ufficialmente che quest'anno il "Premio Sport e Solidarietà" verrà assegnato al pluricampione in diverse discipline sportive, Fabrizio Macchi. ▶

*In alto a sinistra: European Tour, Macchi e Frizzi. A destra: ciclisti alla partenza del raduno Naz. Al Centro: Festa Sociale. Luisa Pate consegna al presidente F. Troi la Benemerenzza per Macchi. Nelle foto a lato: ciclisti Avis alla Pedalatazzurra.*



La cerimonia di premiazione, preceduta da un concerto in Suo onore tenuto dal “Bozen Brass Quintet”, è stata presentata da Fabio Pizzul, ed ha coinvolto anche il decano degli atleti Olimpionici Azzurri, il 92enne Savino Guglielmetti, il presidente della Associazione Nazionale Atleti Azzurri d’Italia, Mario Dagnoni e Ernesto Colnago, l’uomo che ha fatto la storia delle bici da corsa e che celebra quest’anno il suo 50° di attività imprenditoriale, al quale, Fabrizio ha voluto consegnare, dopo una breve presentazione, la

L’attività sportiva si conclude domenica 12 ottobre con il raduno Sociale a Lovere. 88 km, gli ultimi dei quali lungo la sponda occidentale del Lago d’Iseo che confermeranno Maurizio Rusconi, “in rosa” Campione Sociale per il corrente anno. Il traguardo finale al porto di Cornasola, presso il Ristorante “La Marina del Porto”.

Domenica 14 dicembre 2003 a Milano, nella prestigiosa Sala Alessi di Palazzo Marino, il Gruppo Ciclistico Aziendale Avis Siemens Mobile ha consegnato a Fabrizio Macchi, il Premio “Sport e Solidarietà” per l’anno 2003.

Il premio, già assegnato gli scorsi anni a Fiorenzo Magni e Alex Zanardi, è stato conferito quest’anno a Fabrizio Macchi, atleta che, pur privo di una gamba, ha compiuto un Tour di 3000 chilometri in bicicletta sulle strade (e salite) del Giro di Francia, Belgio, Germania, Olanda, Spagna e del Giro d’Italia, per sensibilizzare l’opinione pubblica sui problemi dei disabili nell’Anno Europeo ad essi dedicato.



prima copia del suo libro “Io non mi FERMO”. ▶



*In alto a sinistra: Rusconi in “Rosa e, ciclisti verso Lovere. Al Centro: Bozen Brass Quintet in concerto. Sopra: Noemi e Fabrizio Macchi, Fabio Troi, il dr. Silvio Angeleri e Walter Radaelli. A lato: S. Casartelli presidente Avis di Milano.*

All'evento, oltre ai Consiglieri del Gruppo Aziendale Avis Siemens e il Gruppo Ciclistico al completo, erano presenti, tra gli altri, l'ing. Carlo Magri Assessore al Personale del Comune di Milano, il dr. Silvio Angeleri Direttore HR Corporate Siemens Italia, l'ing. Cristiano Radaelli, Sergio Casartelli Presidente dell'AVIS Milanese, Pietro Varasi Presidente Provin-



essere compito di tutti, "tenere alta questa volontà sempre", indipendentemente dal fatto che questo sia o no l'Anno Europeo del Disabile.

Il Presidente dell'Avis Milanese Sergio Casartelli ha sottolineato la tradizionale disponibilità della dirigenza Siemens alle attività del



Gruppo Aziendale Avis. Senza questo supporto il Gruppo non avrebbe potuto organizzare in tutti questi anni tante raccolte all'interno, oltre a una intensa attività di promozione. Da quasi 35 anni, quindi, un esempio concreto di Responsabilità Sociale da parte di una impresa, a dimostrazione del fatto che questi concetti oggi di moda sono

ciale Avis e Consigliere Nazionale, rappresentanti della Federazione Ciclistica Italiana e Lombarda, dell'Associazione Nazionale Atleti Azzurri d'Italia e i rappresentanti di alcune Associazioni di Volontariato.

Messaggi di adesione hanno fatto pervenire l'Assessore allo Sport del Comune di Milano Aldo Brandirali e il Presidente dall'Avis Nazionale Dr. Andrea Tieghi.

Diversi gli interventi che si sono susseguiti nel corso della mattinata. Fabrizio Macchi in particolare, al momento della premiazione, ha voluto ricordare la fatica e il caldo sofferti durante lo svolgimento dell'European Tour, ma anche la soddisfazione nel vedere le persone cambiare opinione sulla disabilità. Fabrizio ha poi



auspicato che l'interesse suscitato dall'iniziativa Europea verso i disabili non deve limitarsi a questo anno a loro dedicato, ma, deve



anche praticabili. Siemens ha tra i suoi cinque valori la Solidarietà e l'impegno Sociale, ha commentato in precedenza il Direttore delle Risorse Umane Dr. Silvio Angeleri e il Gruppo Avis, all'interno dell'Azienda, ne è la punta di diamante. ►

*In alto: Fabio Pizzul presenta Savino Guglielmetti. A sinistra: l'Assessore Carlo Magri. A destra: l'ing. Cristiano Radaelli con Ernesto Colnago e Fabrizio Macchi. Sopra: la segretaria dell'Avis, Daniela Menegazzo con Macchi. A lato: Mario Dagnoni, l'Assessore C. Magri e i presidenti Avis.*



Al termine della cerimonia ciclisti e familiari si sono poi trasferiti presso il vicino Ristorante Ciardi, dove, nel corso del pranzo è stata presentata la nuova divisa e si sono tenute le premiazioni Sociali.

Campione Sociale 2003, Maurizio Rusconi; 2° classificato, Giuseppe Tornielli; 3° in graduatoria, Luigi Pedone.



Il presidente Fabio Troi e il vice presidente Giancarlo Cedri, hanno in seguito premiato alcuni dei ciclisti per il particolare impegno e la collaborazione dimostrata nel corso della stagione: Renzo Iginio Agorri, Giorgio Domaneschi, Pietro Gentili, Gianfranco Locatelli e Antonio Ravizza.



Il distintivo d'Oro è andato quest'anno a Luigi Vidali, capoclassifica per diverse settimane nel corso di questa 29^ stagione ciclistica. A Lucio Caso è stato assegnato il Trofeo della Montagna, per aver indossato con successo nel corso del 2003 la nostra divisa sociale, sulle strade dei più prestigiosi G.P.M.



Quest'anno i ciclisti del Gruppo hanno pedalato, complessivamente, per 38.570 Km. in 28 prove ufficiali organizzate della FCI e, la squadra si è classificata all'8° posto in graduatoria nella Classifica valevole per il Trofeo Lombardia e al 14° posto in quella del Campionato Italiano per Società.



La giornata si è poi conclusa con la consegna di un particolare riconoscimento a Gino Scotti, per il suo prezioso ed instancabile impegno al servizio del Settore Amatoriale della Federazione Ciclistica Italiana. ■

*A sinistra dall'alto: Maurizio Rusconi, 1° class.; Giuseppe Tornielli, 2° class.; Luigi Pedone, 3° class.; Gino Scotti, responsabile del Settore Amatoriale F.C.I.; Luigi Vidali, distintivo d'Oro.*

*A destra dall'alto: Lucio Caso, Gran Premio della Montagna.*

*Le benemerite sono state assegnate a: Iginio Renzo Agorri; Pietro Gentili; Antonio Ravizza e Gianfranco Locatelli.*



# A Monza con la ROSSA

di Virginia e Sergio Valesini

**E**ra una fredda e nebbiosa mattina di novembre dell'anno 1978 quando Sergio aprì il box per prendere la sua ROSSA che gli apparve già sveglia e scodinzolante come un bracco ansioso di uscire per la battuta di caccia.

Virginia intanto, preoccupata per la bassa temperatura e per la gara che li attendeva, aveva preparato tuta, casco, guanti per il pilota e carburante ad alto contenuto calorico per il motore.

L'Autodromo di Monza, per interessamento dell'Ing. Piperno appassionato ed autorevole automobilista sportivo, era stato riservato quel giorno ai Gruppi Sportivi della GTE Italia e qualche centinaia di persone, tra partecipanti alle gare e familiari, vi stava confluendo.

Erano tutti molto eccitati ed emozionati quando si trovarono davanti alle tribune sulla mitica pista dove di solito sfrecciano solo auto e campioni famosi.

La gara era aperta a tutti: c'erano quelli che volevano solo provare, per una volta almeno, il brivido di una corsa e disponevano di semplici macchine sportive e c'erano quelli che, reduci da tante battaglie, con forte spirito agonistico, sfoggiavano splendide fuori serie da corsa su strada.

Queste bellissime a ruote scoperte, desiderio proibito per molti, avevano un telaio leggerissimo, carrozzeria dai colori fantasiosi con i marchi del costruttore e degli sponsor, un cambio quasi automatico con più di sei marce, pneumatici Michelin slick, a sezione



stretta, gonfiati ad otto atmosfere, freni potenti ad azione progressiva ed un abitacolo costruito su misura per il pilota.

La ROSSA era nata come macchina sportiva, ma poi le sapienti mani del noto preparatore Fontana di Brugherio l'avevano elaborata e trasformata in un'agile cavallino pronto per correre.

Così almeno appariva a Sergio, nonostante il telaio fosse robusto ma non proprio leggero, la carrozzeria di un bel colore rosso senza stravaganze, i comandi del cambio non comodi da manovrare, i pneumatici di marca Clement zigrinati, a sezione larga, gonfiabili a non più di sei atmosfere, i freni fischianti da usare con dolcezza e il sedile un po' duro.

Per la potenza dei motori usati in gara si sussurrava che i favoriti potessero disporre di ben quattrocento (Cavalli o Watt ?) misurati al banco.

Sergio, dopo aver cercato di calcolare la potenza del suo motore, aveva dovuto concludere che avrebbe potuto contare solo sulla metà di quei cavalli. In compenso, se la pista fosse stata bagnata per la nebbia e resa viscida dalle foglie cadute, i famigerati pneumatici Clements, a sezione larga e bassa pressione, avrebbero garantito una miglior tenuta di strada e sarebbero stati più performanti dei Michelin ottimizzati, come era già noto, per un clima caldo e asciutto.

Sessanta piloti stavano per partire per un giro di riscaldamento e ricognizione della pista.

Virginia si avvicinò al suo beneamato, gli sistemò il caschetto di cuoio (quasi in stile da piloti anni venti), gli raccomandò prudenza ed infine lo salutò con un "vai piano" che non sembrava del tutto appropriato alla circostanza.

Quel giro, fatto ad andatura moderata, permise a Sergio di vedere dal di dentro i punti celebri del circuito (variante Ascari, curva di Lesmo, la parabolica), di sentire nelle braccia la rugosità dell'asfalto, di apprezzare la pace del Parco ed i colori delle piante illuminate dal sole da poco riapparso. ▶

*Nella foto al centro: Sergio Valesini in azione.*



Ebbe anche la possibilità di dare un'occhiata ai concorrenti che non conosceva, essendo alla sua prima gara, e che, almeno alcuni, apparivano così sicuri e spavaldi da incutergli un certo timore reverenziale.

Lo schieramento per la partenza non era a griglia, come adesso si usa, ma in linea visto che il ridotto ingombro di quelle macchine lo permetteva, con una posizione dei piloti alquanto singolare: un piede a terra ed un piede nell'abitacolo appoggiato sull'acceleratore.

A Sergio era stato consigliato di partire veloce perché, se fosse stato staccato all'inizio, gli sarebbe stato impossibile recuperare. Aveva per questo studiato una procedura di partenza molto raffinata sia nella scelta del rapporto per lo spunto iniziale, sia nei tempi dei cambi di marcia e ne aveva memorizzato il software nel suo computer biologico.

Gli organizzatori, mancando i quattro semafori rossi/verdi oggi famosi, avevano affidato a Virginia "la bandiera a scacchi" e l'onore di dare, abbassandola, il segnale per la partenza.

Al VIA Sergio partito come una furia, chiedendo alla ROSSA tutti i cavalli che aveva in corpo, era riuscito ad arrivare per primo alla chicane in fondo al rettilineo ma... ma a quel punto si accorse che il motore perdeva colpi.

Forse le prese d'aria si erano ostruite oppure la pompa del carburante si era ingolfata: dovette rallentare e la pattuglia dei favoriti, partiti più saggiamente in progressione, lo superò in tromba.

Per qualche secondo gli sembrò di essere rimasto solo e di galleggiare nel vuoto finché un secondo gruppetto, meno veloce, lo raggiunse e gli permise di mettersi in scia a riprendere un ritmo sostenibile.

I compagni di avventura lo guardavano con una certa diffidenza, non conoscendo le sue capacità di guida. Cercavano di tenere da lui una distanza di sicurezza, per prevenire collisioni in curva, e non gli per-



Curva di Lesmo



Rettilineo Box

mettevano di stare in testa, nel timore che facesse da tappo.

Alla fine del primo giro, in fondo al rettilineo delle tribune parve loro di scorgere la coda della pattuglia dei primi: il distacco era almeno di 500 metri. Al secondo giro stando alle informazioni gridate dagli spettatori e nonostante il caloroso incitamento della Virginia il distacco era raddoppiato.

A questo punto Sergio capì che, se i sogni di gloria erano svaniti, si poteva ancora salvare l'onore.

Fortunatamente la giuria, visto che il numero dei partecipanti era insolitamente elevato aveva deciso di allargare la "zona punti" dal sesto al ventesimo posto.

Da quel momento l'obiettivo sarebbe stato: non farsi doppiare ed arrivare nei primi venti.

Sergio ce la mise tutta, si conquistò la fiducia dei compagni che gli permisero di stare in testa per lunghi tratti e non ebbero paura di stargli in scia.

Il distacco smise di aumentare, ci furono i primi ritiri e la zona punti si fece più vicina.

Al quinto ed ultimo giro avvenne un piccolo miracolo: con i suoi compagni Sergio riuscì a ridurre di qualche secondo il distacco dai primi, viaggiando più veloce dei favoriti, e, trascinato dall'entusiasmo della rimonta, si impegnò in una volata piazzandosi 18° posto assoluto ed entrando così nella ambitissima "zona punti".

Dopo gli abbracci, i brindisi e le congratulazioni Sergio, Virginia e la ROSSA tornarono a casa felici e festanti: Lui per il bel piazzamento alla prima corsa della sua vita, Lei perché il suo Lui era ancora tutto intero, l'Altra perché, pur non avendo vinto, come la Minardi aveva lanciato e fatto conoscere un "giovane" pilota molto promettente. ■

Nelle foto: Alcune immagini del circuito di Monza.

# Genepreto... in Quel dell'OLTREPo

di Giancarlo Cedri



**Si** dice che "... tutte le strade portano a Roma...", ma è anche vero che qualcuna mena a Genepreto in Val Tidone.

Di Genepreto credo che nessuno di noi avesse mai sentito parlare, pur reputandoci noi ciclisti curiosi e sempre alla ricerca di mete dove coniugare "sana fatica pedalatoria" con altrettanto sana "capacità mangiatoria e bevitoria".

C'è voluto il fortunato incontro, l'estate scorsa, con i nuovi amici ciclisti della squadra IRIDE di San Maurizio al Lambro, per aprirci la via verso quel simpatico posticino.

La cosa è nata dal desiderio di alcuni ciclisti delle due squadre, già amici di "baldorie e performance sciistiche degne di nota" (ma questa è un'altra storia ...), di combinare una pedalata a squadre unite.

E così, un po' per stare assieme, un po' per misurarsi in bici gli uni con gli altri, eccoci alle 8 del mattino del 2 giugno 2003, sulla via per l'Idroscalo diretti a sud verso la Val Tidone, in compagnia della squadra IRIDE.

All'inizio l'atmosfera fra le squadre era un po' tiepidina ed il gruppone era di due colori distinti, ma via via che i chilometri si accumulavano il mix delle maglie cresceva sempre più.

A Sant'Angelo Lodigiano ogni timidezza era sparita, e la prima fusione delle squadre era fatta.

C'era chi si lamentava del passo troppo veloce, chi lo considerava troppo lento, chi faceva la spola avanti indietro, chi si informava con quelli dell'Iride sul grado di difficoltà della salita finale.

Eh si! Perché di salita vera si trattava, negli ultimi 2 o 3 chilometri.

A Castel San Giovanni, Km 71 dalla partenza, "sosta idrica" (...nei due sensi: del bere e no...) e poi via verso il bivio per Genepreto e l'erta finale.

E qui, al bivio, le squadre scoprirono le carte finora

tenute rigorosamente coperte dai rispettivi strateghi!

All'immediato attacco degli scalatori dell'Iride *Fulvio D.* e *Sergio B.*, l'unico di Avis Siemens che sapeva rispondere era, niente po' po' di meno che, "Il presidente" *Fabio T.*!

L'arido ordine di arrivo elenca la scontata prima posizione di *Sergio B.*, ma le cronache favellano ancora della bella lotta fra *Fulvio* e *Fabio*.

Il titolo di "Miglior Acquisto" va però assegnato sicuramente a *Fulvio D.* dell'Iride, immarcescibile scalatore 70-enne!!!

Nelle posizioni di rincalzo fra gli Avisini brillavano *Vincenzo P.*, *Giorgio D.*, *Gianfranco L.*, *Luigi P.*, *Roberto S.*

Per quanto si riferisce allo *scrivente* va purtroppo ricordata una scialba prova, con imperioso scatto iniziale e successivo crollo per "cotta" da fame.

E per stare su questo argomento, passiamo alla successiva competizione e svoltasi nel ristorante della piazzetta di Genepreto che ci ha accolti, lavati, rinfrescati ed affamati! ▶



A fianco:  
*Giuseppe Isola e Pasquale Guzzi dell'Avis, aggiudicatosi il Titolo "Pisarei e Fasö"*

**Qui i titoli da assegnare erano numerosi e divisi per categorie!**

#### **Titolo ANTIPASTI :**

con merito assegnato alla coppia *Fumagalli-Barzaghi* per record sia di fette di salame locale mangiate sia per numero di salami comprati !

C'erano validi competitori dell'Iride, specie quelli della loro speciale categoria "codice fiscale CKT CKT" (vedi nota), ma *Fuma e Barzaghi* li hanno stracciati tutti!!!!

Per rinverdire quella vittoria si dice che dopo tre mesi siano ritornati sul posto per distruggere altri 5 o 6 Kg. dello stesso salame.

#### **Titolo PISAREI e FASÖ:**

lotta all'ultima cucchiata! L'arrivo in gruppo si è risolto in una confusa volata apparentemente vinta da un mangiatore IRIDE.

Ancora si attende il fotofinish per la assegnazione ufficiale, ma è già pendente un ricorso di *Guzzi Pasquale*, AVIS-Siemens, con la seguente motivazione:

"Si rivendica il titolo per manifesta superiorità".

#### **Titolo BRASATI & ARROSTI:** anche qui lotta dura!

Affaticati dalle portate precedenti, molti fra gli atleti hanno fatto ricorso ad astuzie e trucchetti del mestiere (tipo schiscetta nascosta nel tovagliolo e riempita di sotterfugio o richiamo del gatto del locale per condivisione ultimo pezzo) ma una severa giuria, squalificando i furbetti, ha pre-

miato con la palma della vittoria a *Angelo S. dell'Iride*. Il vincitore ha dichiarato di essere particolarmente felice della vittoria, che lo ripaga degli sforzi fatti durante tutta la stagione per riuscire a rimanere nella agognata categoria dei CKT CKT. (vedi sempre nota)

#### Ultimo titolo in palio era quello **"BONARDA & BARBERA":**

E' stata la gara alla quale hanno partecipato tutti.

Se qualcuno sui Pisarei e Fasö o sugli Antipasti si era risparmiato, qui tutti hanno speso fino alle ultime energie!

Si sono notati exploit di tecnica raffinatissima nello scegliere il "bottiglione di quello buono" servito dalla padrona e passare al concorrente vicino la bottiglia con etichetta industriale.

Si sono visti scatti felini nel "riempimento bicchiere" e costanza da passisti nel continuo svuotamento degli stessi.

Qualcuno si è impegnato in gare a cronometro, pare anche che un concorrente abbia cercato il record dell'ora.

L'atmosfera competitiva ha coinvolto la severa giuria stessa, che alla fine si è dichiarata essa stessa partecipante alla gara.

E fin qui nulla di male, se nonché alla fine la severa giuria si è pure assegnata il titolo!



All'alba delle cinque del pomeriggio, dopo lo scambio di tar-

ghe e gagliardetti a cementare il riuscito incontro delle due squadre e dopo la promessa di ripetere annualmente la piacevole esperienza, un provvidenziale Autobus (con autista sobrio) ci riportava a casa.

P.S.- Il previsto premio **"ACQUE MINERALI"** non è stato assegnato.

Se ne ignorano i motivi!

**Nota** - La società Iride ha stabilito al suo interno una speciale categoria di appartenenza denominata "Codice fiscale CKT CKT", detta volgarmente **"Cotechini"**, cui possono iscriversi soci tesserati, rigorosamente di peso superiore agli 85 Kg.

Non sono assolutamente previste deroghe sul limite di peso.

Ogni cura dimagrante comporta l'espulsione dalla categoria.

Per l'anno 2003 sono risultati appartenenti i seguenti atleti IRIDE:

*Angelo Suzzani, Raffaele Bianchi, Gianni Greghi.*

Il Consiglio Direttivo di AVIS Siemens ha allo studio la costituzione di omologa categoria. ■

*In alto: il momento della consegna delle targhe ricordo fra i due presidenti.*

*A fianco: con Giancarlo Cedri, Angelo Fumagalli e Giovanni Barzaghi vincitori del "Titolo Antipasti".*



# Adoro le Salite...

di Lucio Caso

**S**alire in vetta con la forza delle proprie gambe dà una grossa soddisfazione e non c'è ciclista che non l'abbia provata.

Anch'io ho assaporato questa ebbrezza e dalla prima volta non faccio altro che cercare di riprovare la bellissima emozione e il conseguente appagamento.

Quando parlo con gli amici ciclisti cerco sempre di scoprire il nome di una cima che non ho ancora scalato e che gode fama di essere veramente difficile e soprattutto riservata solamente a quei ciclisti che sono ad un buon grado di allenamento.

Individuata la nuova impresa da compiere, la seconda fase dell'avventura consiste nell'organizzare un piccolo gruppo di atleti e decidere insieme il giorno, l'ora e da quale pendio attaccare la cima; quest'ultimo, ho scoperto, è un particolare assolutamente da non trascurare: solo scalando dal lato più faticoso può dare lustro all'impresa!

La terza, ma non ultima, fase è quella della scalata vera e propria. Si affronta la salita con il cuore in gola per l'emozione e si pedala, anzi si deve pedalare, senza mai cedere alla fatica. Quando si arriva in cima, la soddisfazione di avercela fatta ci fa sentire più freschi e riposati che alla partenza, senza avvertire minimamente la fatica fatta; ci si confronta poi con

gli amici di avventura ed ognuno cerca di aggiungere un dettaglio alla emotiva narrazione dell'altro.

Ma la fase dell'avventura più emozionante ed appagante, più attesa e godereccia è decisamente la quarta, che oltretutto è anche la più



duratura perché praticamente non finisce mai.

Quest'ultima fase consiste nel raccontare agli altri ciclisti dell'ultima tacca che si è aggiunta alla propria arma.

Le sfumature diverse date al racconto dipendono dalla persona: la descrizione a chi ha già compiuto l'impresa è ben diversa da quella fatta a chi ancora non c'è riuscito! In quest'ultimo caso la soddisfazione del narratore è certamente maggiore e le asperità superate vengono senz'altro accentuate. Inoltre, più l'ascoltatore è incredulo più ci si rende conto di aver compiuto una vera e propria impresa.

I racconti però si riferiscono sempre ad imprese compiute ed in perfetta onestà: nessun ciclista (almeno nel gruppo AVIS a cui appartengo) si sognerebbe mai di barare appuntandosi sul petto una medaglia non vera.

Pur tuttavia, per dissolvere il minimo dubbio del più incerto degli ascoltatori e anche per lasciare traccia ai posteri, quando si arriva in cima si chiede al primo passante di scattare una foto al gruppo. Anche se ciò significa aggiungere il peso della macchina fotografica al fardello da portare su, la certezza della credibilità ripaga di gran lunga lo sforzo.

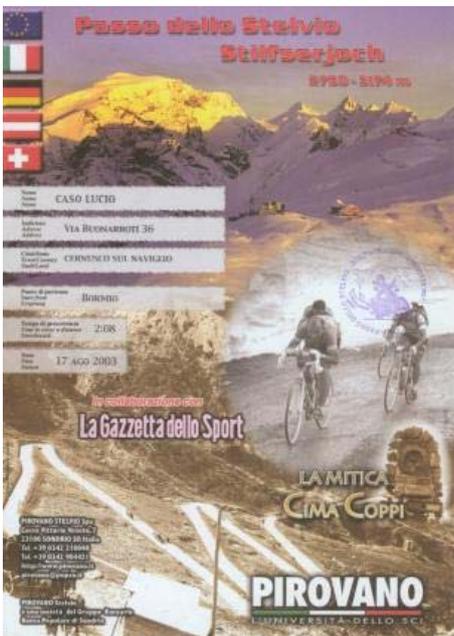
Quest'anno è stato per me particolarmente ricco di emozionanti imprese.

La scalata, ripetuta questa volta in scioltezza, del mio mitico *Monte Faito*, per prepararmi alla Gran Fondo Felice Gimondi.

La *Gran Fondo Felice Gimondi*, nel percorso da 135 km, con il Selvino, il Gallo, la Val Taleggio che mise a dura prova le gambe dopo aver trascorso a letto una giornata di influenza (non mi colpiva da anni!) che solo durante la corsa mi diede la tregua necessaria per continuare e che all'arrivo era solo un ricordo.

La giornata dedicata a percorrere nello stesso giorno, uno dopo l'altro, il *Passo Maloja* ed il *Bernina* con strappo alla *Forcola di Livigno* ove degustare le papardelle con lo speck e funghi. ▶

*Nella foto in alto: l'arrivo di Lucio Caso al Passo dello Stelvio. A fianco: il meritato Attestato di salita.*



La salita di *Sant'Antonio Abbandonato* e la *Roncola*, quest'ultima percorsa più volte per allenare la gamba ad imprese più dure.

Il *Monte Ceppo*, nella valle Argentina, in Liguria, scalato in una "tre giorni" ligure con *La Cipressa* ed *Il Poggio* considerati solo di preparazione alla grande impresa duemilatre.

La *Val Cava*, con il suo tratto al 18%, e *Giovenzana* "dal lato difficile" che mi hanno liberato dall'incubo di non riuscire a superare certe pendenze.

Il *Santuario della Cornabusa*, per dimostrare agli amici del Gruppo Ciclistico AVIS Siemens (Giancarlo C.) che si raccontavano "fatti" e "non pugnette".

Il *Ghisallo*, scalato da Bellagio, per rendere più vivace l'avventura.

Forse qualche scalata è andata dimenticata ma mi preme passare alla mia grande impresa 2003: il mitico *Stelvio*.

Questa impresa si è svolta seguendo le fasi tracciate all'inizio di questo racconto.

Nella seconda fase di preparazione, infatti, si è formato il gruppo: esso era composto da 4 ciclisti di età e peso molto diversi ma tutti con nelle gambe e nella mente la stessa voglia di farcela.

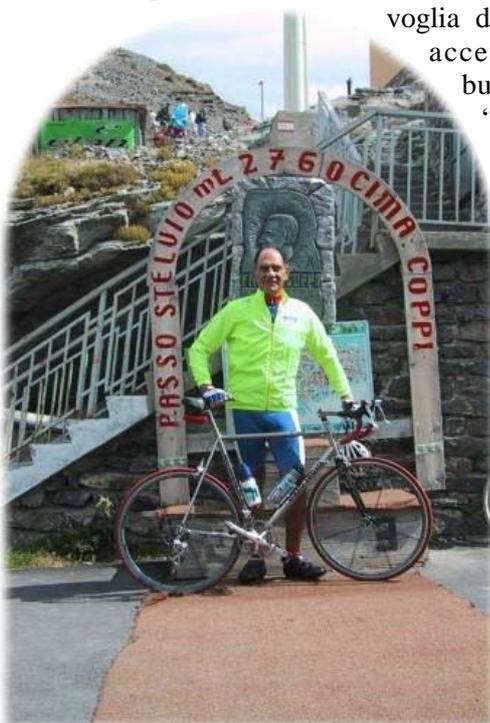
Nella terza fase, quella della scalata, il paesaggio intorno si è presentato subito da mozzafiato e ... così anche la salita!

Il crinale ci è apparso di un verde brillante, rassicurante ed immenso con disegnato un nastro grigio che si snodava dolcemente sotto le ruote delle nostre biciclette.

Le mie gambe, superati i primi minuti di difficoltà, sembrava quasi che andassero da sole, tanta era la voglia di farcela, ed

accettavano di buon grado la "piacevole"

fatica; mi sembrava persino di sentire il nitrito di ringraziamento del mio cavallo d'acciaio (in verità ... di titanio) per averlo onorato di tanta avventura!



Pensando alle grandi imprese del Campionissimo su quel percorso, mi si accapponava la pelle!

Arrivati finalmente in cima con il fiato in gola (ma solo per l'emozione!) ci siamo scambiati le nostre impressioni ed emozioni e subito siamo andati in cerca del turista di turno per farci scattare la foto di rito. Abbiamo anche notato che sul posto era stato allestito addirittura un arco di trionfo con la scritta "*Passo Stelvio mt 2760 - Cima COPPI*" ed allora tutti ci siamo alternati a cogliere l'alloro nelle varie combinazioni di pose: da soli, a due a due, tutti insieme.

Ma il cerimoniale non è finito qui perché siamo stati tempestivamente avvisati che l'impresa, per essere completa, doveva prevedere la consumazione di una birra ed un panino con wurstel e relativi crauti acquistati da un ambulante che ha fatto lassù la sua fortuna.

Durante la pausa mangereccia ci siamo intrattenuti con il venditore e, facendo finta di niente, abbiamo posto a quest'ultimo la consueta domanda, ossia: "quale dei due è il crinale più faticoso, quello da Bormio o quello da Trafoi?". La risposta del nostro interlocutore è stata la più salomonica che ci saremmo mai potuto aspettare: "Quelli che salgono da Bormio dicono che è la più faticosa e così pure quelli che vengono da Trafoi. Invece quelli che le hanno provate entrambe dicono che è la stessa cosa".

Adesso sono in cerca di affrontare una nuova impresa e di programmare la prossima stagione. Accetto suggerimenti da tutti.

Ho concluso così anche la quarta fase, quella del racconto.

Sono sicurissimo che chi mi legge non ha dubbi sulla veridicità del racconto e non è certo per diffidenza che chiederò all'editore di accludere una piccola foto... ■

*In alto da sinistra: Fabio Isa; il dott. Luciano Isa, primario oncologo all'Ospedale di Gorgonzola; il dott. Silvio Mai, specialista di microchirurgia all'Ospedale di Melzo e Lucio Caso. A fianco: Lucio Caso in posa al busto del "Campionissimo"*

# Povoletto due mila 3

di Cesare Gavardi

**I**l Gruppo Sportivo Avis Siemens ha notoriamente lo scopo di promuovere il cicloturismo in azienda e il binomio sport-solidarietà al pubblico che assiste ai raduni. La manifestazione sportiva più importante a cui la squadra ha partecipato nella stagione è stato il “Campionato italiano per società”, disputato Domenica 7 Settembre 2003 a Udine da oltre millecinquecento atleti appartenenti a un centinaio di gruppi sportivi rappresentanti un po’ tutte le regioni italiane. La corsa si è svolta lungo un circuito di 75 Km con partenza e arrivo a Povoletto, passando per Udine, San Daniele e Tarcento, e ha registrato un notevole successo tra gli spettatori che applaudevano gioiosamente la carovana. In mezzo a questa ben visibili e riconoscibili i colori dell’Avis Siemens, la

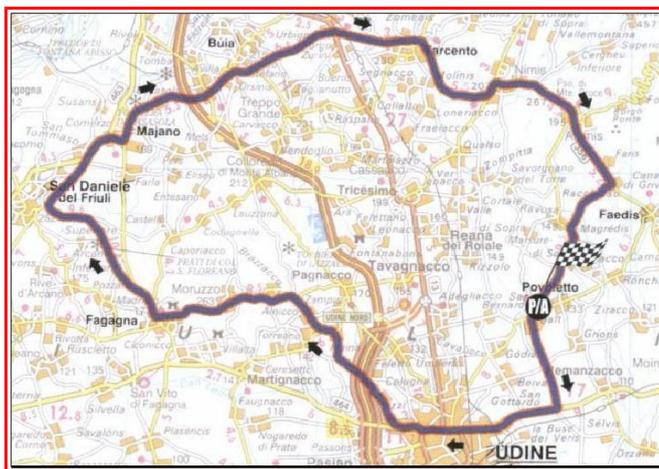
cui trentina di atleti si caratterizzava per compattezza del plotoncino e lo stile elegante e dinamicamente efficace. Come è stata ottenuta una così rilevante prestazione? Rispondiamo ripercorrendo le ultime tappe, essenziali per il risultato finale, della preparazione al cimento.

Venerdì all’alba i ciclisti affluiscono, in bicicletta, nel piazzale di Cassina, per il carico dei mezzi sul furgone e per la partenza in pullman per il Friuli. Alcuni, di scuola rude e coriacea, arrivano da soli con lo zaino in spalla, soprannominati “gli scapoli”; altri, che seguono un programma di training scientifico, erano seguiti da un’auto con le valigie guidata dal severo allenatore personale, perciò detti “gli ammogliati”. Gli scapoli occupano la parte posteriore del pullman, chiacchierano volentieri tra

loro e solidarizzano rumorosamente durante il viaggio. Gli ammogliati si salutano educatamente, si siedono impeccabili e non disturbano l’autista.

In tarda mattinata, come previsto dall’impareggiabile regia affidata alla agenzia “Andreoni’s Perfect Touring Services” s.n.c., frugale pasto ad Aquileia, sulla base della dieta raccomandata pre-gara, per rendere più elastiche le fibre muscolari e resistenti alla fatica: trattasi della ben nota, e in generale molto apprezzata, formula “tutto pesce” e “tanto vino”.

Nel pomeriggio, si è svolta la sessione di allenamento detta “turistica” (vi siete mai chiesti la ragione della dizione *cicloturista*?) sotto la guida di una specialista della regione Friuli, che ha accompagnato l’equipe in tuta sociale alla visita della splendida Basilica di Aquilèa e della pregevole zona archeologica. ▶



Sopra: il gruppo in visita a Aquilèa.  
A fianco: la squadra al ritrovo di partenza del cicloraduno Nazionale.

Nella pagina seguente:

In alto: Povoletto (UD), la partenza.

Al centro: “solidarietà” ciclistica.

In basso: il momento della premiazione, Fabio Troi e Maria Grazia Fontaneto.



La giornata del Sabato è stata dedicata a trovare la concentrazione: pertanto, passeggiata su e giù per San Daniele prima e Gemona poi, al mattino, per il centro storico di Udine al pomeriggio.

Ed ecco che preparatissimi, Domenica mattina, si va al raduno: salutati i "personal trainer", in partenza per una gita a Cividale, ci si schiera per la partenza, pronti e ... via.

Il gruppo si allunga maestoso, tutti insieme, credevamo, quelli dell'Avis Siemens, ma transitando per Udine, alcuni mancano: dove saranno mai, in un plotone così numeroso si scorgono solo poche file avanti e indietro, finché nei pressi delle colline arrivano dalle retrovie gli scomparsi: un guasto meccanico aveva fermato Maria Grazia, e per organizzare l'inseguimento un gruppetto si era attardato. A questo punto inizia il tratto con salite, faticose ma non terribili, in generale superate brillantemente, anche se alcuni, fisicamente aiutati dai compagni più prestanti, hanno pagato la fatica dell'inseguimento.



A questo proposito, su un antico cippo nei pressi di San Daniele, è stato trovato inciso un frammento poetico, che oseremmo dire profeticamente, richiamava l'evento:

*Sempre caro mi fu quell'ermo colle di S. Daniele,  
sulle cui erte rimisi pure il fiele,  
ove fummi profuso per darmi coraggio  
un ardito tenero massaggio.  
Vorreste sapere chi si distinse, o menti sottili?  
Ripetutamente e senza mollare,  
più, tra i molti, si dieder da fare:  
Fabio, Giancarlo,  
Vincenzo e specie il Gentili. M.G.F.*

Al ristoro presso lo stabilimento Snaidero di Maiano, tutti hanno potuto rilassarsi e rifornirsi per affrontare serenamente la seconda parte del percorso, con subito una salita per Buia, poi un lungo scorrevole tratto e uno strappo per Montecroce, in cui le forze rimaste sono risultate più che sufficienti, al punto che nel veloce finale, vari allunghi si sono re-



gistrati tra le nostre schiere. In particolare chi vi scrive ha eccezionalmente rilanciato una iniziativa di Roberto, sviluppando una accelerazione per un paio di chilometri al fine di ricucire un buco con l'avanguardia che ha richiesto l'intervento del "Capitan Giuseppe" in persona per mantenere i compagni alle sue spalle.

Dopo la premiazione, soddisfatti per la prova, (io leggermente preoccupato che alla mostra delle bici storiche ne era esibita una stranamente somigliante alla mia), tutti felici sono saliti in pullman per intraprendere il viaggio di ritorno, tra cori e brindisi.

Qualche tentativo di Maurizio di procurarsi ulteriori prosciutti (souvenir di S. Daniele) e bottiglie di Refosco (acquistate in località "Ronchis dei Locatelli") è stato facilmente rintuzzato, mentre le poesie di una personal trainer scaldavano l'ambiente.

E così' ancora una volta Avis - Siemens ha confermato il suo nome nella parte alta della Classifica Nazionale: ringraziamo ancora una volta tutti gli atleti per la loro disponibilità e tutti coloro, in Azienda o in Avis, che sostengono il team, consentendogli così di raggiungere gli obiettivi sociali. Infine ringraziamo soprattutto i famigliari degli atleti, che con pazienza li assistono durante l'attività sportiva.

Buon 2004! ■



# In BICICletta sull'Argine del Po'

di Giorgio Domaneschi

L'idea di arrivare a Comacchio percorrendo l'argine maestro del Po, nasce leggendo un libro di Ermanno Rea

“IL GRANDE FIUME si racconta”

Lo scrittore percorre il viaggio risalendo il fiume fino a Torino, mentre noi decidiamo per il percorso inverso (forse è più facile). Il percorso totale di circa 460 Km (più errori di tragitto), da percorrere quasi tutto sull'argine maestro, è stato suddiviso in cinque tappe. I problemi logistici li risolviamo con l'impiego di un camper. La partenza martedì 3 giugno con Gianfranco, Lorenzo e Lino.

**Prima tappa: Cassano d'Adda, Crema, Cremona** (dove incontriamo il grande fiume), **Isola Pescaroli**. Km 90.

Tappa assai monotona per i lunghi, piani rettilinei che ci portano a Cremona dove, dopo una visita al centro, (Duomo e Torrazzo) ci avviamo all'incontro con la nostra meta, il Po.

Arriviamo nel tardo pomeriggio ad Isola Pescaroli. Nelle immediate vicinanze di Zibello dove è stato facile recuperare le forze

con lambrusco e culatello. Campeggiamo in riva al fiume. Notte infame aggrediti da nuvole di zanzare terribili. Non si dorme.

**Seconda tappa: Isola Pescaroli, Casalmaggiore, Viadana, Boretto, Guastalla, Borgoforte**. Km 92

Tappa molto intensa e dura per il troppo caldo.

Durante il passaggio da Casalmaggiore, (splendida cittadina) siamo stati avvicinati e invitati da un dirigente dell'Avis locale ad una visita presso la sede, dove oltre ad averci illustrato le loro attività per autogestirsi ci hanno accompagnato a visitare la costruzione della nuova sede.

Nel proseguimento della tappa un errore di percorso (circa 40 Km in più) ci fa sconfinare a Brescello dove sul famoso sagrato della chiesa incontriamo sia Peppone che don Camillo. Arrivati a Borgoforte parcheggiamo ospiti della Canottieri Bogoforte.

Stanchi ma almeno si dorme.

**Terza tappa: Borgoforte, Mantova Ostiglia, Occhiobello**. Km 93

Tappa scorrevole e ricca di incontri. Poche pedalate e siamo già a Mantova. Visitiamo la città e scopriamo, oltre alle rinomate bellezze un'animazione e un affollamento inimmaginabile. È giorno di mercato, sembra che tutta la città e la provincia si siano riversati in centro, bellissimo ma an-

che soffocante.

Lasciata Mantova percorriamo l'argine sinistro del Mincio percorso da battelli carichi di turisti in crociera dal Garda al Po.

Ripreso l'argine del Po attraversiamo Boretto, Ostiglia (oggi tanto si sente parlare della sua ingombrante centrale). Campeggiamo a due passi dal fiume in località Stienta (Occhiobello). Nei pressi del nostro camper, una impervia scalinata posta sull'argine porta all'imbarcadero. Lì incontriamo un gruppo di “amici del Po” con i quali passiamo la serata e quasi tutta la notte ad ascoltare storie di vita della gente sul fiume. Le paure ed i timori per le impressionanti piene (qua l'argine si alza per ben 13 metri a difesa delle case del paese addossato al fiume) o le sempre più preoccupanti secche (incredibili le distese di sabbia finissima).

E'ormai notte fonda quando assistiamo alla pesca con la bilancia (grandi reti quadrate azionate con carrucole), brindiamo con i nostri “amici del Po” e fissiamo con loro un appassionato appuntamento per la prossima grande piena del fiume.

E' quasi l'alba, anche stanotte non si dorme. ▶

*In alto: Giorgio, Lorenzo e Gianfranco intenti a programmare percorso e tappe. A fianco: Casalmaggiore, con il presidente della locale Sezione dell'Avis.*





*A fianco: Bresciello. Gianfranco e Peppone. Sotto: Giorgio in posa con don Camillo. Nella foto a destra: Gianfranco, Lorenzo e Giorgio in posa per la foto ricordo all'arrivo del traguardo di Comacchio.*

**Quarta tappa: Occhiobello,** Pontelagoscuro, Guarda Veneta, Curicchi, **Taglio di Po.** Km 85  
Tappa difficilissima per il caldo insopportabile.



Facciamo visita di cortesia ad un nostro amico concittadino imprenditore in quel di Loreo (Adria). Siamo a due passi dal mare e riusciamo persino a farci un tuffo (naturalmente vestiti da ciclisti). La sera mangiatona di pesce. Meritata. (gentilmente offerta dal nostro concittadino).

**Quinta tappa: Taglio di Po,** Porto Tolle, Mesola, Goro, **Comacchio.** Km 94

La tappa più attesa. Siamo vicini alla meta. Ormai ci siamo addentrati nel delta del fiume, noi seguiamo l'argine del Po di Goro. Superato Porto Tolle percorriamo più di 30 Km d'argine senza incontrare anima viva. Il grande fiume è stanco, le sue acque immobili. Anzi è il mare che risale il fiume (qualche dubbio passa per la mente e ci si chiede se stiamo andando nel senso giusto). Arriviamo a Goro e scopri immediatamente di essere arrivato al mare. Il porto, una selva interminabile di piccole barche da pesca ed enormi pescherecci, un andirivieni di pescatori che scaricano il pescato, un forte ed intenso odore di mare che ti prende lo stomaco, mai visto tanto, splendido!!

Lasciamo Goro. Il pensiero va al Grande Fiume ormai confuso nella laguna, è triste non averlo più al



tuo fianco. Ci avviciniamo al traguardo. Comacchio. La splendida cittadina attorniata dalla laguna ci accoglie vincitori. In una trattoria su uno dei canali che l'attraversa si festeggia: anguilla in umido e vongole a volontà. Da oggi si comincia a pensare e preparare la prossima pedalata. ■

## Raduno Nazionale

*Udine, 7 settembre 2003*

Arriva settembre...: anche quest'anno i ciclisti per l'Italia se ne vanno! Si ritrovano al Raduno Nazionale e l'incontro non è certo occasionale.

Ogni anno di consueto lo facciamo e con gioia tutti insieme ci ritroviamo. E' un gruppo, il nostro, simpatico e affiatato, di cuore allegro e pur anche affezionato.

Udine, stavolta, la città che ci ha ospitati, ci ha accolti bene e persino coccolati. Ogni specialità del posto abbiam gustato ma per tornare a casa il cul ci vien quadrato!

Le biciclette son le meglio sistemate, dall'Andreoni, come sempre, coccolate! Vi abbraccio tutti insieme e ad uno ad uno, ci rivedrem con gioia al prossimo raduno.

Saluto tutti, ma or mi viene in mente, un saluto speciale al nostro presidente!

*Cristina Pane Caso*

ANNO  
2mila3

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

**IL GIORNO**



**Lo Specchio**  
di Sesto San Giovanni  
mail: redazione@specchiosesto.it DIRETTORE MARIO GUERRISI Euro 3,60

numero 7 del 13 febbraio 2003

€ 2,07

**IL MONDO del ciclismo**  
strada • mountain bike  
pista • cicloturismo • BMX  
ORGANO UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA



bici&dintorni

Gli è stato assegnato dal GS Avis Siemens

## A Zanardi il premio della solidarietà

Per i meriti sportivi dello straordinario pilota automobilistico e per le sue grandi doti umane



Zanardi riceve la pergamena. Alle sue spalle i campioni del motociclismo Valentino Rossi e Loris Capirossi

Si è tenuto a Vaprio d'Adda il tradizionale pranzo sociale, a conclusione della 28ª stagione cicloturistica ed amatoriale, del GS Avis Siemens. Tra gli ospiti della manifestazione, Gino Scotti, presidente della Struttura lombarda.

Particolare saluto di Fiorenzo Magni, insignito lo scorso anno dal sodalizio con la benemerita "Avis Siemens Sport e Solidarietà", consistente in un Diploma e Medaglia d'Oro.

Il presidente del team, Giancarlo Cedri, ha informato i presenti dell'avvenuta consegna, al Motor Show di Bologna, sabato 7 dicembre, della benemerita "Sport e Solidarietà 2002", assegnata quest'anno ad Alessandro Zanardi, con la seguente motivazione: "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". Alessandro Zanardi aveva ancora entusiasmato, concludendo ai primi posti la sua prima gara "vera" (dopo il tragico incidente subito a Dresda del 2001) nel Champions Kart Race, disputata con altri campioni dei motori.

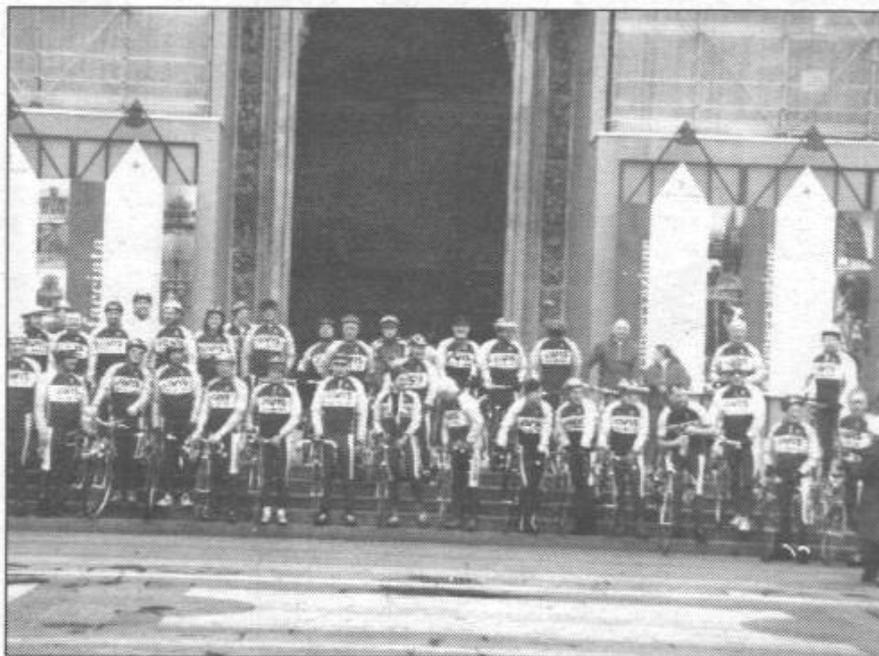
Cedri ha anche illustrato l'attività del sodalizio ricordandone i principali eventi: la partecipazione ai raduni settimanali proposti dal calendario regionale, il Raduno Nazionale per Società tenutosi a Bitonto (BA), la disputa delle gran fondo più rappresentative, per un totale di 30 manifestazioni che hanno visto impegnati gli iscritti da marzo a settembre, percorrendo complessivamente

più di 41.000 chilometri.

E' seguita la premiazione dei Campioni Sociali 2002 e dei ciclisti particolarmente distinti nel corso del 2002. 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 gagliardetto societario fa bella mostra all'interno della Piramide Scientifica del C.N.R., al Campo Base dell'Everest.

## Inaugurazione in grande stile per il 29esimo anno di attività sportiva *Benedetta in Duomo l'Avis Siemens Mobile*

**CASSINA** - Inaugurazione in grande stile per il 29esimo anno di attività del gruppo sportivo Avis Siemens Mobile di Cassina. Gli sportivi si sono prima dati appuntamento con i soci di Sesto, Milano e Monza e, dopo lo scambio di auguri e la consegna di una targa a ricordo dell'inaugurazione, sono saliti tutti in sella alla bicicletta alla volta del Duomo di Milano, dove, sul sagrato, sono stati ricevuti dall'arciprete Luigi Manganini che ha dato la sua beneaugurante benedizione.



Il gruppo Avis Siemens Mobile sul sagrato del Duomo



bici&dintorni

GS Avis Siemens in sella da 29 anni

## Sport e solidarietà

Ha inaugurato il 2003 con un'amichevole pedalata. Continua l'impegno a favore delle donazioni di sangue

L'inaugurazione del 29° anno di attività sportiva del GS AVIS Siemens Mobile di Cassina de' Pecchi è avvenuta il 2 marzo con una salutare pedalata, uno scambio di saluti ed auguri e una particolare benedizione.

Ben 50 gli iscritti nel corrente anno al sodalizio. Fra questi anche due atlete del gentil sesso: Maria Grazia Fontaneto e Daniela Mene-gazzo. Tutti si impegneranno a propagandare, sulle strade italiane, l'importanza di donare il sangue e la solidarietà.

Gli obiettivi della società, sono quelli di riuscire a consolidare i già brillanti risultati della passata stagione: 6° posto in Classifica Nazionale e nel Campionato Lombardo della F.C.I.; 41.000 km percorsi; la partecipazione a 30 manifestazioni e alle più importanti gran fondo in calendario; la difesa del titolo lombardo di regolarità individuale su pista, assegnato lo scorso anno a Luigi Pedone.



## Gruppo Sportivo Avis Siemens Mobile Ciclismo e solidarietà

L'amore per lo sport, i soci del gruppo sportivo Avis Siemens Mobile di Cassina De' Pecchi (MI), da tempo danno prova di saperlo dimostrare in molti modi differenti. Impegnandosi in una disciplina sportiva, come il ciclismo, di grande sacrificio e rigore; promuovendo la sensibilizzazione di un gesto di estrema civiltà come la donazione del sangue; dando vita al periodico *Colpi di Pedale* e istituendo un riconoscimento di solidarietà al talento sportivo e soprattutto umano di personaggi come il bolognese Alex Zanardi, premiato nel dicembre scorso al Motor Show di Bologna con la benemerita "Sport e solidarietà 2002" (riconoscimento annunciato a Vaprio d'Adda dal presidente della struttura lombarda Gino Scotti nel corso del tradizionale pranzo sociale del gruppo per festeggiare la conclusione del 28° anno di attività cicloturisti-

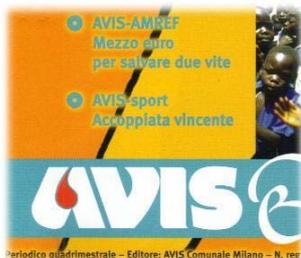
ca amatoriale). L'attività del G.S. Avis Siemens tuttavia non conosce soste e così domenica 2 marzo è stata ufficialmente inaugurata la 29a stagione ciclistica, con partenza dallo stabilimento di Cassina De' Pecchi (sede del gruppo, che in autunno presso Villa Torretta celebrerà il 34° di fondazione). Il gruppo ciclistico - cinquanta iscritti, tra i quali anche i cinque nuovi soci, Carlo Giuseppe Colombini, Giorgio Domaneschi, Maria Grazia Fontaneto, Gianfranco Locatelli e Daniela Menegazzo - si è poi ritrovato con gli iscritti residenti dei Comuni di Sesto, Monza e Cinisello, a Sesto San Giovanni, in zona Marelli per poi proseguire verso la sede dell'azienda a Milano Bicocca, dove i ciclisti hanno incontrato l'ingegnere Cristiano Radaelli, in rappresentanza della Siemens Mobile Communications S.p.A., al quale il presidente del gruppo, l'ingegnere Fabio Troi,

ha consegnato una targa in ricordo della stagione trascorsa. Giunti in piazza Duomo (presente anche Luisa Pate, responsabile del gruppo aziendale AVIS, sorta alla fine del 1969 all'interno dell'allora GTE e che conta ben 450 donatori) a Milano, si è infine consumato l'emozionante momento della benedizione dell'Arciprete del Duomo, mons. Luigi Manganini.

Una prima giornata di sport e solidarietà per inaugurare una nuova stagione di successi, nel corso della quale il gruppo farà del suo meglio per consolidare i già brillanti traguardi sinora raggiunti: il 6° posto in classifica nazionale e nel campionato lombardo della F.C.I., 41.000 km percorsi, la partecipazione a 30 importanti gran fondo in calendario e la difesa del titolo di Campionato Lombardo di regolarità individuale su pista, assegnato lo scorso anno a Luigi Pedone.

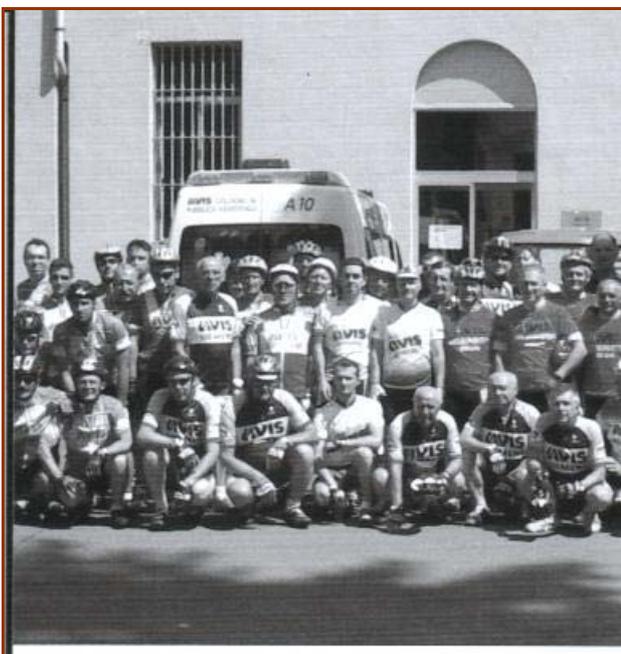


La formazione ciclistica della Avis Siemens Mobile



## Servizi "Speciali Biker"

- Colazione rinforzata a Buffet ricca e naturale
- Snack al rientro dalle escursioni
- "Deposito sicuro" per biciclette in garage video-controllato
- "Officina" attrezzata per piccoli inconvenienti
- Spogliatoio con portascarpe
- 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)



1° giugno

## L'AVIS corre al Giro d'Italia

Con il Patrocinio della Provincia di Milano, l'AVIS è stata presente all'ultima tappa del Giro d'Italia con una postazione alla partenza all'Idroscalo e una all'arrivo, in piazza Duomo.

Per tutto il giorno domenica 1° giugno medici e volontari AVIS hanno presidiato i due poli della cronometro individuale con cui si è concluso l'86° Giro, incontrando il grande pubblico per sensibilizzarlo alla donazione di sangue.

Così l'Assessore allo Sport della Provincia di Milano Cesare Cadeo ha commentato la presenza dell'AVIS alle iniziative sportive della città: «Lo sport è vita, così come lo è il volontariato. Due concetti differenti sostenuti da un unico valore comune. Mi sembra quindi doveroso che in ogni importante manifestazione sportiva ci sia spazio per sensibilizzare l'opinione pubblica su temi così importanti.

L'AVIS costituisce da sempre un punto di riferimento insostituibile per le persone in difficoltà, ma soprattutto offre a tutti la possibilità di partecipare attivamente a una nobile forma di volontariato: donare sangue è offrire un po' della propria vita agli altri. **Con un piccolo gesto, ma straordinario, si possono salvare molte vite. Diffondere questo concetto il più possibile è un dovere sociale, per questo le nostre manifestazioni saranno sempre aperte a questo tipo di iniziative e disposte a sostenere la trasmissione di certi nobili appelli.** In fondo anche il volontariato nello sport ha il suo valore e associare i due concetti è uno strumento di comunicazione efficace.»



7 giugno

## Pedalata Gruppi AVIS

Per la 1ª Giornata Nazionale della Donazione di Sangue il Gruppo Ciclisti dell'AVIS Milanese ha organizzato una riunione ciclistica a inviti riservata ai Gruppi AVIS in collaborazione con l'AVIS Provinciale e il Gruppo Aziendale Siemens. I 95 ciclisti di 7 Gruppi AVIS sono partiti alle 14.00 dalla sede AVIS di via Bassini per portare sulle strade dell'hinterland e della città il nome dell'AVIS ricordando a tutti di donare il sangue. La pedalata è terminata in piazza del Duomo con la benedizione di Monsignor Natale Della Grisa, che ha letto alcuni passaggi della lettera inviata per l'occasione all'AVIS Milanese dall'Arcivescovo di Milano Dionigi Tettamanzi.

**CICLISMO** / Tutto pronto per la festa del 14 dicembre

# Siemens, sport e solidarietà

CASSINA - Il celebre gruppo ciclistico aziendale Avis Siemens festeggerà la stagione 2003 e si proietterà verso il 2004 con la cerimonia di consegna del premio «Sport e solidarietà», che si svolgerà quest'anno domenica 14 dicembre niente meno che a Palazzo Marino, sede del Comune di Milano. All'evento saranno presenti, oltre alla squadra al completo, a esponenti politici e a rappresentanti di Siemens e Avis, anche alcuni membri della storica Associazione azzurri d'Italia e della Federazione ciclistica amatoriale lombarda.

Nell'albo d'oro dell'iniziativa, che è giunta quest'anno alla terza edizione, spiccano nomi famosi: nel 2001 è stato premiato Fiorenzo Magni, storico «leone delle Fiandre» ai tempi di Coppi e Bartali, mentre nel 2002 il titolo è stato assegnato ad Alessandro Zanardi. Fra due settimane, invece, anche per onorare la ricorrenza dell'anno europeo del disabile, verrà insignito Fabrizio Macchi, atleta privo di una gamba ma pluricampione in diverse discipline e, nel ciclismo, attuale recordman dell'ora. Dopo la cerimonia, si svolgerà il tradizionale pranzo sociale. La società ciclistica Avis Siemens ha sede a Cassina



Alcuni corridori dell'Avis Siemens e, sotto, Fabrizio Macchi

de' Pecchi e nasce ufficialmente come gruppo aziendale nel 1975. Negli anni ha partecipato a numerosi raduni in tutta Italia e ha organizzato importanti manifestazioni come la Cassina de' Pecchi-Marcianise (Caserta) di 870 chilometri nel 1989 e la Cassina de' Pecchi-Roma di 632 chilometri nel 1999, quando il gruppo è stato ricevuto dal Papa. Nel 2003 gli atleti tesserati sono stati cinquanta e hanno percorso complessivamente la bellezza di 38.527 chilometri in prove ufficiali.

Marco Erba



## E adesso che succede?

Quindi, nonostante la buone performance, la S.C. Favaro Veneto non può ritenersi completamente tranquilla in vetta in quanto sia l'U.S. Pontoni quanto il C.C. Fonte San Benedetto potrebbero riservarle brutte sorprese nel caso i due sodalizi riuscissero nell'ultima prova regionale ad aumentare considerevolmente il numero dei partecipanti al raduno rispetto alla media fin qui registrata. Per il quinto posto in classifica finale, tre i maggiori pretendenti: sono infatti in lizza il G.S. Amspo Rho con 368 punti (5 prove regionali disputate), il Ciclo Club Anghi con 299 punti e 4 prove regionali, e la neopromossa S.C. Sinuessa Mondragone con 254 punti (4 prove regionali). Grazie al risultato del raduno, hanno compiuto un buon balzo in classifica anche il Pedale Opitergino - Tonello Servizi, il Ciclo Club Piemonte, l'U.S. Nervianese 1919, la S.C. Gioiosa Sport ed il G.S. Avis Siemens.

### LE CLASSIFICHE DELLA GIORNATA:

ASSOLUTA: 1) S.C. Favaro Veneto punti 106.25 (Serie A - 85 arrivati - Veneto) - 2) Ciclo Club Anghi p. 87.5 (A - 35 - Campania) - 3) Ciclo Club Fonte San Benedetto p. 82.5 (A - 66 - Veneto) - 4) U.S. Pontoni p. 75 (A - 75 - Friuli) - 5) V.C. Cicli Bergamin p. 72 (A - 36 - Piemonte) - 6) S.C. Sinuessa Mondragone p. 70 (A - 28 - Campania) - 7) G.S. Amspo Rho p. 70 (A - 40 - Lombardia) - 8) Ciclo Club Piemonte p. 64 (A - 32 - Piemonte) - 9) Pedale Opitergino - Tonello Servizi p. 53.75 (A - 43 - Veneto) - 10) G.S. Avis Siemens p. 50.75 (A - 29 - Lombardia) - 11) A.S. Ciclomatori Poggiomarino p. 50 (B - 20 - Campania) - 12) G.C. Calatino p. 45 (Promozione - 18 - Campania) - 13) G.S. Ciclomatori Saetta p. 42.5 (A - 17 - Campania) - 14) G.C. Avis Ciclosportivi Bergamo p. 42 (A - 24 - Lombardia) - 15) S.C. San Lazzaro Gopplon p. 41.25 (A - 33 - Veneto);

## «Avis-Siemens» Tremila km in bicicletta per l'anno dei disabili

**CASSINA - Domenica 14 dicembre, a Milano, nella sala Alessi di Palazzo Marino, il gruppo aziendale ciclistico Avis-Siemens di Cassina ha consegnato il premio Sport e Solidarietà a Fabrizio Macchi, atleta che, pur privo di una gamba, ha compiuto un tour di 3mila chilometri in bicicletta sulle strade del Giro di Francia, Belgio, Germania, Olanda, Spagna e Italia, per sensibilizzare l'opinione pubblica sui problemi dei disabili nell'anno europeo a loro dedicato. La cerimonia di premiazione, preceduta da un concerto in suo onore, è stata presentata da Fabio Pizzul. Il gruppo aziendale ciclistico Avis-Siemens, sorto nel 1975, è formato da dipendenti e pensionati, in gran parte donatori di sangue, e primeggia da anni, nella categoria cicloturistica, in campo nazionale e regionale. Quest'anno i suoi iscritti hanno pedalato per 38.570 chilometri.**

Martedì 16 dicembre 2003 **IL GIORNO**

12

**SOLIDARIETÀ** ■ Cerimonia in Comune

## In bici senza una gamba premiato atleta disabile

MILANO - Domenica scorsa nella Sala Alessi di Palazzo Marino, il Gruppo Aziendale Ciclistico Avis-Siemens ha consegnato a **Fabrizio Macchi**, atleta disabile, il Premio "Sport e Solidarietà" per l'anno 2003. Il premio, già assegnato gli scorsi anni a Fiorenzo Magni e Alex Zanardi, è stato conferito quest'anno a Fabrizio Macchi, atleta che, pur privo di una gamba, ha compiuto un Tour di 3000 chilometri in bicicletta sulle strade (e salite) del Giro di Francia, Belgio, Germania, Olanda, Spagna e del Giro d'Italia, per sensibilizzare l'opinione pubblica sui problemi dei disabili nell'anno Europeo ad essi dedicato.

La cerimonia di premiazione, preceduta da un concerto in suo onore tenuto dai "Bozen Brass Quintet", è stata presentata da Fabio Pizzul, ed ha coinvolto anche il decano degli atleti Olimpionici Azzurri, il 92enne **Savino Guglielmetti**, il presidente della Associazione Nazionale Atleti Azzurri d'Italia, **Mario Dagnoni** e, **Ernesto Colnago**, l'uomo che ha fatto la storia delle bici da corsa e che celebra il suo 50° anno di attività imprenditoriale.

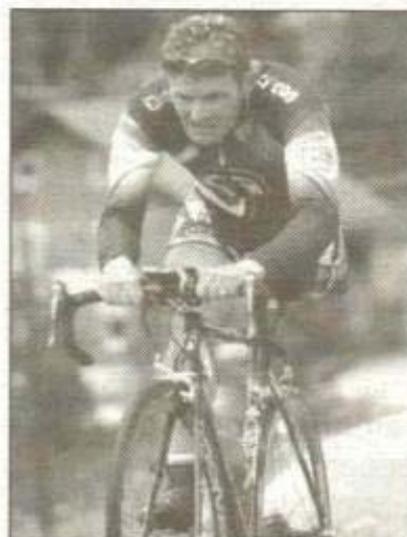
## Premio Avis Siemens "Sport e Solidarietà" Premiato il giovane Fabrizio Macchi

**di Elena Maggetti**

Domenica 14 dicembre, presso la splendida sala Alessi di Palazzo Marino, si è tenuta la terza edizione del premio Avis Siemens "Sport e Solidarietà". Il premio è stato assegnato a Fabrizio Macchi, artefice quest'anno, di una grande impresa ciclistica a livello europeo. Classe 1970, disabile, Fabrizio ha sostenuto, durante la scorsa estate, un tour di 3000 chilometri, percorrendo l'Europa dal Belgio, alla Spagna, fino all'Italia, per sensibilizzare l'opinione pubblica sui problemi della disabilità e sull'utilità dello sport dal punto di vista sia fisico che psicologico.

La cerimonia, condotta da Fabio Pizzul, si è aperta al cospetto delle autorità comunali di Milano, rappresentate dall'Assessore al Personale, Carlo Magri. Uno splendido concerto in onore dei premiati (oltre a Fabrizio, anche Paolo Colnago e Savino Guglielmetti, decano olimpionico), eseguito dai musicisti del Bozen Brass Quintet, ha dato il via a questa giornata di festa per lo sport e per l'impegno sociale. "Sport e solidarietà è un

binomio straordinario", esordisce Fabio Pizzul, di fronte alle rappresentanze di Siemens, Avis, Associazione Atleti Azzurri e Federazione Ciclistica milanese, "sport e solidarietà sono due concetti che si sostengono a vicenda". "Iniziative meritorie come queste" ha continuato l'Assessore Magri, riferendosi all'impegno di Avis e Siemens "sono la dimostrazione che il concetto di responsabilità in molte aziende esiste, e Siemens lo sta concretamente dimostrando grazie alla sua attività nel sociale". "Voglio ricordare a tutti", ha continuato il Direttore Risorse Umane di Siemens, Silvio Angeleri, "che Siemens ha tra i suoi cinque valori la solidarietà e l'impegno, e il Gruppo Avis è la punta di diamante di questi concetti". Durante il momento della premiazione, il Campione Fabrizio Macchi, ha ricordato "la fatica e il caldo del tour", ma anche "la soddisfazione nel vedere persone cambiare opinione sulla disabilità". Essere disabile non significa non poter praticare sport. "Cambiare la cultura delle persone e far capire che

**Il giovane Fabrizio Macchi**

lo sport è uguale per tutti" è il compito di Fabrizio, parole che "non devono limitarsi a questa giornata: è nostro compito "tenere alta questa volontà sempre", indipendentemente dal fatto che questo sia o no l'Anno del Disabile. E' stata una bella mattinata milanese, che ha testimoniato non solo il valore dello sport, ma anche che concetti, quali la responsabilità sociale delle imprese (CSR), sostenuti dal nostro Ministero del Welfare, non sono strade impraticabili, anzi. Un bel premio morale anche per Milano, capitale dell'industria e della solidarietà.



2003

Un  
anno in  
numeri



*Classifica  
Sociale finale*

*Presenze ai  
cicloraduni*

*Classifica.  
Trofeo Lombardia*

*Classifica  
Camp. Italiano*

*Classifica Camp.  
Lomb. Regolarità*

*Riepiloghi  
annuali '86 ~ 2003*

**Colpi di pedale**

*In alto: 1 giugno, con Moser al Giro.  
Al centro: 7 settembre, Povoletto (UD)  
In basso: 12 ottobre, Lovere (BG)*

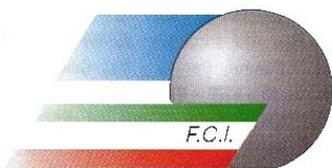




### CLASSIFICA 2003

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	RUSCONI MAURIZIO	57,0	27	1.803
2	TORNIELLI GIUSEPPE	57,0	27	1.727
3	PEDONE LUIGI	56,0	27	1.742
4	AGORRI IGINIO RENZO	53,0	25	1.650
5	FUMAGALLI ANGELO	51,0	24	1.572
6	ANDREONI ANDREA	51,0	23	1.351
7	ARLATI ANTONIO	50,0	24	1.588
8	CEDRI GIANCARLO	49,5	23	1.474
9	VIDALI LUIGI	49,0	24	1.647
10	GENTILI PIETRO	49,0	23	1.489
11	ROSA SILVANO	47,5	23	1.481
12	GUZZI AMBROGIO	47,0	22	1.446
13	MELEGA SILVIO	46,5	23	1.505
14	GAVARDI CESARE	45,0	21	1.351
15	STABILI ROBERTO	43,5	20	1.357
16	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	42,0	19	1.264
17	CASO LUCIO	41,5	20	1.396
18	BARZAGHI GIOVANNI	40,0	18	1.237
19	TROI FABIO	35,5	16	1.142
20	CARLESIMO ARMANDO	34,0	17	1.010
21	SALA ANGELO	33,5	14	952
22	LOCATELLI GIANFRANCO	30,5	15	930
23	GUZZI PASQUALE	29,0	15	873
24	RAVIZZA ANTONIO	26,5	11	754
25	SALOMONI OSVALDO	25,0	11	733
26	DOMANESCHI GIORGIO	19,5	10	618
27	FONTANETO MARIA GRAZIA	18,5	8	417
28	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	17,5	7	484
29	MARZETTA GIOVANNI	15,5	7	516
30	FAEDI DARIO	14,0	8	499
31	VALESINI SERGIO	12,5	6	376
32	MENEGAZZO DANIELA ADALGISA	11,5	6	295
33	BONFANTI LUCA	11,5	5	383
34	MACCORRA VINCENZO	8,0	4	295
35	ISOLA GIUSEPPE	8,0	4	266
36	CONFALONIERI EMILIO	6,5	3	188
37	GRILLO ADRIANO	6,5	3	150
38	LO CURTO MICHELANGELO	6,5	3	150
39	CAMBIAGHI LUIGI	6,0	3	104
40	URBANI GIAN LUCA	5,5	2	128
41	FILOSCIA AGOSTINO	5,0	2	108
42	CARCANO GIORGIO	3,5	1	75
43	MANNURITA LUCA	2,0	1	1
44	BIFFI MAURO	0,0	0	0
45	GATTI GIOVANNI	0,0	0	0
46	GRASSI GIUSEPPE	0,0	0	0
47	PASTORE ALESSANDRO	0,0	0	0
48	ROVATI TRIESTINO	0,0	0	0
49	SALERNO MARCELLO	0,0	0	0
50	SPANU PIETRO	0,0	0	0
<b>Totale presenze e km. percorsi</b>			<b>595</b>	<b>38.527</b>





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 2003" - PRIMA SERIE**

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	530
2	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	435
3	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	395
4	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	332
5	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	326
6	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	320
7	0248	CCP. LERI	MUGGIO'	288
 8	0622	<b>G.S. A.V.I.S. Siemens mobile</b>	CASSINA DE' PECCHI	282
9	0214	G.S. AMSPO	RHO	281
10	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	271
11	1506	V.C. BRIANZA	ARCORE	253
12	1183	U.S. CUSAGO	CUSAGO	200
13	0603	G.S. A.V.I.S. CICLOSPORTIVI	BERGAMO	190
14	0123	G.S. MAZZESE	MAZZO DI RHO	187
15	1057	V.C. TORTONA P. BONNET	MILANO	186
	2238	S.C. SPINAVERDE	S.FERMO BATT.	186
17	0315	G.S. ATM.	MILANO	178
18	1227	V.C. ALCATEL	VIMERCATE	170
19	2110	U.C. PREGNANA	PREGNANA MIL.SE	157
20	1279	G.S. A.V.I.S. MILANO	MILANO	149
<b>LE SOTTOELENATE SOCIETA' RETROCEDONO IN 2<sup>a</sup> SERIE</b>				
1	1121	G.S. BOGLIO SEMPIONE	MILANO	139
2	0669	G.S. AMICI DEL PEDALE	PARABIAGO	133
3	0867	G.S. CICLI CASATI	MONZA	121
4	2663	POL CIRCOLO GIOVANILE	BRESSO	109
5	1018	S.C. SETTIMO MILANESE	SETTIMO MILANESE	106
6	0179	SCO CAVENAGO	CAVENAGO	103
7	0731	C.A. VILLAPIZZONE	VILLAPIZZONE	100
8	1321	G.S. TEXFINISH	VERTEMATE	67
9	2784	CLUB AMICI DELLO SPORT	MILANO	58
10	0298	V.S. RHO	RHO	12

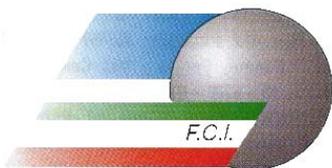


## CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISTICO DI SOCIETA' 2003

### CLASSIFICA FINALE - SERIE A

Pos	Società	Punti
1	S.C. FAVARO VENETO	448
2	V.C. CICLI BERGAMIN	442
3	U.S. PONTONI	405
4	C.C. FONTE SAN BENEDETTO	395
5	G.S. AMSPO RHO	368
6	C.C. ANGRI	313
7	S.C. SINUESSA MONDRAGONE	273
8	PEDALE OPITERGINO TONELLO	201
9	G.S. SIRONI TANZI 1947	190
10	C.C. PIEMONTE	188
11	U.S. NERVIANESE 1919	188
12	S.C. LA GIOIOSA Sport TURATE	185
13	G.S. ARTENI PASIANESE	182
14	<b>G.S. AVIS Siemens mobile</b>	177
15	CICLISTICA MARASSI GENOVA	165
16	V.C. OLIMPIA MAROCCHI	158
17	S.C. VIGONZA BARBARIGA	157
18	U.C. BASILIO CALZATURE	155
19	G.S. ALTOPIANO SEVESO	150
20	G.S. CICLOAMATORI SAETTA	150
21	A.R. FINCANTIERI	148
22	G.C. AVIS CICLOSP. BERGAMO	147
23	CICLISTICA MADDALONESE	146
24	TEAM AUTO3 COFFEE SYSTEM	142
25	S.C. SAN LAZZARO GOPPION	141
26	VELOSPRINT BITONTO	122
27	G.S. ANSPI SIGNORESSA	121

Pos	Società	Punti
28	CIRCOLO DIP. PERUGINA	120
29	A.S. CORNO ROSAZZO	119
30	G.S. OSPEDALIERI PADOVA	112
31	G.S. PEDALE NOVATESE	106
32	G.C. TREVISO	103
33	G.S. ARBI BABY BUSNAGO	102
34	G.S. MAD SPORT MESTRE	102
35	S.C. PADOVANI	99
36	G.S. CICLI CASATI	97
37	G.S. ANXANUM	97
38	V.C. BRIANZA	93
39	GSC LA SALUTE SAN GIORGIO	89
40	C.S. NUOVE IDEE	89
41	G.S. DELICATESSE	87
42	G.S. AL MAJO	83
43	G.S. RESANESE MAZZORATO	78
44	U.C. PONTE SAN GIOVANNI	76
45	S.C. MARCIANISE	72
46	U.C. PONZANO VENETO	40
47	S.S. LIBERTAS RAMODIPALO	39
48	V.C. DUE TORRI ROVIGO	18
49	G.S. COLLE JOLLI SCARPE	-20
50	G.S. CICLOAMATORI GAZZERA	-20
51	A.S. COOPERATORI UNIPOL	-20
52	C.G.C. MOB. DI FRANCESCO	-20
	<i>Seguono altre 50 Società di Serie B</i>	
	<i>Seguono 275 Società di Promozione</i>	



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA  
**COMITATO REGIONALE LOMBARDO**

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

**CONSORZIO LOMBARDO AMATORIALE PISTA**  
**PIAZZAMENTO CLASSIFICA MASCHILE - CAMPIONATO LOMBARDO REGOLARITA'**

Partecipanti **G.S. AVIS Siemens mobile** - Brugherio (MI), 05 luglio 2003

N°	ATLETA	PIAZZAMENTO	PENALITA'
1	ANDREONI ANDREA	14°	0,39
2	GENTILI PIETRO	18°	0,46
3	CEDRI GIANCARLO	19°	0,49
4	GUZZI AMBROGIO	21°	0,52
5	PEDONE LUIGI	22°	0,57
6	TORNIELLI GIUSEPPE	28°	0,63
7	ROSA SILVANO	38°	0,94
8	RUSCONI MAURIZIO	51°	1,33
9	CAMBIAGHI LUIGI	53°	1,39
10	STABILI ROBERTO	55°	1,50
11	ARLATI ANTONIO	64°	1,84
12	GUZZI PASQUALE	76°	2,12
13	GAVARDI CESARE	81°	2,37
14	MANNURITA LUCA	84°	2,52
15	CARLESIMO ARMANDO	106°	4,73

**CLASSIFICA PER SOCIETA' GARA DI REGOLARITA' SU PISTA**

Pos.	Società	Punti
1°	G.S. DELICATESSE	75
2°	G.S. C.C.P. LERI MUGGIO'	49
3°	G.S. LA GIOIOSA SPORT	40
4°	G.S. ARBI BABY BUSNAGO	38
5°	V.C. ALCATEL VIMERCATE	37
6°	G.S. NOVATESE	36
7°	G.S. AVIS MILANO	25
↘8°	<b>G.S. AVIS Siemens mobile</b>	13
9°	TEAM BREVIARIO	10

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

Pos.	Società	Punti
1	G.S. DELICATESSE	21
2	G.S. ARBI BABY	18
↘3	<b>G.S. AVIS Siemens mobile</b>	15
4	G.S. ALTOPIANO	10
5	G.S. LA GIOIOSA SPORT	9
6	G.S. PEDALE NOVATESE	8
7	V.C. ALCATEL	7
8	CCP. CICLI LERI MUGGIO'	7
9	G.S. AVIS MILANO	5

Pos.	Società	Punti
10	G.S. SIRONI TANZI	5
11	G.S. BOGLIO SEMPIONE	4
12	G.S. AVIS BERGAMO	2
13	TEAM BREVIARIO	2
14	G.S. VAREDO	1
15	A.V. LAINATE	1
16	S.C. ENI	1
17	CICLISTICA LAMBRUGO	1
<i>Totale numero partecipanti</i>		<b>117</b>

	1986	1987	1988	1989		1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999		2000	2001	2002	2003
				Marcianise con	senza										Roma con	senza				
 Ciclisti effettivi	42	38	43	41	42	46	41	37	26	27	26	27	29	28	34	36	44	43		
Totale chilometri percorsi	28.223	34.098	40.667	65.804	39.996	33.523	28.369	26.352	19.510	19.052	20.928	21.115	25.969	40.606	30.494	36.632	40.940	41.093	38.527	
Incr. % km. rispetto al 1986	=	20,5	44,1	131,4	41,2	18,8	=	-6%	-31%	-31%	-26%	-25%	-8%	44%	8%	29,79%	45,05%	45,60%	36,51%	
Km. percorsi dal campione Sociale	1.448	1.581	1.656	2.496	1.581	1.106	1.713	1.494	1.282	1.389	1.610	1.785	1.921	2.264	1.632	1.719	1.907	1.933	1.803	
Media km. percorsi dai soci	672	897	945	1.605	952	729	692	712	750	706	805	782	895	1.450	1.089	1.077	1.137	934	896	
N° totale raduni	31	32	33	37	33	22	33	29	22	24	25	26	26	31	26	27	28	28	28	
Presenze ai raduni																				
Classifica Trofeo Lombarda	12	11	9	7	5	6	11	17	18	16	16	16	16	16	14	9	12	6	8	
Classifica Nazionale	10	15	8	17	12	17	33	27	29		53	26	26	18	16	17	6	14		

# Sport medicina alimentazione

Personaggi:

**Fabrizio Macchi**

*Un campione olimpico che vince con una gamba sola*

*Quanto zucchero nel sangue?*

*Ritorno alla bicicletta*

*Al servizio delle gambe*

*Batteri in agguato*

*Uno spicchio di salute*

## Colpi di pedale

Risultati del Gruppo Sportivo Avis  
Siemens **m**obile Communications  
Anni di riferimento: 1986 ~ 2003.

**GENTE** *La straordinaria vicenda umana e sportiva di un ragazzo di Varese che ha sconfitto anche la sfortuna*

## **FABRIZIO MACCHI** **Un campione olimpico che vince con una gamba sola**

di **Renzo Magosso**

**P**er sottolineare la potenza di un campione, gli appassionati di ciclismo a volte esagerano: «Quello è talmente forte», dicono «che batterebbe tutti anche con una gamba sola». Ma da quando ha cominciato a gareggiare Fabrizio Macchi, atleta di Varese, gli appassionati di ciclismo hanno dovuto ridimensionare gli elogi ai loro campioni preferiti, perché Fabrizio batte tutti per davvero con una gamba sola. Il motivo è semplice: pedala e vince con l'unica gamba che gli è rimasta: la possente, atletica, velocissima gamba destra. La gamba sinistra gliel'hanno amputata quando aveva soltanto 15 anni. Lui non si è arreso. Si è fatto costruire una bicicletta speciale e, con quella, a un solo pedale, corre veloce come il vento.

A volte gli capita davvero di battere ciclisti che di gambe ne hanno due («e bisogna vedere come la prendono male», dice sorridendo «perché mi capita spesso») ma è ai campionati di specialità, quelli per disabili, che non lo batte nessuno: ha vinto le scorse Olimpiadi e si sta preparando per i Giochi Olimpici di Atene da favorito. Ha anche vinto tre maratone a New York. Tutto con una gamba sola.

La storia di Fabrizio è la testimonianza, straordinaria ed edificante, di come si può reagire all'avverso destino, mantenendosi forti e generosi anche nelle situazioni estreme, quando cioè la vita ha mostrato il suo volto più crudele.

Tutto è cominciato quando Fabrizio aveva solo 13 anni (adesso ne ha 33) e sognava di diventare un atleta. Giocava a calcio e correva in bicicletta. Ma d'un tratto ha sentito una fitta al ginocchio sinistro. Poteva essere un banale trauma. Capita a chi fa lo sport. Però il male non passava. Sono occorsi mesi, passando da specialista a specialista, per conoscere la verità: si trattava di un

tumore osseo, incurabile.

Occorre valutare che le terapie all'epoca dei fatti, cioè all'inizio degli anni ottanta, erano meno avanzate di quelle attuali. I medici hanno provato tutto: chemioterapia e cobaltoterapia, radioterapia e chirurgia. In un solo anno, Fabrizio è stato sottoposto a ben 14 interventi chirurgici. Pezzo a pezzo, le ossa del ginocchio sono state asportate nel tentativo, vano, di bloccare il tumore. «La gamba sinistra», ricorda «era ormai diventata completamente rigida».

Ora esistono tecniche di ricostruzione dell'articolazione molto sofisticate ma quando ne avevo bisogno io sembravano al di là da venire.

«Ormai avevo 15 anni e dovevo scegliere: ho deciso da solo, dopo una notte passata in bianco. Sono andato dal chirurgo e gli ho detto: "Se lo deve fare, lo faccia subito. Amputi. Sto già cominciando a pensare al mio futuro. Perché io voglio avere un futuro. Da atleta. Anche senza una gamba". I miei genitori mi supplicarono di aspettare, speravano che nel frattempo la scienza potesse progredire al punto di trovare una soluzione. Ma io non ce la facevo più a sopportare il dolore, l'attesa, il vuoto di soluzioni improbabili. Sapevo che non esistevano protesi applicabili a un moncherino così corto. Sapevo che avrei continuato a fare sport con una gamba sola. L'unica cosa a darmi fastidio, dopo l'amputazione, sono stati

gli sguardi di commiserazione. Mi danno fastidio anche adesso. Però mi sono abituato».

L'ha aiutato la fiducia nella vita, il suo essere un "eterno cuor contento", come gli piace definirsi. ►

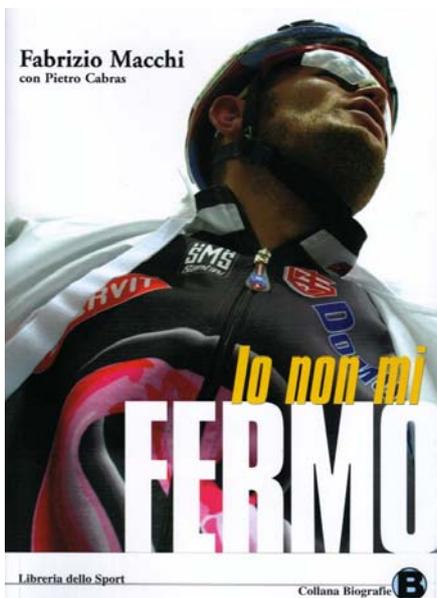
*Sopra: Fabrizio Macchi in allenamento con la sua specialissima. Attuale detentore del record dell'ora, conquistato a Milano nel 2001, sulla pista del Vigorelli, alla media di 45,870 km/h.*



Uno sponsor gli ha fatto costruire una bicicletta molto speciale, equilibrata per essere spinta da una sola gamba. Fabrizio ha cominciato con un'ora di allenamento la settimana, poi tre al giorno. «Adesso quando il tempo lo permette, mi alleno anche sei ore al giorno. E i risultati sono arrivati: ho vinto le Olimpiadi dei disabili e mi sto preparando per i Giochi di Atene, si svolgeranno il prossimo settembre, due settimane dopo quelli "per abili". Ma corro anche a piedi. Con le stampelle. Mi sono talmente abituato che non saprei più fare in altro modo. Se mi facessi applicare una protesi finirei per sbilanciare il portamento e la muscolatura. Mi sono accettato per come sono.

A New York sono andato per correre la maratona dei disabili. Mi guardavano perplessi. Poi l'ho vinta. E ho ripetuto la vittoria altre due volte. Ormai ho tanti amici in America e mi aspettano per vedermi gareggiare. Questo mi fa enormemente felice».

Anche l'amore rende felice Fabrizio. L'ha trovato con un ragazza dolcissima. Noemi, anche lei campionessa di ciclismo. Spesso si allenano insieme. Fabrizio le prepara ottimi pranzetti nella sua casa di Varese, la casa dove vive con la mamma perché il papà non c'è più. Gliel'ha tolto uno sciagurato incidente in motorino, sette anni fa. «Se mi fosse concesso di vedere realizzato un desiderio», ripete con nostalgia «non



L'ALTRO TOUR



Fabrizio Macchi (a destra) con il ct azzurro Ballerini

## Macchi: ho pedalato per i disabili sull'Alpe d'Huez

MILANO — Sulle rampe dell'Alpe d'Huez ci è salito anche lui, Fabrizio Macchi, atleta disabile varesino, privo della gamba sinistra: un male incurabile gli cambiò la vita all'età di sedici anni. Ma come Basso ha sofferto; per sua fortuna, a incitarlo, Macchi aveva al fianco Franco Ballerini, città della nazionale italiana di ciclismo. Quella, nell'economia del suo giro per l'anno europeo del disabile, è stata l'unica giornata storta, 16

terribili chilometri sui 2.093 percorsi in 19 tappe. Partito da Bruxelles in compagnia del campione belga Johann Museeuw, Macchi ha concluso la sua fatica (passando per Belgio, Germania, Spagna e Francia) due settimane fa a Corvara con l'amico Romano Prodi, presidente della Commissione europea. Fabrizio voleva un gesto per sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti dei disabili, e lui, da «rompighiaccio» come si è sempre definito, si è prestato a far parlare di questo mondo poco conosciuto. O quasi ignorato. Ha voluto pedalare per oltre duemila chilometri, scalare le salite più dure e famose. E prendere cotte pazzesche: «Ma i tornanti dell'Alpe d'Huez — racconta — mi hanno dato emozioni indescrivibili». Nella folle impresa si sono passati il testimone Bruno Arena, Fabrizio Frizzi, Alberto Tomba e Paola Pezzo. E con loro Ernesto Colnago, che a Fabrizio ha riservato gesti e attenzioni come se fosse uno dei suoi campioni: «Vedendolo da dietro non ci si accorge che è privo della gamba sinistra». Da atleta qual è, ha pedalato per tutti quei chilometri anche in previsione dei campionati europei di Praga a settembre e delle Olimpiadi del prossimo anno. Da atleta, non da disabile.

Raffaele Sala

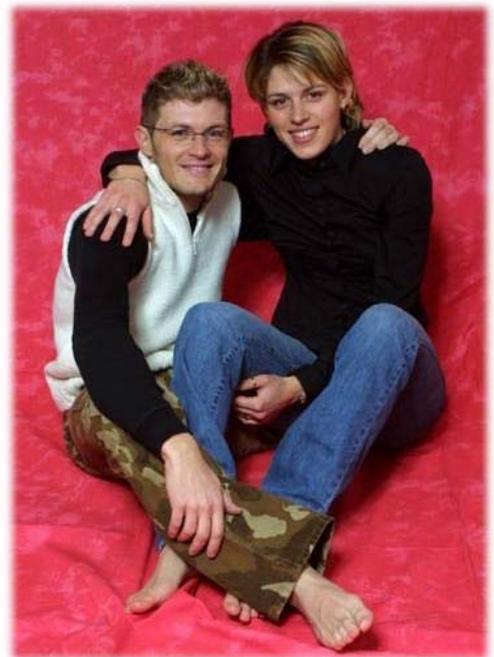
chiederei di riavere la gamba. Chiederei al destino di cambiare la traiettoria che ha portato il motorino del mio papà a fargli perdere la vita».

Fabrizio fa il fisioterapista. È molto apprezzato per il suo lavoro. Del resto chi più di lui conosce il comportamento del corpo umano? Ha anche scritto un libro insieme all'amico Pietro Cabras. Si intitola «Io non mi fermo», Editore Libreria dello Sport. Già, Fabrizio è proprio uno che non si ferma.

Lo aspettiamo alle Olimpiadi.

Tiferemo per lui. **G**

Renzo Magosso



Sopra: Fabrizio e Noemi

A fianco: la copertina del libro di Macchi

In Alto: articolo del Corriere della Sera.

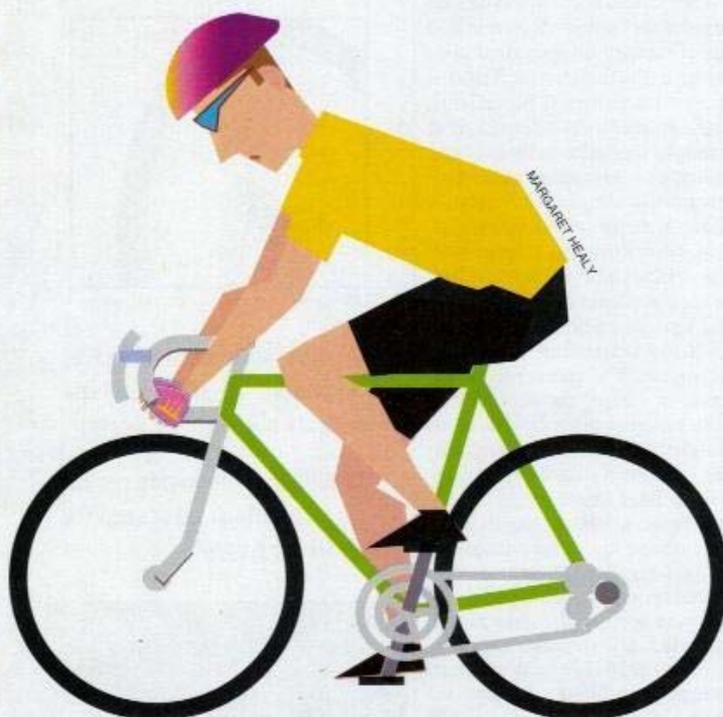


# Medico sportivo

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

## Quanto zucchero NEL SANGUE?

La quantità di zucchero presente nel sangue è ciò che determina il diabete. Il ciclismo, sport di resistenza per eccellenza, rappresenta un'ottima terapia per questa malattia.



**I**l diabete è una malattia metabolica che interessa il metabolismo degli zuccheri, in particolare il glucosio. Esistono due forme principali: il diabete insulinodipendente o tipo uno e non insulinodipendente o tipo due, che corrispondono, in generale, alla forma giovanile e a quella senile. Il diabete insulinodipendente, infatti, colpisce i giovani, mentre la forma non dipendente tende a comparire con il passare degli anni.

L'attività sportiva, per questa malattia, è particolarmente importante, in quanto ha un effetto terapeutico, specie per la forma non dipendente. Il ciclismo, da questo punto di vista, non è da meno.

Ma la pratica di un'attività sportiva, in questi casi deve essere svolta con alcune accortezze, ed è dunque indispensabile che l'attività sia programmata in accordo con il medico e che ci si sottoponga a controlli periodici. ▶

Il diabete è una malattia che, se non viene tenuta sotto controllo, a lungo andare causa danni a organi importanti, che possono controindicare l'attività fisica. Ma gli atleti diabetici sono molti, anche di un certo livello, a dimostrazione di come questa malattia può essere compatibile, se tenuta accuratamente sotto controllo, con l'attività anche a livello agonistico.

## La glicemia

La glicemia è la quantità di zucchero nel sangue e normalmente varia da 70 mg/dl a 100 mg/dl. I valori dipendono dalla capacità dell'organismo di controllare che questa quantità rimanga stabile entro i valori di normalità. Il controllo è effettuato attraverso un ormone, l'insulina, che viene prodotta dal pancreas, una ghiandola che produce ormoni ed enzimi per la digestione. L'insulina interviene per far abbassare i valori di glicemia quando salgono, per esempio dopo aver mangiato, quando l'aumento della glicemia è normale. Il glucosio, prodotto di digestione dei carboidrati alimentari, viene assorbito a livello intestinale e finisce nel sangue con il conseguente aumento della glicemia. Prontamente il pancreas mette in circolo l'insulina, affinché i valori di glicemia tornino nella norma. La glicemia postprandiale dipende non solo dalla quantità di zuccheri ingerita, ma anche dal tipo di questi ultimi. Aumenta maggiormente se si assumono i cosiddetti zuccheri semplici, meno se gli

## COME SCOPRILO

Il diabete insulinodipendente, in genere, colpisce i giovani di età inferiore ai trent'anni e spesso la malattia esordisce in giovane età. I sintomi principali sono: la sete; il bisogno di urinare molto e la conseguente disidratazione dovuta all'eliminazione di urina, prodotta in eccesso per colpa del troppo glucosio; il dimagrimento, nonostante si mangi regolarmente.

Questo diabete è pericoloso, perché può portare al coma, chiamato "chetoacidotico", se non si interviene tempestivamente. Il diabete non insulinodipendente si scopre, in genere, con un controllo del sangue, dove la glicemia risulta superiore alla norma. Si parla di diabete quando la glicemia, a digiuno, è superiore a 140 mg/dl. Negli altri casi, quando la glicemia è di poco inferiore a 140 mg/dl, si parla di intolleranza al glucosio oppure di stato prediabetico. Non sempre è sufficiente l'esame della sola glicemia a digiuno. Possono essere necessari altri controlli della glicemia, come la curva glicemica (una serie di prelievi nell'arco della giornata, con controlli anche dopo mangiato) oppure la curva da carico. Nella curva da carico dopo aver effettuato un prelievo per la glicemia a digiuno, si fa assumere al paziente una quantità specifica di glucosio puro e si controllano le variazioni della glicemia nelle due ore seguenti. Nel diabete si hanno, alla seconda ora, valori superiori ai 200 mg/dl, e poi, di solito, la glicemia torna nella norma, mentre negli altri casi si parla di intolleranza al glucosio.

zuccheri sono carboidrati complessi, come quelli che derivano dal pane, dalla pasta, dal riso, dalle patate. Ogni alimento carboidratico ha un suo indice glicemico: cioè, a parità di quantità ingerita, ha una capacità maggiore o minore di far salire la glicemia.

## Cos'è il diabete

Il diabete è un'alterazione del metabolismo del glucosio. La glicemia, la quantità di glucosio nel sangue, è un valore che può variare solo entro certi limiti. Valori superiori o inferiori alla normalità sono un segnale che qualcosa non funziona correttamente. Bisogna però tenere in considerazione

che non è comunque un valore stabile, ma oscillante. Le oscillazioni dipendono dal glucosio stesso o, meglio, sono in relazione al pasto e alla quantità di zuccheri assunta e al tipo di zuccheri. Questo è il motivo per cui il controllo della glicemia, per essere attendibile, deve essere assolutamente effettuato a digiuno. Nel diabete, i valori di glicemia sono superiori alla norma, più o meno a seconda della gravità della malattia e, in parte, del tipo di diabete. L'aumento della glicemia ha una causa diversa nei due differenti tipi di diabete. Nel diabete di tipo uno, insulinodipendente, giovanile, la causa è un'insufficiente produzione di insulina da parte del pancreas. Chiaro che, in questo, caso l'unica terapia possibile è la somministrazione di insulina, che provvede dove il pancreas non riesce. Nel secondo tipo, l'insulina viene prodotta dal pancreas, ma non riesce ad abbassare la glicemia. In questo caso si ricorre ad altri farmaci, in grado di riportare la glicemia nella norma. Il diabete non insulinodipendente è spesso associato all'obesità. ▶

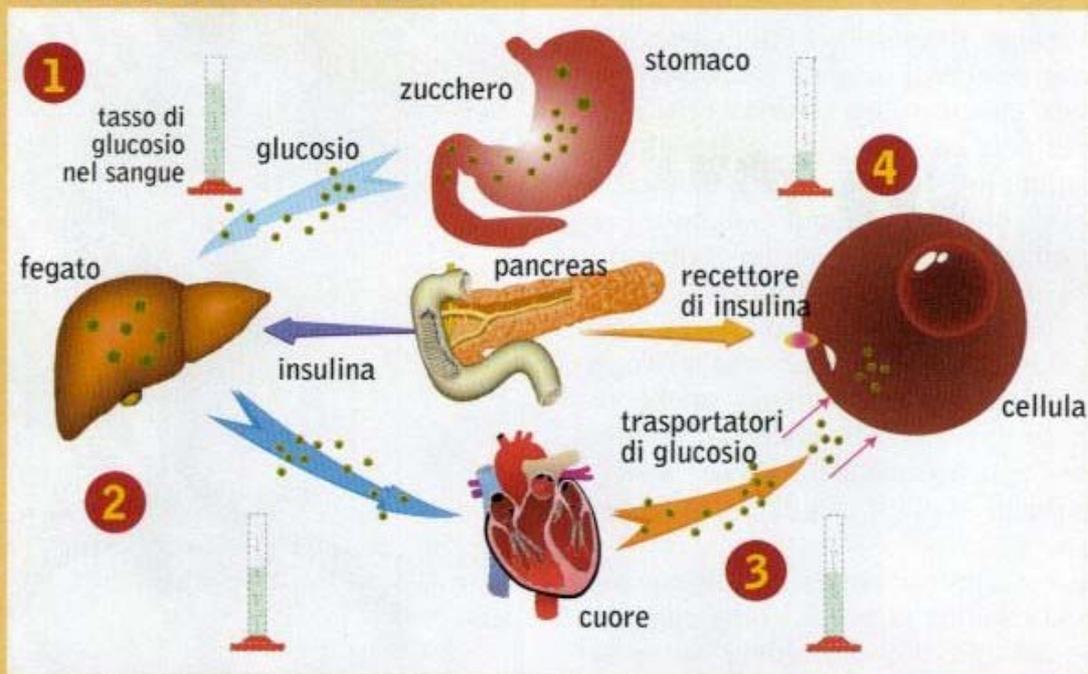
## I BENEFICI DELLA BICI

*Per tutte e due le forme di diabete, il ciclismo è una attività terapeutica. Nel diabete giovanile, quello di tipo uno infatti, riduce il fabbisogno giornaliero di insulina, mentre nell'altra forma aiuta a ridurre la glicemia oltre a favorire la perdita di peso.*



# QUANTO ZUCCHERO NEL SANGUE?

## IL CIRCOLO DELLO ZUCCHERO



**1) Lo zucchero, trasformato in glucosio, arriva nella circolazione sanguigna. 2) Grazie all'insulina, il fegato trasforma il glucosio in glicogeno e lo immagazzina. 3) Il sangue ripassa per il cuore per essere poi trasportato alle diverse cellule del corpo. 4) Grazie all'insulina che attiva i "trasportatori" del glucosio, le cellule assorbono il glucosio e lo consumano.**

## LA CURA

Nel diabete giovanile l'unica cura efficace, oltre alla dieta è l'insulina. Nel diabete non insulinodipendente il primo approccio è in genere dietetico, con l'eliminazione di tutti gli zuccheri semplici e la sola assunzione di zuccheri complessi in quantità appropriate. Un eventuale sovrappeso deve essere naturalmente corretto. In caso la dieta non fosse sufficiente, si ricorre a specifici farmaci, i cosiddetti ipoglicemizzanti orali. Indispensabile è mantenere la glicemia il più vicino possibile alla normalità ed evitare gli sbalzi. A lungo andare possono insorgere complicazioni che interessano il rene, l'occhio, il sistema nervoso. Le cure devono essere seguite con estrema precisione e si deve dare ascolto al medico. Controlli periodici, sia del sangue che specialistici, devono sempre essere fatti, oltre

che per controllare la malattia diabetica, anche per valutare eventuali danni secondari da essa provocati.

## DIABETE E SPORT

L'attività sportiva, in particolare il ciclismo, non è controindicata per chi soffre di diabete, mentre sono controindicati i danni secondari che la malattia può causare.

Il ciclismo, poiché è un'attività fisica regolare, di resistenza, è quindi consigliato ai diabetici, perché aiuta a tenere sotto controllo la malattia. Nel diabete giovanile riduce il fabbisogno giornaliero di insulina e nell'altra forma aiuta a ridurre la glicemia oltre a favorire la perdita di peso.

L'attività, comunque, va fatta sotto controllo medico, soprattutto nel caso della forma giovanile di diabete: una dose non adeguata di insulina, ad esempio, potrebbe causare un eccessivo abbassamento della glicemia durante l'at-

tività sportiva. Si consiglia sempre, a chi soffre di diabete giovanile, di aver con sé dello zucchero a rapido assorbimento, da assumere qualora scenda eccessivamente la glicemia. Per quanto riguarda l'altra forma abbassamenti eccessivi non accadono. O, meglio, gli abbassamenti, le cosiddette crisi di fame, possono capitare, come capitano a tutti, quando l'intensità e la durata dell'attività comportano un dispendio energetico complessivo superiore alle riserve energetiche senza un'adeguata assunzione di calorie. Le strategie prevedono, quindi, un'attività fisica e un'alimentazione controllata.

L'alimentazione deve fornire tutte le proteine, sali minerali e vitamine necessari, contenere pochi grassi, solo di origine vegetale, e carboidrati in quantità adeguate. Oltre alla quantità di carboidrati assunta, è importante il tipo e la distribuzione dei pasti nella giornata. Sono sempre preferibili piccoli pasti ma frequenti. ■



IL MIO

# Allenamento

**Bicicletta**

di Paolo Aprillini e Maurizio Luzzi

## GLI OBIETTIVI

Sviluppo della forza, agilitazione e incremento della resistenza di lungo periodo sono gli obiettivi di questo mese.

La cosa più importante, per l'allenamento in bicicletta, è che ogni atleta trovi il proprio equilibrio tra i lavori per la forza e quelli per l'agilità.

## Ritorno alla

# BICICLETTA

Dopo due mesi di preparazione a carattere generale, compatibilmente con le condizioni climatiche, dobbiamo ricominciare ad allenarci in bici per perseguire gli obiettivi di questo mese.

**N**ell'allenamento del ciclismo su strada, il mese di gennaio coincide con l'inizio della fase di condizionamento del periodo speciale. Dopo i due mesi di preparazione a carattere generale, nei quali abbiamo svolto attività in palestra di muscolazione e attività sportiva di fondo alternative al ciclismo, si può cominciare a utilizzare, compatibilmente con le condizioni climatiche, la bicicletta. In questo mese possiamo identificare tre obiettivi fondamentali: lo sviluppo della forza, l'agilitazione e il progressivo incremento della resistenza di lungo periodo.

### LA FORZA E L'AGILIZZAZIONE

L'obiettivo fondamentale nel ciclismo è quello di raggiungere, in tutte le parti del percorso, la velocità media più elevata possibile. Come è noto, la velocità è il rapporto tra lo spazio e il tempo. In bicicletta, i due parametri (spazio e tempo) possono essere sostituiti, rispettivamente, con lo sviluppo metrico del rapporto (spazio percorso dalla bicicletta in ogni pedalata) e con la frequenza di pedalata.

È evidente, quindi, che per ottenere velocità medie elevate si può intervenire o incrementando la capacità di spingere rapporti sempre più impegnativi senza calare troppo il numero delle rpm (rivoluzione per minuto del pedale) oppure, a parità di rapporto, esprimendo frequenze di pedalata sempre più elevate.

In questo senso, la scelta di operare verso uno dei due parametri è determinata dalle caratteristiche fisiche di ciascun atleta. Ci sono, ad esempio, corridori che riescono a esprimere meglio le loro capacità pedalando a frequenze di pedalata più alte, mentre altri che predili-



gono i rapporti più impegnativi.

Quindi, possiamo affermare che, nell'allenamento in bicicletta, la cosa più importante è trovare, per ogni atleta, il giusto equilibrio tra lavori per la forza e quelli per l'agilità. Anche se i due lavori apparentemente sembrano in contrasto, in realtà, se combinati in modo razionale, rappresentano il piccolo segreto per contare, nei mesi successivi, su un'ottima preparazione di base.

Vediamo come poter combinare al

meglio l'allenamento per queste due capacità che, come abbiamo visto all'inizio, sono due dei tre obiettivi fondamentali della preparazione di questo mese.

### LE SFR

Il più importante allenamento per la forza specifica è la cosiddetta salita forza resistente (Sfr).

Questa metodica di allenamento si basa su uno dei principi ▶

## I PROFILI DEI CICLISTI

### GLI ESCURSIONISTI

Sono coloro che utilizzano la bicicletta come mezzo di svago e di benessere. In questa categoria, quindi, inseriamo tutti coloro che non hanno velleità agonistiche e che non hanno molto tempo a disposizione. Il programma di preparazione ha come finalità essenziale quella di metterli nelle condizioni di affrontare tutti i tipi di percorso senza un eccessivo affaticamento.

### GLI AMATORI

In questa nutrita schiera di appassionati del ciclismo collochiamo coloro che trovano il tempo, con mille sacrifici, per prepararsi per le competizioni, soprattutto gare brevi e qualche mediofondo. L'allenamento per tale tipo di atleti

deve essere quantitativamente contenuto come kilometraggio, ma con esercizi specifici di qualità. L'obiettivo fondamentale è quello di arrivare, nel corso della stagione, a una condizione ottimale per gli appuntamenti agonistici.

### GLI AGONISTI

Questa categoria di atleti, con notevoli velleità agonistiche, ha la fortuna di avere molto tempo a disposizione da dedicare all'attività sportiva. In questo caso, l'allenamento può essere quantitativamente (numero di chilometri settimanali) e qualitativamente (esercitazioni di tipo specifico) elevato. L'obiettivo fondamentale della preparazione è quello di raggiungere elevate "performance" in gara.

fondamentali che regolano i lavori di potenziamento in bicicletta: utilizzare frequenze di pedalata più basse e, di conseguenza, rapporti più "lunghi" rispetto a quelli normalmente usati in gara. In salita, di solito, la frequenza di pedalata può variare tra le 70 e le 80 rpm. Le Sfr, invece, prevedono frequenze di pedalata non superiori alle 40-45 rpm, con un rapporto decisamente più impegnativo (52-53x15-14-13) rispetto a quello uti-

lizzato su una salita del 4-6 per cento di pendenza.

Per ottenere un potenziamento più efficace a carico dei muscoli anteriori della coscia (quadricepiti femorale) è necessario, nel corso della prova, mantenere una posizione seduta con mani sopra al manubrio.

Le Sfr vanno eseguite in serie e ripetizioni: l'atleta, cioè, esegue più volte (tre-quattro) l'esercizio, di durata variabile tra i due e i ▶

## PER ATLETI DI ALTO LIVELLO

**L**e prime due settimane del mese di gennaio prevedono allenamenti giornalieri, alternando il lavoro di potenziamento (Sfr) con uscite progressivamente più lunghe in agilità.

Nelle uscite di allenamento per la forza, della durata di circa due ore, sono previste tre o quattro serie composte da quattro ripetute di tre minuti di Sfr con il 53x14. Al termine delle serie sono previsti dieci minuti con il 53x18/17 a 100 rpm, seguiti da altri dieci minuti a 105 rpm con il 53x19/20. Tale lavoro viene collocato nel corso della settimana a giorni alterni (tre uscite a settimana).

Le altre quattro sedute di allenamento prevedono l'effettuazione di uscite di circa tre ore su percorso poco ondulato. In tali uscite si utilizzano rapporti medio-agili (39x15 - 42x16), cercando di mantenere un ritmo costante di pedalata oscillante tra 105 e 110 rpm, senza superare, come frequenza cardiaca, il fondo lungo. Successivamente a questa prima

fase di preparazione, per gli atleti di alto livello prestativo si consiglia di prevedere una decina di giorni dedicati all'allenamento con il rapporto fisso. In particolare, le prime cinque uscite prevedono l'utilizzo del 39x15 ad andatura costante (100-105 rpm) e la distanza da percorrere in queste prime uscite non deve superare i 30 chilometri. Nelle altre cinque uscite si utilizza un rapporto più agile (39x16) e si eseguono variazioni nel ritmo delle pedalate. Ad esempio:

10 km a 100-105 rpm  
2 km a 110 rpm  
3 km a 105 rpm  
1 km a 115 rpm  
2 km a 110 rpm  
3 km a 105 rpm  
15 km a 100 rpm

Dopo i dieci giorni di allenamento con il "fisso", è prevista una giornata di riposo, alla quale faranno seguito tre giorni con uscite di tre ore su percorso poco ondulato, in agilità, con le stesse modalità esecutive previste nelle prime due settimane del mese.

## L'UTILIZZO DEL RAPPORTO FISSO

### COME SI FA

- ◆ Bloccare la ruota posteriore su un pignone, in modo da avere il rapporto "fisso" ed essere costretti sempre a pedalare.
- ◆ L'allenamento di agilizazione con il "fisso" deve essere effettuato dopo due settimane di uscite con la ruota libera in agilità.
- ◆ Va scelto un percorso pianeggiante e senza traffico.
- ◆ Il rapporto da utilizzare deve avere uno sviluppo metrico compreso tra i 5.10 e i 5.20 metri (39x16 - 42x17).
- ◆ La frequenza di pedalata deve oscillare tra le 105 e le 110 rpm.
- ◆ Il kilometraggio dell'uscita non deve superare i 30 km.

### I VANTAGGI IN GARA

- ◆ Il miglioramento della tecnica di pedalata incide sul risparmio energetico.
- ◆ Una corretta posizione in bicicletta evita problemi alla schiena nelle lunghe distanze.
- ◆ Riuscire a mantenere elevate frequenze di pedalata consente di stare in gruppo senza problemi e di affrontare le salite.

### A COSA SERVE

- ◆ Incrementare la frequenza di pedalata e, quindi, l'agilità.
- ◆ Migliorare la tecnica di pedalata, sia nella fase di spinta che in quella di ritorno del pedale.
- ◆ Verificare la posizione in sella.

## Ritorno alla BICICLETTA

quattro minuti, recuperando circa tre minuti tra una prova e l'altra. Al termine dell'ultima prova è previsto un recupero più ampio (circa 6-8 minuti), che consente di ripetere per altre tre-quattro volte l'esercizio. In questo modo, il corridore ha effettuato due serie, di tre-quattro ripetizioni, dell'esercizio.

Il numero di ripetute e quello delle serie dipende dal livello prestativo dell'atleta. Si può prevedere una sola serie di tre-quattro ripetute per i corridori che hanno poche velleità agonistiche, fino ad arrivare, per gli agonisti, a tre-quattro serie, composte, ciascuna, da quattro prove.

### L'AGILIZZAZIONE

Il lavoro di agilizazione deve essere fatto obbligatoriamente subito dopo aver terminato l'ultimo esercizio di Sfr. In particolare, sono previsti quindici-venti minuti con rapporto medio-agile a una frequenza di pedalata oscillante tra le 100 e le 110 rpm. In questo modo, tutto l'allenamento di potenziamento effettuato in precedenza limita le controindicazioni derivate da un'attività, come quella diretta allo sviluppo della forza, che tende a diminuire la capacità di "far girare le gambe".

Il lavoro di agilizazione può anche essere svolto in uscite specifiche, alternate a giornate nelle quali viene effettuato l'allenamento di for-

za, ovvero in una serie di uscite inserite in una o due settimane.

L'allenamento per l'agilità viene eseguito con modalità diametralmente opposte rispetto a quelle utilizzate per lo sviluppo della forza, e cioè rapporti più agili (utilizzo delle moltipliche più piccole 39 o 42) e con frequenze di pedalata più elevate rispetto a quelle di gara (oltre le 100 rpm in pianura).

### RESISTENZA DI LUNGO PERIODO

Uno degli obiettivi fondamentali da perseguire nel mese di gennaio è quello di iniziare un metodico allenamento della resistenza. Tutto il lavoro svolto nei mesi precedenti, con attività di fondo alternative al ciclismo, va trasferito nelle uscite in bicicletta, che dovranno essere progressivamente sempre più lunghe.

Si inizierà, nella prima settimana, con un kilometraggio ridotto (40-50 km - circa 1h30' di attività) fino ad arrivare a distanze maggiori (70-80 km - circa 2h30' di attività) nell'ultima settimana del mese. Logicamente, l'allenamento di resistenza, in questo mese, va effettuato su percorsi pianeggianti o poco ondulati e può essere tranquillamente inserito nell'ambito del lavoro di agilizazione.

Per un buon allenamento di resistenza occorre tenere in considerazione la frequenza cardiaca, che deve mantenersi a ritmi oscillanti tra il fondo lento e il fondo lungo. È importante utilizzare rapporti agili (39x15/16/17) mantenendo frequenze di pedalata oscillanti tra le 100 e 105 rpm. ■

## UN MESE DA ESCURSIONISTA

GIORNI	TIPO DI LAVORO	1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA
Sabato	<b>Potenziamento e agilizazione</b>	3 ripetute da 2 minuti di Sfr con il 53x16; 10 minuti in pianura con il 39x17 a 105 rpm	3 ripetute da 2 minuti di Sfr con il 53x16; 10 minuti in pianura con il 39x17 a 105 rpm	4 ripetute da 2 minuti di Sfr con il 53x16; 10 minuti in pianura con il 39x17 a 105 rpm	4 ripetute da 2 minuti di Sfr con il 53x16; 10 minuti in pianura con il 39x17 a 105 rpm
Domenica	<b>Resistenza e agilizazione</b>	Uscita in bicicletta di 1h 30' su percorso pianeggiante con il 39x16	Uscita in bicicletta di 1h 30' su percorso pianeggiante con il 39x16	Uscita in bicicletta di 2h su percorso pianeggiante con il 39x16	Uscita in bicicletta di 2h su percorso pianeggiante con il 39x16

## UN MESE DA CICLOAMATORE

GIORNI	TIPO DI LAVORO	1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA
Lunedì	<b>Potenziamento e agilizazione</b>	2 serie di 3 ripetizioni da 2 minuti di Sfr con il 53x15; 10 minuti in pianura con il 39x16 a 100-105 rpm; 10 minuti in pianura con il 39x17 a 105-110 rpm	3 serie di 3 ripetizioni da 2 minuti di Sfr con il 53x15; 10 minuti in pianura con il 39x16 a 100-105 rpm; 10 minuti in pianura con il 39x17 a 105-110 rpm	4 serie di 3 ripetizioni da 2 minuti di Sfr con il 53x15; 10 minuti in pianura con il 39x16 a 100-105 rpm; 10 minuti in pianura con il 39x17 a 105-110 rpm	4 ripetizioni da 2 minuti di Sfr con il 53x15; 10 minuti in pianura con il 39x16 a 100-105 rpm; 10 minuti in pianura con il 39x17 a 105-110 rpm
Mercoledì	<b>Resistenza e agilizazione</b>	Uscita in bici di 1h e 30' su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm	Uscita in bici di 2h su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm	Uscita in bici di 2h e 10' su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm	Uscita in bici di 2h e 20' su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm
Venerdì	<b>Potenziamento e agilizazione</b>	Come il lunedì	Come il lunedì	Come il lunedì	Come il lunedì
Sabato	<b>Resistenza e agilizazione</b>	Come il mercoledì	Come il mercoledì	Come il mercoledì	Come il mercoledì
Domenica	<b>Resistenza e agilizazione</b>	Come il sabato	Come il sabato	Come il sabato	Come il sabato

## UN MESE DA AGONISTA

GIORNI	TIPO DI LAVORO	1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA
Lunedì	<b>Potenziamento e agilizazione</b>	2 serie di 4 ripetizioni da 2 minuti di Sfr con il 53x14; 10 minuti in pianura con il 39x16 a 100-105 rpm; 10 minuti in pianura con il 39x17 a 105-110 rpm	3 serie di 4 ripetizioni da 2 minuti di Sfr con il 53x14; 10 minuti in pianura con il 39x16 a 100-105 rpm; 10 minuti in pianura con il 39x17 a 105-110 rpm	4 serie di 4 ripetizioni da 2 minuti di Sfr con il 53x14; 10 minuti in pianura con il 39x16 a 100-105 rpm; 10 minuti in pianura con il 39x17 a 105-110 rpm	4 ripetizioni da 2 minuti di Sfr con il 53x14; 10 minuti in pianura con il 39x16 a 100-105 rpm; 10 minuti in pianura con il 39x17 a 105-110 rpm
Martedì	<b>Resistenza e agilizazione</b>	Uscita in bici di 1h e 40' su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm	Uscita in bici di 2h su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm	Uscita in bici di 2h e 30' su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm	Uscita in bici di 3h su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm
Mercoledì	<b>Potenziamento e agilizazione</b>	Come il lunedì	Come il lunedì	Come il lunedì	Come il lunedì
Giovedì	<b>Resistenza e agilizazione</b>	Uscita in bici di 1h e 40' su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm	Uscita in bici di 2h su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm	Uscita in bici di 2h e 30' su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm	Uscita in bici di 3h su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm
Venerdì	<b>Potenziamento e agilizazione</b>	Come il lunedì	Come il lunedì	Come il lunedì	Come il lunedì
Sabato	<b>Riposo</b>	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo
Domenica	<b>Resistenza e agilizazione</b>	Uscita in bici di 1h e 40' su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm	Uscita in bici di 2h su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm	Uscita in bici di 2h e 30' su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm	Uscita in bici di 3h su percorso pianeggiante con il 39x15/16 a 100-105 rpm

# Uno spicchio di salute

**L'aglio, considerato erroneamente solo un supporto culinario, è invece una potente medicina naturale, che per la sua grande versatilità sembra essere un vero e proprio toccasana per tanti mali.**

L'aglio (nome scientifico *Allium sativum*), ancor più della cipolla, viene consumato di solito in piccole quantità e ciò perché il suo sapore è molto piccante e il suo aroma è abbastanza persistente. Ma è anche vero che il suo uso "in dosi omeopatiche" è anche giustificato dal fatto che molti lo considerano un condimento più che un alimento. C'è da fare subito una precisazione: il costante uso dell'aglio in microdosi è un errore, perché non si ha in questo modo la possibilità di poter fruire dei grandi vantaggi, in termini terapeutici e di prevenzione, che esso sa offrire.

A dir il vero questo prodotto non ha meriti eccezionali dal punto di vista nutritivo. È simile in questo a molti altri vegetali. Contiene, in media, 8 g di carboidrati disponibili, 0,9 di proteine, 0,6 di grassi; contiene altresì minerali (come potassio, fosforo, ferro, zolfo, cloro, calcio, manganese) e vitamine (del gruppo B, la vitamina A e la C).

Ma le straordinarie qualità dell'aglio sono tutte extranutrizionali, infatti è un vero e proprio farmaco dai molteplici impieghi e ciò grazie ad alcune sue sostanze fondamentali. La più importante è l'allicina, un olio dal tipico aroma d'aglio, che si sviluppa solo quando uno spicchio viene schiacciato: infatti in questa operazione una sostanza nota come "alliina" viene in contatto con un enzima, l'"allinasi", e da questo atto mec-

canico si scatena un vero e proprio processo biochimico.

Da Pasteur in poi si è dimostrato che il succo d'aglio è capace di bloccare la crescita di batteri patogeni, tra cui streptococchi, vibroni del colera, bacilli di tifo, salmonella. È stata provata sperimentalmente anche l'efficacia antibatterica dell'aglio contro stafilococchi e colibacilli svolgendo una vera azione antibiotica. Questo fa capire perché l'aglio stronca un raffreddore incipiente, cura le bronchiti, ci evita l'influenza (argomento attuale in questi giorni di vera e propria epidemia), agisce sulle secrezioni bronchiali, previene o guarisce un'infezione intestinale e vari altri disturbi batterici. Senza contare che è anche un eccellente toccasana contro i disturbi cronici (nervosi, catarrali e intestinali), contro quelli da nicotina, contro l'ipertiroidismo e l'ipotiroidismo, contro la glicemia e la glicosuria. E non a caso ancora fino ai primi del Novecento, la terapia a base di aglio era stata giudicata la più efficace, tra 55 diverse terapie antitubercolari, da un medico di New York. Insomma l'aglio è un davvero attivo nel rinforzare le difese organiche.

Sul piano delle curiosità storiche ricordiamo che i medici antichi usavano le "maschere d'aglio" per evitare ogni contagio con l'ammalato, mentre i contadini usavano portare spicchi d'aglio in tasca in caso di epidemia. Del resto, durante le guerre, gli infer-

mieri usavano cospargere di poltiglia d'aglio le ferite, per evitare infezioni. Un accorgimento valido ancor oggi per gli escursionisti in montagna, visto il gran numero di agli selvatici che è possibile raccogliere.

Ma non è tutto. Come e più della cipolla, l'aglio è l'alimento antinfarto ideale: previene l'aggregazione delle piastrine del sangue e quindi il rischio di trombosi, grazie a un principio presente nella allicina, noto come "ajoene", che si è rivelato un potente fattore anti-trombotico, in quanto inibisce i ricettori del fibrinogeno, cioè la proteina del sangue che agisce nella coagulazione, sulle piastrine. L'aglio come farmaco antinfarto va assolutamente mangiato crudo. La dose minima è di 5 g, ovvero uno spicchio. Alcuni ricercatori universitari hanno osservato che l'aglio, assunto ogni giorno per almeno tre mesi, aumenta l'attività fibrinolitica (cioè la capacità del sistema di dissoluzione dei coaguli sanguigni) di oltre il 130% e nei malati di cuore di circa l'80%. Inoltre abbassa il tasso di colesterolo nel sangue, distinguendo tra HDL ed LDL, e diminuisce il tenore di grassi nelle arterie.

Oltre che antibiotico è utile, come abbiamo accennato, anche nella prevenzione delle malattie cosiddette "da raffreddamento", è un espettorante, stimola la diuresi, è un antispasmodico, ed è anche un potente tonificante generale, tanto che qualcuno lo ha paragonato alla china.

L'aglio è pure uno stimolante del ritmo e della contrattilità del cuore (gli astenici ed i depressi dovrebbero usarlo come condimento), è un buon ipotensivo in quanto vasodilatatore di arteriole e capillari: ma attenzione, la sua caratteristica è che fa abbassare la pressione sanguigna solo nei casi di ipertensione, senza influire su chi ha già la pressione bassa, a differenza dei farmaci chimici sintetici. In Giappone l'aglio è riconosciuto dall'Ente di controllo degli alimenti e dei farmaci come un vero e proprio ipotensivo ed infatti contribuisce a diminuire la pressione sistolica (in media del 20-30%) e diastolica (di circa il 20%).

L'aglio è poi tradizionalmente prescritto dai medici naturisti per eliminare gli ossiuri, ovvero i vermi

intestinali dei bambini, e ha molte altre indicazioni, anche per uso esterno. Dicono certi contadini anziani che una pasta di aglio pestato può rivelarsi utile per eliminare calli e duroni e curare verruche e punture di vespe.

Come tutti gli ortaggi ricchi di elementi curativi, l'aglio viene praticamente distrutto dalla cottura; ragione per cui è indispensabile consumarlo crudo, ben schiacciato con l'apposito schiaccia-aglio e accompagnato sempre dal prezzemolo tritato che funge da assorbente degli odori. Ma anche un aglio termicamente maltrattato in cucina (per esempio spaghetti con aglio, olio e peperoncino) conserva gran parte dei suoi componenti antibatterici mentre perde di contro l'ajoene antitrombotico. L'aglio cotto, secondo qualche ricercatore, non perde tutte le sue proprietà, ma può ancora in parte abbassare il tasso di colesterolo, mantenere fluido il sangue, regolare il muco bronchiale e decongestionare le vie respiratorie.

L'aglio crudo non ha controindicazioni se non per alcune malattie quali le gastriti (per eccesso di acido cloridrico) e le ulcere gastroduodenali.

Per limitare il "cattivo odore" è opportuno usare gli stessi accorgimenti suggeriti per la cipolla (ne abbiamo parlato la scorsa settimana), ma ancor meglio sembra sia bere un frullato al latte entro il quale vengono aggiunte alcune foglie di salvia.

Come per le erbe aromatiche e per le spezie, l'aglio ha anche un notevole valore nutritivo indiretto, in quanto favorisce le secrezioni digestive e perciò migliora l'assimilazione degli alimenti. In secondo luogo, essendo dotato di attività antibiotica, può aumentare il rendimento di un pasto (o di una dieta) anche del 10%. Bastano infatti pochi milligrammi di principio attivo, spesso in aggiunta ad altri alimenti anche loro classificati come antibiotici (sono ad esempio il prezzemolo, la mela, il pomodoro, la stessa cipolla, l'albume d'uovo), per migliorare la quantità effettivamente assorbita dall'organismo di calorie, di proteine, di vitamine e di minerali, e ciò grazie alla "modulazione" della flora batterica digestiva.



## **Hanno pedalato con noi**

# 2003:



8 luglio 1989, partenza per Marcianise



9 luglio 1989, Passo della Cisa



Luglio 1989,  
il gruppo verso Marcianise

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. COLOMBINI G.C.
13. CONFALONIERI E.
14. DOMANESCHI G.
15. FAEDI D.
16. FILOSCIA A.
17. FONTANETO M.G.
18. FUMAGALLI A.
19. GATTI G.
20. GAVARDI C.
21. GENTILI P.
22. GRASSI G.
23. GRILLO A.
24. GUZZI A.
25. GUZZI P.
26. ISOLA G.
27. LOCATELLI G.
28. LO CURTO M.
29. MACCORA V.
30. MANNURITA L.
31. MARZETTA G.
32. MELEGA S.
33. MENEGAZZO D.
34. PASTORE A.
35. PEDONE L.
36. POLLASTRI L.V.
37. RAVIZZA A.
38. ROSA S.
39. ROVATI T.
40. RUSCONI M.
41. SALA A.
42. SALERNO M.
43. SALOMONI O.
44. SPANU P.
45. STABILI R.
46. TORNIELLI G.
47. TROI F.
48. URBANI G.L.
49. VALESINI S.
50. VIDALI L.

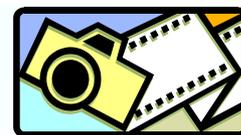
**AVIS** SIEMENS  
Siemens mobile Communications S.p.A.

		<b>Soci iscritti a partire dall'anno di fondazione 1982</b>																					
<b>Socio</b>		82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	'00	'01	'02	'03
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 Angelo																						
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	Colombini Carlo G.																						
37	Confalonieri Emilio																						
38	Cortesi Domenico																						
39	Deleidi Franco																						
40	De Bacco Daniele																						
41	De Medio Nicola																						
42	Di Iorio Maurizio																						
43	Domaneschi Giorgio																						
44	Enrico Gianmichele																						
45	Faedi Dario																						
46	Filoschia Agostino																						
47	Filoschia Matteo																						
48	Fontaneto Maria Grazia																						
49	Fumagalli Angelo																						
50	Galbusera Sergio																						
51	Galimberti Claudio																						
52	Galimberti Gaetano																						
53	Galimberti V.																						
54	Gatti Giovanni																						
55	Gavardi Cesare																						
56	Gentili Gabriele																						
57	Gentili Piero																						
58	Germinario Fernando																						
59	Grassi Giuseppe																						
60	Greci Sergio																						
61	Grillo Adriano																						
62	Gobbi Francesco																						
63	Guzzi Ambrogio																						
64	Guzzi Pasquale																						

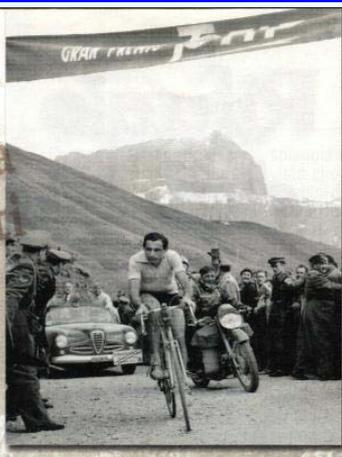
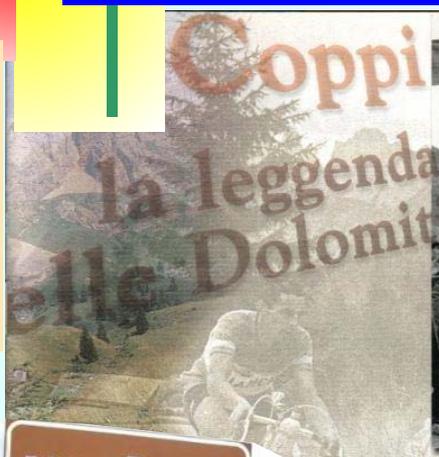
# AVIS SIEMENS

Socio	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	'00	'01	'02	'03	
65	Invernizzi Fausto																						
66	Isola Giuseppe																						
67	Isola Luca																						
68	Lamperti Fulvio																						
69	Legovich Guido																						
70	Locatelli Gianfranco																						
71	Lo Curto Michelangelo																						
72	Maccora Vincenzo																						
73	Mainardi Armando																						
74	Malgrati Luigi																						
75	Mannurita Antonio																						
76	Mannurita Luca																						
77	Mapelli Luigi																						
78	Marasco Antonio																						
79	Marsili Armando																						
80	Marzetta Giovanni																						
81	Mazzoleni Luigi																						
82	Melega Silvio																						
83	Menegazzo Daniela A.																						
84	Mercati Walter																						
85	Morgia Fabio																						
86	Notarpietro Giovanni																						
87	Orlandi Antonio																						
88	Pacetti Osvaldo																						
89	Pastore Alessandro																						
90	Pedone Cesare																						
91	Pedone Fausto																						
92	Pedone Luigi																						
93	Peretti																						
94	Peroni Pierino																						
95	Pico Pattavino																						
96	Pivaro Cesare																						
97	Pollastri Vincenzo																						
98	Raffaetà Alessandro																						
99	Ravizza Antonio																						
100	Remondini Carlo																						
101	Rimoldi Carlo																						
102	Roldo Renato																						
103	Rosa Silvano																						
104	Rovati Triestino																						
105	Rusconi Maurizio																						
106	Sala Angelo																						
107	Salerno Marcello																						
108	Salomoni Osvaldo																						
109	Sangalli Fabrizio																						
110	Sanvito Albino																						
111	Schettino Michele																						
112	Spanu Paolo																						
113	Spanu Pietro																						
114	Spavento Paolo																						
115	Spoldi Sandro																						
116	Spreafico Domenico																						
117	Stabili Roberto																						
118	Stucchi Fabrizio																						
119	Termine Marco																						
120	Termine Pietro																						
121	Terrieri Angelo																						
122	Tornielli Giuseppe																						
123	Troi Fabio																						
124	Urbani Gianluca																						
125	Valesini Sergio																						
126	Vidali Luigi																						
127	Viganò Ambrogio																						
128	Villanova Giuseppe																						
129	Vezzosi Flavio																						
130	Volpe Giovanni																						
131	Ziliotto Edoardo																						
132	Ziliotto Vittorio																						

# Taccuino FOTOGRAFICO



30-1-2000



Su iniziativa del Comune di Canazei, il giorno 2 luglio 2000 alla presenza della figlia del "Campionissimo" Marina e dei compagni della mitica squadra "Bianchi", è stato inaugurato al Passo Pordoi un imponente monumento in bronzo che ricorderà per sempre alle centinaia di appassionati che ogni anno salgono in bicicletta al Passo, nonché a tutti i turisti che percorrono le strade dolomitiche per ammirare gli splendidi ed inconfondibili paesaggi, le gesta di un uomo che è stato gigante tra questi giganti immortali, Fausto Coppi!

**Per riviverne le gesta e le emozioni, in agosto, si sono dati appuntamento lassù anche alcuni nostri iscritti.**



**Luglio, alcuni nostri ciclisti in vacanza con l'Avis in Sicilia, all'arrivo a Pollina (PA) dopo una cronoscalata.**



**Novembre, in bici al Santuario del Ghisallo per la S. Messa a ricordo dei ciclisti lombardi**

**Febbraio, in divisa sulla Cima dei Corni di Canzo.**



**Gennaio, Val di Fassa il segretario sulla pista di fondo**

# AVIS SIEMENS SPORT & SOLIDARIETA'

## ALBO D'ORO



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

### Anno 2001 - FIORENZO MAGNI

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

### Anno 2002

### ALESSANDRO ZANARDI

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



Alessandro Zanardi e Andrea Andreoni

### Anno 2003 FABRIZIO MACCHI

*"per le grandi doti di Atleta e la Sua prestigiosa carriera sportiva. Per il Suo coraggio e per il costante impegno, nel 2003, quale testimonial dell'Anno Europeo dedicato al Disabile"*



Fabrizio Macchi e Silvio Angeleri

