



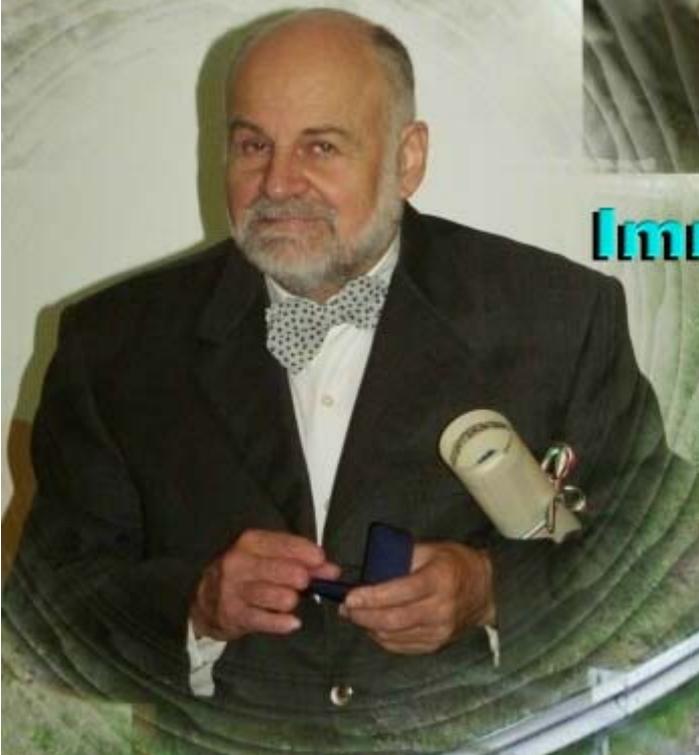
Colpi di pedale

Periodico del G.S. AVIS Siemens **m**obile Communications S.p.A.



SPORT & SOLIDARIETA'
KURT DJEMBERGER

*Incontro col Prefetto di Milano
dr. Bruno Ferrante*



Immagini di una stagione
Classifiche
Manifestazioni
Campione Sociale
ANTONIO ARLATI





Colpi di pedale

Sommario

Numero 19 - Dicembre 2004

Echi di Cronaca

Fabio Troi	3	...e, 19
Andrea Andreoni	8	Immagini di una stagione
Giancarlo Cedri	12	Il "Cric... Cric..."
Roberto Stabili	14	Il Tappo
Giorgio Domaneschi	16	4 Pedalate sulle strade del "Pirata"
Silvio Melega	18	Una giornata da raccontare
Cristina Pane Caso - Silvio Melega	21	Un dolce consiglio / Hotel Laguna Istra
Silvio Melega	22	Raduno per Rovigno
Bruno Marelli	25	I fatti non cessano di esistere perché.....
Fabio Troi	26	K2 " la montagna del sogno "

Rassegna Stampa

Corriere della Sera	30	Allarme del Prefetto: donate più sangue
la Gazzetta della Martesana, La Repubblica, Il Giorno	32	Inaugurazione 2004
Mondo Siemens in Italia	33	Avis Siemens incontra il Prefetto
Il Corriere di Sesto	34	La volontà contro la disabilità
la Gazzetta della Martesana, Mondo Siemens	35	Colpi di pedale fa 18 anni / NEWS
La Gazzetta del Nord Milano	36	L'Avis premia i monti
Lo Specchio di Sesto, la Gazzetta della Martesana	37	Premiato l'alpinista Kurt Diemberger
www.montagna.org	38	"Avis Sport e Solidarietà"

2004 UN ANNO IN NUMERI

40	Classifica Sociale Finale
41	Presenze ai cicloraduni
42	Classifica Campionato Italiano
43	Classifica Trofeo Lombardia
44	Classifica Camp. Provinciale e Regolarità
45	Riepiloghi annuali

Sport Medicina alimentazione

Lo Scarpone - Kurt Diemberger	46	" Tra sogno e destino ho ritrovato il mio K2 "
La Bicicletta	48	Pedalare per la forza
Dottor Luciano Isa	51	Lo stile di vita e la prevenzione dei tumori: il...
Tutto Ciclismo	53	Batteri in agguato

Sport e Solidarietà

Avis Siemens	54	Albo d'Oro " Sport e Solidarietà "
--------------	----	------------------------------------



Colpi di pedale

...e, 19

di Fabio Troi

Anno 2004...

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

La stagione appena trascorsa ha ribadito le crescenti ambizioni della nostra società ciclistica, accomunando la passione sportiva ad un continuo impegno nell'ambito sociale.

D' altronde non poteva essere diversamente, essendo la nostra una società nata dal connubio di AVIS e di Siemens, sodalizio che vanta ormai una tradizione trentennale.

Va certamente rimarcato che Siemens ha tra i suoi valori anche quello di "Responsibility", ovvero l'impegno verso la comunità in senso sociale. Infatti Siemens in Italia costituisce una comunità con una re-

sponsabilità sociale, composta dai propri collaboratori che a loro volta hanno impegni precisi verso la Società, la propria azienda, la propria famiglia e verso se stessi.

Il fiore all'occhiello è stata la manifestazione della consegna del premio "Sport e Solidarietà", ormai diventata emblema della nostra volontà di promozione e di sensibilizzazione del valore della solidarietà e dell'impegno sociale.

L'ambito riconoscimento è stato assegnato domenica 12 dicembre, nella prestigiosa cornice di Villa Torretta a Sesto San Giovanni, a **KURT DIEMBERGER**, famoso alpinista e indomito scalatore del K2 e di tanti "8000" Himalayani. L'unico alpinista vivente ad aver salito due ottomila in prima assoluta, senza portatori e senza respiratori - il Broad Peak (8047 m) nel 1957, e il Dhaulagiri (8167 m) nel 1960 - nonché scrittore e cineasta di quelle montagne alle quali ha dedicato la vita intera.

Hanno partecipato alla premiazione un folto numero di invitati prestigiosi composto da Autorità Istituzionali, i Vertici Aziendali di Siemens ed AVIS, famosi campioni dello Sport, diversi partecipanti alla spedizione "K2 2004 - 50 anni dopo" e "K2 2004 - Siemens Expedition".

E' stato inoltre ricordato, durante alcuni interventi, che le radici lontane di Siemens erano nate proprio a Sesto San Giovanni con la mai dimenticata Marelli-Lenkurt e tutti hanno espresso alto apprezzamento per la fattiva collaborazione che Siemens ha con Avis nel campo ▶

In alto: il Centro di raccolta mobile dell'Avis di Milano alla Sede Siemens di Milano Bicocca. A fianco: i ciclisti del gruppo Avis nella foto di gruppo presso lo stabilimento Siemens Mobile Communications di Cassina de' Pecchi.



della donazione del sangue.

Il momento clou della premiazione, allietata dal Coro "Grigna" dell'A.N.A di Lecco, è stata la consegna della medaglia d'Oro e di una pergamena ricordo a Kurt Diemberger con la seguente motivazione:

“per i grandi meriti sportivi acquisiti nel corso della prestigiosa carriera Alpinistica e per il Suo continuo instancabile impegno a divulgare la Cultura della Montagna, esaltandone i valori dell'Ambiente e la Vita delle Genti che la popolano”.

Durante il commosso ringraziamento, Kurt Diemberger, che a luglio ha partecipato alla spedizione “K2 2004 - 50 anni dopo”, si è poi trovato stretto nell’abbraccio di Agostino Da Polenza, capo-spedizione della stessa, del



zione del sodalizio AVIS Siemens, della cui nascita fu testimone, per la sua folgorante Carriera Ciclistica e per le grandi qualità di elegante atleta, scalatore e passista del Ciclismo degli Anni d'Oro. ►

Sopra da sinistra: il dr. Silvio Angeleri, Agostino Da Polenza, Kurt Diemberger e Fabio Troi.

A lato: Autorità e premiati. Sotto: con Gianni Motta, il dr. Angeleri e Mario Dagnoni presidente dell'A.N.A.A.I.

senatore Fausto Giovanelli, di Gianpietro Verza, responsabile logistico, Ugo Crepaldi decano degli alpinisti, Lorenzo Cremonesi giornalista ed inviato speciale del Corriere della Sera, di Giovanni Marzetta e del sottoscritto, tutti presenti al campo base del K2.

Una targa ricordo è stata dedicata ad **Agostino Da Polenza** per tutta la sua attività e l'impegno profuso in “K2 2004 - 50 anni dopo” e nella realizzazione e nella direzione del Progetto EV-K2 CNR, la Piramide Osservatorio di Lobuche, il Laboratorio Scientifico più alto del mondo.

Contraccambiando, Agostino Da Polenza ha accennato al contributo dato da Siemens, non solo come uno degli sponsor della spedizione, ma anche come fornitrice di ottimo materiale tecnico, dalle celle solari ai computer, capaci di funzionare brillantemente anche nelle più estreme condizioni ambientali del K2.

E per finire, a **Gianni Motta**, “Il biondino di Gropello d'Adda”, indimenticabile campione, è stata consegnata una targa nel 30° anniversario di costitu-





Ma veniamo all'attività prettamente sportiva, che ci ha visto domenicamente presenti sulle strade lombarde, nazionali ed addirittura internazionali.

L'inaugurazione ufficiale della stagione si è svolta con l'incontro con una delle più alte cariche pubbliche della città di Milano, Sua Eccellenza il **Prefetto dr. Bruno Ferrante**.

È stata l'occasione per promuovere la donazione di sangue presso i pubblici uffici e le pubbliche amministrazioni: *“Donare ha un alto valore sociale e morale. Donare sangue esprime l'impegno civile e la partecipazione alla vita della società. Tutti possiamo avere bisogno di sangue, per questo dobbiamo essere cittadini attivi”*.



E noi, sfilando con la nostra colorata divisa per le vie della città arrivando fino alla sede della Prefettura in Corso Manforte, abbiamo voluto onorare e mettere in pratica le belle parole del Prefetto.

Il ciclo-pellegrinaggio al Santuario della Madonna di Caravaggio, con lo scopo di ricevere la benedizione delle nostre amate biciclette, partendo dall'ormai storico stabilimento di Cassina, ha fornito anche 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.

Vanno senz'altro sottolineati la continuità e l'impegno che ci hanno permesso di rimanere ai vertici delle classifiche del **Campionato Provinciale 2004** e del **Campionato Lombardo** con rispettivamente un **5°** e un **6° posto**.

Primi dei gruppi AVIS, anche nella classifica del **Campionato Italiano - Serie A**, che ci riconferma anche per il corrente anno quali degni rappresentanti delle squadre lombarde.

27 i raduni ufficiali (della F.C.I. e sociali) a cui abbiamo partecipato con più di 40.000 km. ▶

Sopra, a sinistra: nel cortile di Palazzo Diotti, sede della Prefettura, incontro dei ciclisti con il Prefetto dr. Bruno Ferrante. Sopra a destra: da sinistra, l'ing. Cristiano Radaelli, Sua Eccellenza il Prefetto dr. Bruno Ferrante, il dr. Vittorio Guerra e Fabio Troi.

A lato: il gruppo dei ciclisti al Santuario Mariano di Caravaggio (BG).



globalmente percorsi.

Numerosa, nonostante le avverse condizioni climatiche che purtroppo non ci hanno permesso di gustare appieno il bel paesaggio di laghi e montagne, è stata la partecipazione al **Raduno Nazionale** di cicloturismo per società organizzato a Samolaco, in Valtellina.

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

Tutti meritevoli gli atleti che si sono dati "battaglia" fino all'ultimo chilometro per aggiudicarsi il titolo di **Campione Sociale 2004**.

Proprio sul filo di lana è prevalso **Antonio Arlati** su **Maurizio Rusconi**, ambedue sempre al vertice di questa sentita competizione. Il terzo posto va meritatamente a **Pietro Gentili**, esempio di grande attaccamento alla maglia. Particolare menzione per l'impegno e la collaborazione dimostrata nel corso della stagione va a **Giorgio Domaneschi, Giovanni Gatti, e Giovanni Barzaghi** premiati con medaglia ricordo.

Il distintivo d'oro ha invece voluto gratificare **Angelo Fumagalli**, degno antagonista dei migliori, volendolo

ricordare e ringraziare per essere stato uno dei fondatori dell'AVIS Siemens. Il trofeo della montagna è stato quest'anno assegnato a **Giovanni Marzetta** ed al **sottoscritto**, per aver portato il nostro glorioso gagliardetto fino al campo base del K2, consegnandolo al Ministro delle Politiche Agricole e Forestali, Gianni Alemanno, Capo Spedizione Onorario "K2 2004 - 50 anni do-



po". Il mio personale ringraziamento va a tutti gli amici che, pedalando assieme, hanno permesso di condividere l'amore per la bicicletta e per la natura. In particolar modo ai componenti del consiglio direttivo che, grazie all'impegno costante, alla capace organizzazione e fantasia, hanno reso possibile quanto è stato fatto.

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*

In alto: foto di gruppo al raduno nazionale di Samolaco.

Al centro: la consegna del gagliardetto al Ministro G. Alemanno.

In basso: il campione Sociale 2004, Antonio Arlati.

**Rinnovo Consiglio Direttivo
Gruppo Sportivo AVIS
Siemens Mobile Communications
2005 - 2006**

Presidente: FABIO TROI

Vice Presidente Vicario: LUIGI FELICE VIDALI

Vice Presidente: GIANCARLO CEDRI

Segretario Economo: ANDREA ANDREONI

Segretario: TORNIELLI GIUSEPPE

Consigliere: DARIO FAEDI

Consigliere: FRANCESCO MAZZEI

Echi di Cronaca

**IMMAGINI DI
UNA STAGIONE**

**IL
"CRIC... CRIC..."**

**IL
TAPPO**

**4 PEDALATE SULLE
STRADE DEL PIRATA**

**UNA GIORNATA
DA RACCONTARE**

**UN DOLCE CONSIGLIO
HOTEL LAGUNA ISTRRA**

**RADUNO
PER ROVIGNO**

**K2. LA MONTAGNA
DEL SOGNO**

Colpi di pedale

*In alto: con Kurt il "Coro Grigna".
Al centro: G. Motta e Ugo Crepaldi.
In basso: Kurt, Agostino e Siemens. Exp.*

Immagini di Una Stagione

di Andrea Andreoni

Nuova divisa Sociale per la 30^a stagione ciclistica del Gruppo Avis, stagione che ha preso ufficialmente il via, Sabato 17 gennaio 2004 presso la SADAS s.p.a., a Seveso (MI), con le premiazioni riguardanti l'attività sportiva dello scorso anno del Settore Cicloturistico Amatoriale della Federazione Ciclistica Italiana.

In quella sede, la nostra Società è stata premiata per essersi classificata 8^a nel Campionato Lombardo e, 14^a nel Campionato Italiano di Cicloturismo per Società.

Lunedì 23 febbraio l'incontro in Azienda, di tutti i vecchi iscritti per la firma dei cartellini di iscrizione per l'anno in corso e per il ritiro della nuova divisa.

All'appuntamento anche 6 nuovi soci: Marco Giovanni Arosio, Giuseppe Cupelli, Francesco Mazzei, Stefano Mazzei, Domenico Miluzzo e Mauro Sozzi.

Due non hanno più rinnovato la loro iscrizione e vengono quindi dimessi dal sodalizio.

L'inaugurazione ufficiale dell'attività sportiva avviene però giovedì 26 febbraio in Prefettura, incontrando la massima Autorità di Governo in Città, Sua Eccellenza il Prefetto dr. Bruno Ferrante.

La manifestazione, organizzata in concorso con la Prefettura e la Presidenza dell'AVIS Milanese, ha avuto inizio con l'arrivo della nostra squadra ciclistica in bicicletta al Palazzo del Governo, in Corso Monforte 31. Presenti per la Siemens, il capo gruppo Avis Walter Radaelli, il dottor Vittorio Guerra e



l'ing. Cristiano Radaelli.

Dopo uno scambio di saluti e la consegna di una targa di riconoscimento a Sua Eccellenza il Prefetto, si è tenuta negli Uffici della Prefettura, una conferenza stampa volta alla sensibilizzazione dei cittadini di Milano sull'importanza e la necessità del Dono del Sangue.

Con il Prefetto, il presidente dell'Avis milanese dr. Sergio Casartelli, che ha illustrato l'attuale situazione di raccolta sangue a Milano e fornito informazioni sulle nuove metodiche di donazione (multicomponent), e i rappresentanti di due Aziende, importanti ed insostituibili luoghi di aggregazione: Siemens, che da 35 anni ha costituito e sostiene con varie iniziative all'interno della propria Società un gruppo organizzato di donatori di sangue e la Esprinet, impegnata a sostenere la campagna organizzata dall'Avis Comunale di Milano e Avis di Roma, "dona sangue, salvi due vite". Un contributo di mezzo Euro a donazione da destinare per un'importante iniziativa di vaccinazione contro le malattie dei bambini nei campi profughi dell'Uganda.

Al termine della conferenza il Prefetto si è poi presentato sul Centro Mobile dell'Avis di Milano, situato nei pressi della Prefettura, per effettuare la Donazione di Sangue.

Domenica 29 febbraio il primo raduno sociale, meta il Santuario della Madonna del Bosco.

A marzo, oltre alle prove valide per la Classifica dei trofei lombardia, in programma anche il sociale a Caravaggio, domenica 14. Dal Santuario Mariano il Consiglio invia al Card. Arcivescovo di Milano, Sua Eminenza Dionigi Tettamanzi, gli auguri per il 70° genetliaco. Auguri che verranno poi ricambiati con i ringraziamenti dal Cardinale, in occasione delle Festività Pasquali.

Venerdì 19 marzo, ospite del gruppo ciclistico Avis, la visita alla Siemens Mobile di Cassina, del decano degli Atleti Olimpionici mondiali Savino Gugliemetti, classe 1911, vincitore di ben due medaglie d'Oro conseguite nel volteggio individuale al cavallo e nella ginnastica a squadre alle Olimpiadi di Los Angeles (USA) nel 1932. ►

A fianco: Daniela Menegazzo consegna al Prefetto dr. Bruno Ferrante il gagliardetto. Al centro il dr. Sergio Casartelli.





Guglielmetti che ha donato all'ing. Cristiano Radaelli il volume riguardante i 120 anni di storia della Pro Patria, della quale è il Vice Presidente, è stato poi accompagnato dall'ing. Vincenzo Maccora in visita allo Stabilimento.

Le prove in calendario ad Aprile e Maggio, valide per il Campionato Lombardo ed il Campionato Italiano confermano al vertice della nostra classifica provvisoria: Luigi Vidali. A maggio anche il consueto appuntamento con la 9a edizione della Felice Gimondi, Gara Internazionale

di Gran Fondo alla quale hanno partecipato nove ciclisti della nostra Società: Vincenzo Maccora, nella Gran Fondo; Lucio Caso, Stefano Mazzei e Maurizio Rusconi, nella Medio Fondo; Giancarlo Cedri, Agostino Filoscia, Francesco Mazzei, Roberto Stabili e Fabio Troi, impegnati nella gara



85 i chilometri percorsi in bicicletta da una sessantina di ciclisti delle

di Fondo.

In accoglimento di una proposta avanzata dal CONI, la Presidenza del Consiglio ha istituito per Domenica 6 giugno la "1a Giornata Nazionale dello Sport".

Ogni anno, d'ora in avanti, la prima domenica di giugno sarà una domenica speciale, una domenica per celebrare e festeggiare lo Sport, fedele compagno di vita per tanti, dai campioni acclamati dalla gente, a quello dei semplici praticanti.

In questa giornata particolare si è così ben inserita la manifestazione ciclistica da noi organizzata in collaborazione con l'Associazione Sportiva IRIDE di San Maurizio al Lambro. La gara sportiva ha contribuito a rinsaldare anche i legami di fraterna amicizia instaurati dallo scorso anno fra i due gruppi sportivi.

due Società per raggiungere Volpara, situato in provincia di Pavia, paese rinomato per la produzione del Vino Moscato.

A giugno, il Ministro dott. Girolamo Sirchia ha annunciato la partecipazione dell'Italia, alla "1a Giornata Mondiale del Donatore" istituita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per ringraziare i tanti donatori esistenti e crearne di nuovi.

Dal 2004 ogni anno il 14 GIUGNO, sarà celebrato l'evento in 190 Paesi.

Al fine di pubblicizzare questo evento, l'Avis milanese ha organizzato una serie di manifestazioni ed anche una trasmissione televisiva sulle tematiche della donazione che si è tenuta a Legnano,

presso l'Emittente Antenna 3 Lombardia, martedì 8 giugno e che ha visto anche la partecipazione della nostra squadra ciclistica.

Dal 26 giugno al 3 luglio 2004 il gruppo aziendale Avis ha organizzato l'annuale gita sociale dei donatori in Sardegna, a Porto Conte, presso l'Hotel Villaggio Valtur.

Con i donatori anche alcuni ciclisti, che hanno approfittato delle strutture messe a disposizione dal villaggio per praticare l'attività sportiva. Oltre ai classici sport da spiaggia "i nostri" hanno anche trovato il tempo per alcune uscite in mountain bike.

Martedì 29 giugno, scortati in moto da Mario, il nostro fotografo al



seguito, la prima uscita verso Capo Caccia, imponente promontorio situato a 180 m sul livello del mare, con uno splendido panorama sulla Baia di Conte e Alghero ed anche punto di partenza per la Grotta di Nettuno, che alcuni ►



In alto: l'ing. Cristiano Radaelli con l'Olimpionico Savino Guglielmetti.

Al centro: i ciclisti verso Volpara.

A Fianco: il presidente dell'Iride Bruno Meani consegna la targa ricordo a Fabio Troi.

Sopra: ciclisti Avis Siemens in Sardegna, verso Capo Caccia.





bici ad Alghero per una visita all'Avis comunale, scortati in motocicletta questa volta oltre che da Mario, anche dalla consorte Luisa, che per diversi anni in passato è stata la responsabile del gruppo Avis.

In macchina avevano preceduto il nostro arrivo alla sede Avis di Alghero, Pietro Varasi e Sergio Casartelli dell'Avis Milanese (Sezione gemellata con i donatori di Sassari) e la segretaria del nostro gruppo, nonché ciclista Daniela Menegazzo.

Calorosa l'accoglienza riservatoci dal presidente Sig. Giuliano Casula e dai consiglieri della Sezione.

Sabato 3 luglio, dalle ore 9,00 alle 17,00 sulla pista di Brugherio, si è disputato il 5° Trofeo Domenico Balconi, Gara di Regolarità individuale su pista, valevole anche quale 10ª prova per il Campionato Lombardo. 15 i Gruppi Sportivi presenti al via.

105 gli atleti presentatisi sulla linea di partenza per questa speciale competizione che ogni anno assegna il titolo di Campione Lombardo. Fra i partecipanti 18 iscritti della nostra Società. Miglior piazzamento realizzato da Francesco Mazzei, 7° classificato con 0,32 penalità. A settembre il consueto impe-



ciclisti hanno successivamente raggiunto, scendendo una vertiginosa e strapiombante scalinata di 654 gradini.

Giovedì 1 luglio, in

gno col Raduno Nazionale di cicloturismo in calendario per domenica 12 a Samolaco (SO) in Valchiavenna. Vista la relativa vicinanza della località di partenza del raduno valevole per il Campionato Italiano, decidiamo di raggiungerla effettuando il trasferimento in bici da Cassina il giorno precedente.

È così che nella mattinata di sabato 11 settembre, in una splendida giornata di sole percorriamo i 99 chilometri che separano Cassina da Verceia. Sole che purtroppo non avremo più la fortuna di rivedere il giorno successivo. I 72 chilometri del raduno verranno infatti percorsi sotto un vero "diluvio universale". Domenica 10 ottobre 2004, presso il Castello di Marne a Filago (BG) si è tenuta l'annuale festa Aziendale del Donatore del gruppo AVIS Siemens Mobile Communications S.p.A., giunto al 35° anno di costituzione.

Nel corso della cerimonia di premiazione, il Capo Gruppo Walter Radaelli, ha affidato ufficialmente al Vice Presidente Vicario del Gruppo Ciclistico, l'ing. Lucio Caso, il Premio Avis "Sport e Solidarietà 2004". Tale Premio, verrà conferito il 12 dicembre a Kurt Diemberger, alpinista di fama mondiale, documentarista, scrittore e cineasta degli "8000".

Dal 30 settembre al 3 ottobre il Consiglio ha organizzato il raduno sociale di chiusura della stagione in Istria (Croazia), terra ricca di storia e possibilità di belle pedalate cicloturistiche. Parenzo la località scelta per questa trasferta, con noi una guida d'eccezione, l'ing Bruno Marelli. Due le tappe in programma per i ciclisti, Venerdì 1 ottobre la prima con escursione in bici a Rovigno, km. 71; Sabato 2 ottobre l'escursione in bici a Novigrad, km. 50.

Al termine di queste due prove, Antonio Arlati, in testa alla classifica già da diversi mesi, si confermerà indiscusso Campione Sociale 2004.

Domenica 7 novembre, infine, l'ultimo appuntamento ciclistico della intensa stagione. La salita al Santuario della Madonna del Ghisallo, patrona dei ciclisti, per partecipare alla santa messa nel ricordo dei ciclisti lombardi scomparsi nel corso del 2004. ►



In alto: alla sede Avis di Alghero col presidente G. Casula. A lato: Francesco Mazzei impegnato nella gara di regolarità. Sopra: Parenzo, Hotel Laguna, il gruppo degli accompagnatori.



Domenica 12 dicembre, nella cornice prestigiosa di Villa Torretta, a Sesto

San Giovanni, il gruppo aziendale Avis Siemens ha festeggiato la Consegna del suo Premio "SPORT e SOLIDARIETÀ".

All'evento, oltre ai componenti del gruppo ciclistico al completo, erano presenti, tra gli altri, i Dirigenti della Società; la Vice presidente del Consiglio Regionale Lombardo, Fiorenza Bassoli; il Segretario del Consiglio regionale, Luciano Valaguzza; il Sindaco di Sesto, Giorgio Oldrini; l'Assessore al Comune di Milano, Carlo Magri; Sergio Casartelli e Pietro Varasi dell'Avis Milanese e Provinciale; una rappresentanza degli Atleti Azzurri d'Italia e Gino Scotti della FCI.

Il premio, già assegnato in passato a Fiorenzo Magni, Alex Zanardi e Fabrizio Macchi, è stato conferito quest'anno a **Kurt Diemberger**, "leggenda vivente dell'Alpinismo mondiale", scrittore e cineasta delle montagne, alle quali ha dedicato molti anni della sua vita.

Con lui, premiato anche Agostino Da Polenza, primo italiano a salire il K2 dallo spigolo Nord, Capo Spedizione di "K2 2004 - 50 anni dopo" e di altre tre spedizioni di successo sulla stessa montagna.

Ha creato nel 1990 la Piramide Osservatorio all'Everest.

Riconoscimenti e benemeritenze anche al Dr. Giorgio Oldrini Sindaco di Sesto, al senatore Fausto Giovanelli, Giampietro Verza, guida alpina e responsabile degli impianti tecnologici della Piramide; Ugo Crepaldi, decano degli alpinisti escursionisti al K2 e Lorenzo Cremonesi, giornalista del

Corriere della Sera..

Un premio speciale anche a Gianni Motta scalatore e passista del Ciclismo degli Anni d'Oro.

Al "biondino di Gropello d'Adda" è stata consegnata una targa nel 30° anniversario di costituzione del sodalizio AVIS Siemens, della cui nascita fu testimone.

E' seguito un cocktail di saluto al pubblico, allietato dal Coro Grigna di Lecco, diretto dal Maestro Giuseppe Scaioli.

Per i Premiati, gli Invitati e il Gruppo Ciclistico AVIS Siemens la giornata è proseguita poi con il Pranzo Sociale, nel corso del quale sono stati assegnati alcuni riconoscimenti.

Campione Sociale 2004, Antonio Arlati; 2° classificato, Maurizio Rusconi; 3° in graduatoria, Pietro Gentili.

Il presidente Fabio Troi e il vice presidente Giancarlo Cedri, hanno in seguito premiato alcuni ciclisti per il particolare impegno e la collaborazione dimostrata nel corso della stagione: Giovanni Barzaghi, Giorgio Domaneschi, Giovanni Gatti.

Il distintivo d'Oro è andato quest'anno a Angelo Fumagalli, uno dei fondatori del Gruppo Aziendale Avis.

Gianni Marzetta e Fabio Troi si sono aggiudicati il Trofeo della Montagna, per la partecipazione alla Siemens Expedition al K2.

40.301 sono stati i km. percorsi dai soci in 27 prove ufficiali organizzate della F.C.I., ottenendo i seguenti risultati: 5° posto in graduatoria nella Classifica valevole per il Campionato Provinciale; 6° posto nella Classifica del Campionato Lombardo e 16° posto in quella del Campionato Italiano per Società. ■

In alto a sinistra: Kurt Diemberger. In alto da destra: A. Arlati, M. Rusconi, targa di P. Gentili, A. Fumagalli, G. Barzaghi, G. Domaneschi, G. Gatti, F. Troi e G. Marzetta.



il

“Cric...Cric...”

di Giancarlo Cedri



(Ci) avevo un bel “Cric...Cric...” nella mia bianca e rossa Cannondale, bici americana ormai perfettamente adattata alle strade della Brianza e della Bergamasca.

Era un “cric cric” somnesso; se la velocità era moderata quasi non si sentiva...

Al forzar dell'andatura da somnesso diventava più marcato.

Sulle salite, però, nel silenzio delle alte quote (al Gavia, al San Marco ecc...) lo si percepiva, ad ogni pedalata, come un inquietante lamento.

La cosa era cominciata a luglio, sulle colline di Cesena, durante qualche mia uscita sui percorsi della “9 Colli”, aggregato a qualche “simpatico” gruppo di ciclisti romagnoli.

La loro diagnosi, espressa in dialetto (peraltro a me ben noto...) era stata immediata: “bota via che fer vech” (traduzione: butta via quel ferro vecchio)!

Ma io alla mia bianca e rossa Cannondale ero (e sono) affezionato.

C'era poi anche un altro aspetto che mi divertiva.

Il “cric cric” della mia bici era diventato una efficace “arma segre-

ta” nella sottile competizione fra me e l'amico Roberto S., compagno di uscite ed allenamenti.

Agli scatti in salita di Roberto che mi distanziava, contrapponevo un graduale recupero fino a fargli “sentire” il CRIC...CRIC...

Bastava quello per “tarpargli il morale” e gli scatti cessavano!

Ad agosto avevo fatto un tentativo di “cura” del Cric Cric affidando la Cannondale alla clinica..., pardon, al negozio (invero qualificato) dove l'avevo acquistata.

Sembrava migliorata ma fu un miglioramento passeggero.

A settembre, con il ritorno ai raduni domenicali del Trofeo Lombardia, la situazione era diventata critica.

In gara, ogni amico della AVIS Siemens e tanti ciclisti di altre squadre, avevano sempre un consiglio da darmi per individuare l'origine ed eliminare il Cric Cric.

Si andava dal “dare il grasso alle scarpette e al pedalino”, al consiglio di “cambiare la catena”, o “il cambio”, o “la moltiplica”, o “il manubrio”, o “la sella” e così via...

Una domenica, sullo strappo di Villa d'Adda, una voce (con il fiatone...) mi urlò dal gruppone: “dai dell'olio alle ginocchia...”! Fu quella la goccia che fece traboccare il vaso.

Il Cric Cric andava eliminato definitivamente.

Trovai immediata adesione all'impresa da parte dell'amico Roberto (non si pensi, prego, all'arma segreta), ma anche altri si resero disponibili ed in particolare l'amico Lucio C., forte della sua dimestichezza con ogni “ruotismo” esistente, dagli orologi a pendolo alle macchine da cucire, alle moto, auto e bici.

In breve tempo si formò un team tecnico altamente qualificato che pianificò scrupolosamente il progetto “Eliminazione Cric Cric”, elaborando una “road map” con tutte le fasi ed i tempi dell'operazione.

Nulla fu tralasciato: indagine conoscitiva sui materiali e componenti in gioco, analisi del guasto, azioni correttive, criteri e metodi di riparazione, specifiche di collaudo finale.

Qualcuno insisteva anche per l'emissione di un Certificato di Conformità ma l'idea cadde per l'eccessivo numero di aspiranti a volerlo firmare.

L'analisi del team, con l'ausilio di approfondite ricerche su internet, avevano stabilito che **INDEROGABILMENTE** responsabile del Cric Cric **DOVEVA ESSERE** il gruppo centrale e che **QUELLO** era da sostituire. ▶

A fianco: Roberto Stabili in primo piano e Lucio Caso.



Per la cronaca ci si riferisce al gruppo Shimano "Bottom Bracket RR-73" ad asse quadro da 70 mm., per lo smontaggio del quale occorre la speciale chiave a 20 denti modello BBT-2, già disponibile nell'attrezzatissimo laboratorio del Lucio.

E fu così che, il 27 ottobre alle 14,30, in perfetto orario secondo pianificazione, mi ritrovai con la mia amata Cannondale nel garage-laboratorio del Lucio, nella atmosfera lavorativa più distesa, per eseguire la riparazione: vedi foto a destra (per l'occasione, dal lontano Far-East, la Shimano aveva inviato un suo fotografo, Mr. Fababaer, detto "Job", per documentare l'evento!).

Fino allo smontaggio delle pedaliere tutto era filato liscio come l'olio ed i nostri operatori si accingevano entusiasticamente ad affrontare la parte più delicata della operazione.

Munite della chiave speciale BBT-2, mani robuste (ed esperte?) iniziarono lo smontaggio del Bottom Bracket!

Purtroppo, come spesso accade nel mondo della tecnica, fu subito chiaro che qualcosa di imprevisto si stava presentando...



Il Bottom Bracket resisteva vigorosamente ad ogni tentativo di svitamento della ghiera di fissaggio!

Furono tentati tutti i trucchi suggeriti dalla esperienza dei nostri specialisti: colpetti alla madre vite, Svitoil a litri, invocazioni a S. "Vito" patrono dei meccanici... Niente da fare...

Neppure la risolutiva (nelle intenzioni...) manovra di fissaggio della ghiera ad una morsa da banco per fare leva con l'intero telaio, diede risultati positivi! Anzi... chi cedette fu il fissaggio della morsa...

Fu subito indetta una riunione del team tecnico per individuare una possibile soluzione all'imprevisto problema.

Nel corso di una accalorata discussione (foto sotto), il team prese atto della inadeguatezza delle attrezzature disponibili in loco ed individuò come possibile



soluzione del caso (con la minuscola...) il ricorso a "Facilities Esterne". La scelta cadde sulla rino-

mata: "OFFICINA PIERO G."

Ebbene sì! Proprio l'officina del mitico Piero, grande ciclista della squadra AVIS Siemens, ed altrettanto affermato meccanico di molte delle nostre auto.

Un rapido contatto telefonico ed una ancor più rapida disponibilità del Piero a partecipare all'ormai disperata impresa, portarono il team, e la mia bianca e rossa Cannondale, in quel di Bussero.

Il Piero, all'inizio era un po' incredulo sulla resistenza del maledetto corpo centrale, ma avendola poi personalmente constatata, da vero "maghetto" della meccanica, tirò fuori l'asso dalla manica!

Sfoderata una potente pistola svita-bulloni ad aria compressa, applicò il trattamento "ruota da TIR -16 assi" alla mia povera Cannondale!

La vedevo vibrare, quasi gemere.

Mi sembrava persino che il suo bel colore rosso fosse impallidito...

Pensavo al telaio in alluminio "hand-made", al filetto "passo fine" per il fissaggio del Bottom Bracket sottoposto a quel trattamento stressante... e neri pensieri mi passavano per la mente.

Ma il Piero insisteva... finché la prima ghiera cedette! Svitata la ghiera di fissaggio si chiarì finalmente il mistero di tanta resistenza.

Il "qualificato negozio" dell'intervento di agosto aveva avvitato la ghiera con l'aggiunta di una nastratura di teflon, bloccandola in maniera esagerata.

Ma i guai non erano ancora finiti!

Il corpo della seconda ghiera, ancora più bloccata della prima, non resistette alla cura "TIR - 16 assi" e si ruppe per buona parte.

I miei pensieri da neri si fecero nerissimi, e già pensavo alla necessità dell'acquisto di un telaio nuovo in tempi rapidi.

Non avendo ormai molto da perdere, il team (allargato al Piero) fece un rapido ritorno a metodi più artigianali.

Con l'ausilio del classico martello e scalpello, con pazienza e a furia di colpi assestati tangenzialmente e nel verso giusto al residuo della circonferenza della ghiera, il Team ebbe ragione anche di quella.

La bianca e rossa Cannondale era salva... e con un futuro senza più il Cric... Cric...!

Mi rimaneva però un problemino... cosa inventare, la prossima stagione, per bloccare gli scatti di Roberto?

Al centro: lo smontaggio del Bottom Bracket.

il

Tapp



di Roberto Stabili



Ogni Lunedì, dopo la TV dei Ragazzi (erano i momenti di “Chissà chi lo sa?” con Febo Conti e di “Picchio Cannocchiale”, un buffo picchio di peluche che guardando attraverso un finto cannocchiale affermava di vedere tutti noi bambini che stavamo davanti al video), andava in onda Telesport, una rassegna degli avvenimenti sportivi della Domenica: in pratica il progenitore della futura Domenica Sportiva. La sigla di questa trasmissione era molto bella, sono sicuro che molti se la ricordano ancora (certamente non Daniela e Maria Grazia, per evidenti ragioni anagrafiche!); si trattava di un cronometro che ad ogni giro di lancetta dava nel suo quadrante l'immagine di uno sport diverso: un giro, calcio; un altro giro, ciclismo; un ulteriore giro, pugilato; un giro ancora e ... (OK Maurizio, mi fermo, mi sembra già di sentire il tuo commento spazientito!).

Bene, tra i servizi di quel Lunedì ce ne fu uno dedicato al ciclismo. Si trattava di una corsa in linea dove erano arrivati insieme sul traguardo due italiani: Defilippis (detto il Cit) e Carlesi (Maurizio, buono, non era il cugino del ramo cadetto del nostro Carlesimo!), detto “Coppino” per una notevole somiglianza con Coppi.

La volata era stata vinta da Defilippis, nonostante negli ultimi metri Carlesi si fosse attaccato disperatamente alla sua maglia per impedire l'inevitabile.

Onore a Defilippis dunque e scandalizzate reprimende per Carlesi, incapace di accettare la sconfitta con spirito sportivo? Niente affatto! Il filmato della corsa mostrava una realtà completamente diversa!



Per buona parte della fuga, Defilippis, entrato in crisi paurosa, aveva ripetutamente invocato, ed ottenuto, di non essere staccato dal compagno; di più, in diverse occasioni Carlesi aveva addirittura spinto Defilippis (Maurizio, che fosse il cugino di Antonio o di Pollastri!?!).

Poi, medicina miracolosa, lo striscione dell'arrivo aveva ridato le forze al moribondo che, sfruttando il fattore sorpresa, aveva infine vinto la volata nonostante la disperata trattenuta del beffato di turno.

In quel periodo uno dei giochi più in voga tra noi bambini della periferia di Ferrara era quello delle gare con i “cincin” (i tappi metallici delle bottiglie) dentro ai quali venivano inserite le figurine dei ciclisti.

Si tracciavano delle piste meravigliose (curve secche, rettilinei interminabili, curvoni ad ampio raggio) sulla terra battuta della via di fronte a casa, l'asfalto ed il traffico sarebbero arrivati diversi anni dopo, e si dava vita ad appassionanti gare in linea o a tappe.

Si trattava di portare al traguardo i corridori (i tappi) della propria squadra colpendoli mandatoriamente con il dito medio (mi ha sempre fatto inorridire vederli colpire con il dito indice, tipico dei bambini più piccoli, o addirittura con il pollice, tipico dei bambini di città o delle bambine).

A parte l'abilità personale (il colpo andava calibrato in funzione del tratto di pista da percorrere) un fattore non meno importante per un buon risultato era rappresentato, allora come oggi, dalla qualità del mezzo tecnico: il tappo!

Non doveva essere eccessivamente bombato, altrimenti non avrebbe avuto buona tenuta di strada; non doveva avere pieghe (il segno lasciato dall'apribottiglie) troppo marcate, pena una corsa frenata ed irregolare; non doveva essere troppo leggero, altrimenti sarebbe stato facile al ribaltamento nei tratti veloci: insomma un po' come le Formula 1 di oggi! E come con le Formula 1 si arrivava a livelli impensabili di raffinatezza. Capitava di inserire un doppio sughero sul fondo del tappo per stabilizzarne la traiettoria nei percorsi più veloci; nel caso dei ciclisti più rappresentativi si utilizzava addirittura la cartina trasparente dei pacchetti delle sigarette per proteggerne l'immagine dalla polvere o dall'acqua! ►

A lato: alla partenza della Gran Fondo Felice Gimondi.



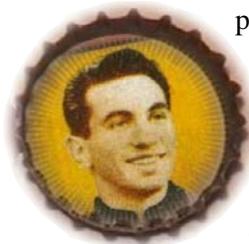
L'assegnazione delle "bici" avveniva infatti inserendo la figurina di un ciclista in ognuno dei tappi : ovviamente quelli migliori venivano abbinati ai ciclisti più famosi! E qui ritorno all'episodio (anti)sportivo ricordato all'inizio.

Velocista di buona fama, Defilippis rivestiva un ruolo fondamentale nella mia squadra personale, era infatti la punta di diamante per le volate!

Tale fu il mio sdegno per quel comportamento, che la sera stessa non esitai a trasferire la sua figurina dall'ottimo "aranciata Recoaro "che gli avevo assegnato (uno dei tappi più veloci della categoria, con doppio sughero e protezione trasparente) ad un "acqua minerale S.Bernardo", una vera "ciofecca" a causa di un bordino che ne rendeva l'impiego quanto meno inaffidabile (famose erano le sue traiettorie imprevedibili dette "zirulun" o "caramlun", a seconda della complessità della figura effettuata).

Tanti anni sono purtroppo passati da quei giorni meravigliosi; tuttavia gli studi, il lavoro, le vicende della vita non hanno spento la mia passione per il ciclismo.

Q u a n t e gare ho seguito alla TV; quanti gli episodi a



sempre mi sono sentito ribollire di sdegno!

Mai avrei immaginato tuttavia che una simile iattura potesse colpirmi in prima persona!



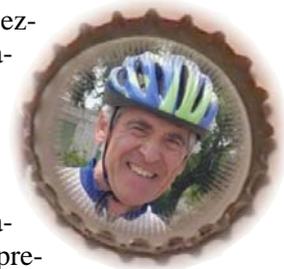
L'episodio è accaduto all'ultima edizione della Felice Gimondi.

Già durante la scalata al Colle del Gallo mi ero reso conto di essere il più brillante tra gli "over 55" della nostra squadra; questa sensazione era stata confermata nella successiva ascensione al Selvino.

Le varie invocazioni a San Genaro, San Ciro, San Fauto (!?!), ma soprattutto i terribili scricchiolii dell'indistruttibile "gruppo Shimano" della sua bici (a quando un riconoscimento a fine anno per il

cui ho assistito quasi dal vivo grazie alle nuove tecniche di ripresa: quanti i "tradimenti alla Defilippis" (come non ricordare ad esempio quello di Duclos-Lassalle ai danni del nostro Ballerini in una Parigi-Roubaix dominata da quest'ultimo), e

miglior pezzo meccanico tra tutte le bici della squadra?) mi segnalavano la presenza del mitico Lucio nel gruppo alle mie spalle; tuttavia l'assenza della maligna "tossetta-schiarimento di voce" tipica del Vice Presidente non Vicario, mi confermava di aver staccato l'avversario più pericoloso per la classifica finale!



L'attesa al punto ristoro sul Selvino fu lunga e alquanto noiosa, tanto che mi colse il dubbio che fosse stato istituito un premio per l'ultimo arrivato e che il "nostro" volesse fare il "Malabrocca" della situazione.

Finalmente si ripartì per affrontare la discesa verso Bergamo, con lo "scoppiato" a lamentare tutti i mali di questo mondo, tranne la ...peste bubbonica (forse perché l'arrivo era al Lazzaretto)!

La conclusione..... resta amaramente testimoniata dalla classifica ufficiale della gara; a futura memoria rimane infatti la mia seconda posizione tra i "pensionati" Avis Siemens nel percorso breve della Felice Gimondi 2004, bruciato di un niente sul filo dall'emulo di Defilippis!

Le dichiarazioni del dopo gara non hanno fatto altro che acuire la mia amarezza; nemmeno

la miglior Lecciso avrebbe potuto raggiungere un livello più trash: "ho vinto in volata perché ce l'ho più lungo il...telaio"!

Quale tappo ho immediatamente deciso di "abbinare" a **GIANCARLO**?... Avete presente quei megabottiglioni Magnum di champagne gioiosamente agitati nei trionfi sportivi !?!... ■

In alto: Roberto Stabili impegnato sulla salita di Selvino. Al centro: Roberto e Giancarlo al traguardo.

Nei tappi: Nino Defilippis e il "nostro"....

Giugno 2004

“**4** PEDALATE sulle strade del **PIRATA**”

di Giorgio Domaneschi

Quasi voler rendere omaggio, a chi, come noi, ha amato (e odiato) la bicicletta ed ha saputo per anni regalare agli appassionati indimenticabili ed emozionanti imprese sportive.

Il percorso scelto: da **PESARO a CESENATICO**, (valle del Conca, le terre dei Malatesta, l'entroterra Romagnolo), circa 300 Km di saliscendi continui con diverse salite anche superiori al 18%, percorso divertente e molto impegnativo.

In sé niente di veramente nuovo, strade frequentatissime percorse in lungo e in largo da appassionati cicloturisti che, giornalmente su queste colline, si cimentano in accanite e scanzonate sfide a colpi di pedale. La sera poi, davanti a ricchi piatti tradizionali (gran pastasciutte, piada e Sangiovese) discutono e programmano la prossima battaglia.

Raccontare ora, di un'intera settimana trascorsa su queste strade (o forse più in trattoria) sarebbe un dilungarsi inutile.

Per questo voglio raccontarvi solo alcune delle emozioni che ti assalgono in alcuni momenti pedalando su queste strade.

“E' l'ultima tappa, S. Arcangelo - Cesenatico”.

Qualche timore l'altimetria già la incuteva. Ci aspettavano due aspre salite prima di poter puntare verso il traguardo di Cesenatico: l'ascesa a Roncofreddo ed il temutissimo muro di Sorrivoli.



La salita di Roncofreddo, 11 Km con pendenze che mediamente sono ben oltre il 13%, ci si presenta dopo qualche chilometro percorso attraverso lussureggianti coltivazioni di peschi e ciliegi che sembrano dipinte tanto sono distribuiti con armonia e curati con passione centenaria. Qualche cartello nelle vicinanze della strada:

“Coltivazione tratta-

ta con veleno”, tentativo, non so quanto riuscito, a scoraggiare chi come noi su quelle ciliege vi abbia allungato abbondantemente le mani.

Dimenticate le ciliege, dobbiamo confrontarci ora con le prime asperità che vengono affrontate con decisione e buon ritmo. La salita è lunga ed il caldo fa aumentare la fatica; ci si sente forti, siamo all'ultima tappa, e stringendo i denti ed imprecando contro l'interminabile scalata arriviamo a Roncofreddo.

Lo sguardo si allunga sulle colline circostanti sin a far intravedere nelle vicinanze, la Rocca di Sorrivoli. Il pensiero vola immediatamente ai ricordi di qualche tempo prima: una mitica cena alla Rocca con ex colleghi **anni 70**, Raffaele Magalotti (boss di Sorrivoli), Cesarone Ottaviani (boss di Savignano), Alfio Bartolini (boss di Bellaria).....

Ormai ci siamo, da Roncofreddo, Sorrivoli sembra lì accanto, un **attimo** e arriviamo. A Sorrivoli, per dir la verità ho vissuto **l'attimo** più lungo della mia breve esperienza d'apprendista ciclista amatoriale. ▶

In alto: Giorgio, Lorenzo e Gianfranco a San Marino.

A fianco: con Giorgio e Gianfranco, il team al completo.

“Giugno 2003...,”
*arriviamo a Comacchio,
in un a trattoria
dove festeggiamo,
si comincia a pensare
e preparare
la prossima pedalata....”*



Un attimo carico di splendide intensità emotive, di fatica, di rabbia e di felicità difficilmente dimenticabile.

La discesa a capofitto da Roncofreddo non fa presagire nulla di buono, si scende troppo, Monteleone..., Montiano..., ma dov'è finito Sorrivoli?

Finalmente imboccata una strada con asfalto appena rifatto l'indicazione: Sorrivoli Km 8.

Si comincia; la mente corre alla difficoltà annunciata, qualche brivido ti percorre la schiena ma la pendenza non ancora impossibile ti da coraggio, si entra in clima agonistico, pronti all'impresa.

Ma si!, su questa salita si è svolta una tappa fondamentale dell'ultimo Giro d'Italia. Ora tocca a noi.

D'incanto sei trasportato con tutti quei campioni, le scritte d'incitamento dipinte sull'asfalto ti trasformano, ora sei Simoni, poco più avanti ti senti Garzelli, poi Cunego, poi ancora Bettini..., una magia sembra farti sentire la gente acclamante che incita i campioni al loro passaggio.

La salita si fa sempre più dura, con noi su questa mitica rampa



l'incantesimo che ci accompagna:

IL PIRATA.

Il pirata, il più acclamato, il più ricordato dalle scritte sull'asfalto, il più amato su queste strade, qua nella sua terra; anche tu adesso pedali con Lui.

Smanetti sul cambio alla ricerca di qualche rapporto più agile che non trovi, siamo sul muro, è **18%**. Il fiato si fa sempre più corto, le gambe diventano di legno, sinistri cigolii della catena scandiscono il difficile momento.

Adesso mi fermo..., adesso basta..., chi me lo ha fatto fare..., poi tutto si rasserena, si placa: è sempre il **PIRATA** che ti sprona e ti incita a non mollare.

Arrivi alla meta, hai scalato il muro di Sorrivoli con i tuoi amici (Locatelli era ben davanti), hai sudato e impreca-to ma adesso ti senti appagato e felice come mai. Qualche istante di recupero e poi giù verso il mare, verso Cesenatico. Ora tutto è facile, si vola.

Addio PIRATA. ■

*Sopra: a S. Arcangelo Romagna
A fianco: finalmente a Sorrivoli*



15/02/2004 La morte di Marco Pantani

"Come Fausto Coppi, nella vittoria e nella tragedia. Marco Pantani, nato a Cesenatico il 13 gennaio 1970, era noto ad appassionati del ciclismo e semplici amanti dello sport come il Pirata: quel soprannome l'aveva guadagnato per il coraggio e l'aggressività sui pedali, ma anche per la bandana portata in testa sulle tappe più dure.

Il gesto di toglierla e gettarla alle spalle era per tutti il segnale dell'attacco. E l'immagine più nota è quella degli arrembaggi sulle montagne del Giro d'Italia 1998, il suo anno magico.

In quella stagione infatti Pantani centrò l'accoppiata Giro-Tour, un'impresa riuscita prima d'allora a un solo italiano, Coppi appunto, nel 1949 e nel 1952.

Il Giro l'aveva già vinto da dilettante nel 1992; 14 volte maglia rosa e 6 in gialla, 36 le sue vittorie da professionista.

All'ultimo Giro d'Italia cui partecipò, quello 2003, si era qualificato 14°, mentre dal precedente si era ritirato.

Ma la carriera agonistica del Pirata, che a Sydney aveva anche provato senza successo l'avventura Olimpica, si era conclusa nel giugno scorso, con il ricovero in una clinica che ne aveva segnato il vero addio a ogni speranza di ritorno in gara".



Riproduzione integrale del testo emanato dall'Agencia ANSA il 15 febbraio 2004

una giornata da racContare



di **Silvio Melega**

Roberto, Lucio, Giancarlo ed io avevamo deciso di arrivare in bici al passo "Gavia" mt. 2621, verso la fine del mese di luglio. In generale molti nostri compagni, in quei giorni fanno settimane di riposo; noi no! Noi volevamo sfidare la forza di gravità, per sentirci una volta arrivati in cima, più felici. Infatti, si dice che la felicità è una diminuzione del dolore. Ci saremmo portati ai piedi della salita, vicino a Ponte di Legno, con due autovetture. Stabilimmo l'ora e il giorno di partenza: 6'30 del 28 luglio. Per me la notte prima fu lunga da passare. Il mio dormiveglia fu pieno di dubbi. Pensavo che l'impresa fosse impossibile per le mie forze.

Alle prime luci dell'alba mi alzai. Come faccio di solito anche quella mattina guardai il cielo ad oriente. Era coperto di nuvole. Non era di buon auspicio, poiché là si trovava il nostro traguardo ed io non avevo mai pedalato fra le nuvole.

All'ora stabilita ero pronto sottocasa ad aspettare Roberto che sarebbe dovuto arrivare a prendermi in macchina. Non ero solo nell'attesa; con me c'era Angela che mi aiutava a sostenere la bici e uno zainetto pieno di mille raccomandazioni, con qualche indumento per il cambio di quelli sudati.

Roberto arrivò puntuale. Caricate le bici, partimmo all'appuntamento di Lucio e Giancarlo. Erano appena passate le 6.30 quando le nostre due autovetture si

incolonnarono nel traffico di macchine che già a quell'ora percorrevano l'autostrada Milano Bergamo. In macchina con Roberto la conversazione fu piacevole, anche perché parlavamo di luoghi a noi molto comuni. Roberto è di Ferrara, io di S. Agata Bolognese, un paese molto vicino alla sua città.

I nostri luoghi natii sono divisi solamente da una distesa di terra generosa e dura, dove le zolle in autunno, dopo l'aratura, assumono quasi la forma dei "calanchi" fra solchi e incalanature profonde.

Scusate: ho divagato. Ero partito con il parlare di una scalata e mi sono lasciato prendere la mano dalla terra natia.

Il percorso per raggiungere Ponte di Legno mi sembrò breve per il fatto che terminati i dolci ricordi, le nostre parole si fecero ritornelli di canzoni. Le voci all'inizio erano un po' stonate, ma poi in seguito riuscimmo a peggiorare, tanto che le più famose romanze della "Bohème" e della "Tosca" erano urlate. In prossimità di Ponte di Legno, le nuvole infastidite dai nostri suoni, si nascosero. Non lo fecero dietro i monti, anzi fuggirono lontano, lasciando che un sole splendente si diffondesse qua e là, sulle cime, sulle valli, sui promontori, di quei luoghi silvestri.

Di tanto in tanto controllavo dallo specchietto retrovisore che la macchina con Giancarlo e Lucio seguisse la nostra.

Spesse volte la loro autovettura spariva nel traffico dietro di noi, ma fra i saliscendi e le curve delle strade, rivedevo sempre spuntare le loro bici montate sul tetto della macchina. Legate come erano, dondolavano ad ogni sussulto del mezzo, piegando ora a sinistra e ora a destra.

Osservandole di fronte, dallo specchietto retrovisore, vedevo i manubri attaccati alle selle. Mi sembravano le teste di due caproni con le corna piegate che venivano portati al macello.

Arrivati in prossimità di Ponte di Legno, depositammo le macchine nel posteggio di una piccola trattoria. Dopo aver preparato le bici e fatta l'immancabile foto ricordo, partimmo agili per il tratto di strada piana che ci portava all'inizio della salita, verso il passo "Gavia".

Ci posizionammo in fila e dal rumore meccanico dei cambi si poteva già intuire che la strada ►

Nella foto: la sistemazione sull'auto delle "specialissime".



incominciava a salire. Il cambio più rumoroso era quello di uno di noi di cui non faccio il nome: dico solo che è il più alto e, ogni volta che spingeva più del solito sui pedali, quella povera bici si lamentava con cigolii prolungati.

Verso “Val di Pezzo” il percorso saliva gradevolmente fra campi coltivati di verde per i pascoli delle mucche. Alcune di queste al nostro passaggio giravano la testa per guardarci, abbandonando momentaneamente il piacere del loro ruminare. Ci guardavano silenziosamente. Spalancavano gli occhi e scuotevano la testa come per dire... una indugiò più a lungo delle altre a guardare uno di noi. Faccio finta di non ricordarmi il suo nome. Era sempre davanti a tirare il gruppetto. Angela dice che assomiglia tanto al nostro presidente della “Camera” Casini.

Dopo “Pezzo” ci fermammo per una breve sosta con foto ricordo in località “S. Apollonia” 1585 m. Da questo punto fino alla cima del passo, il percorso si trasformò in curve e gobbe aspre.

All’inizio la strada saliva fra i pini di un bosco ombroso, poi via via fra cespugli d’erba e distese di roccia; la sua inclinazione diventò all’improvviso oltre il 12%.

Alzando lo sguardo, vedevo davanti a me, un po’ più lontano, Giancarlo piegato sul manubrio che pedalava ancora in agilità, dietro di lui, Lucio in piedi sui pedali, cercava di tenergli testa, e lo faceva con efficacia perché si era cibato in precedenza con la famosa “pastiera napoletana”.

Roberto avrebbe potuto benissimo essere al fianco di Giancarlo; ma essendo un gentiluomo restava accanto a me. Mi incoraggiava, mi incitava e di tanto in tanto mi segnalava la pendenza del percorso che rilevava dal suo altimetro montato sul manubrio. Ad un certo punto mi parlò del 14%; lo pregai di non darmi più quei segnali di sofferenza.

Per lunghi tratti di salita eravamo immersi nella gradevole quiete



della montagna. Il silenzio era rotto solamente dal rumore delle nostre bici, dai battiti del cuore e dal nostro affannoso respiro che usciva ed entrava dalla bocca spalancata. Io un po’ di sollievo lo trovavo nei falsopiani ricavati in alcuni tornanti, dove la mano dell’uomo per facilitare la curva aveva spianato il ciglio della strada, prima di riprendere la salita.

In quei punti alzando la testa e lo sguardo verso l’orizzonte, la fatica era ricompensata da una vista splendida: stavo per dire mozzafiato; ma non è il caso perché il fiato era già mozzato.

Appariva e spariva a seconda della curva, il ghiacciaio della “Presanella” illuminato dal sole.

La sua luce sublime attraversando le fessure dei monti si rifletteva sui prati e sulle rocce distanti, esaltandone i colori.

Fuori dal bosco la strada proseguiva senza respiro per un lungo tratto, fino all’inizio di una galleria.

Giancarlo e Lucio arrivati primi in quel luogo, attesero il mio arrivo in compagnia dell’angelo custode Roberto. L’entrata della galleria era un grande buco nero, tanto che al primo vedere, fissai gli occhi in alto, sul bordo dell’entrata, per leggervi i primi nove versi del “Canto 3°” dell’inferno dantesco: “per me si va... lasciate ogne spe-

ranza, voi ch’intrate”.

Pensai subito che Giancarlo e Lucio si fossero fermati perché avevano paura di proseguire da soli.

Con coraggio entrammo: io per primo e a seguire i miei compagni. Un buio sostanzioso ci accolse, tanto che chi pedalava dietro non distingueva il ciclista davanti. Generalmente le gallerie le costruiscono con una leggera pendenza; quella arrampicava tanto che dovevamo spingere sui pedali con tutte le forze che ci erano rimaste.

Volevamo uscire dal buco nero il più presto possibile. Lucio sulla spinta della sua forte muscolatura mi superò in progressione e in breve la sua bici fu davanti alla mia. La sua figura nel buio mi sembrò ancora più grande. Ad un tratto lo vidi sbandare; si drizzò, risbandò dalla parte opposta.

La sua bici si mise di traverso alla mia direzione; si inclinò, e finì contro la parete del tunnel.

La caduta non fu violenta, ma il rumore venne amplificato dalla volta della galleria, tanto che mi sembrò quello di un tuono quando scoppia, rimbomba, rimbalza e poi rotola cupo.

Subito mi accorsi che il fracasso della caduta si era mescolato a quello di una moto che stava ►

Nella foto: Silvio e Roberto affiancati in salita verso il Passo Gavia.

arrivando dietro di noi. Alla luce vibrata del faro, vedi Lucio disteso sul pavimento sempre in sella alla sua bici, con le mani ben salde al manubrio. Mi sembrava un antico guerriero caduto con la spada e lo scudo ben stretti al corpo, pronto per rialzarsi e continuare la singolar tenzone.

Infatti, Lucio subito si staccò dalla bici e si alzò.

Visto che non si era fatto nulla di male, la moto ripartì con un fragoroso boato. Noi ci ritrovammo come coloro che si orientano in una cantina, appena dopo che la fioca luce della candela appoggiata sulla botte, si spegne all'improvviso e un buio più nero del nero li copre mentre a tastoni cercano un appoggio.

Io aiutavo Lucio nel sostenere la bici, mentre lui la frugava per capire da che parte stavano la sella e il manubrio. Giancarlo e Roberto avvicinandosi a noi due, cercavano per terra la sua borraccia. Ne trovarono tre o quattro. Probabilmente in quel punto, altri guerrieri erano caduti.

Risalimmo in bici e dopo alcuni minuti scoprimmo davanti a noi un leggero bagliore di luce che via via si faceva più intenso. Fuori dalla galleria ci accolse, quale consolazione, un sole splendente che brillava sui cristalli delle grandi macchie di neve distese dolcemente sulle rocce come pezze di stoffa bianca.

Dopo la galleria, Roberto mi rincuorò segnalandomi quasi la fine dell'impresa.

Alzai la testa verso la punta del monte. Vedevo Giancarlo e Lucio più avanti, lassù vicino alla cima. Sembravano due punti neri di un monitor quando scorrono in una traccia, per colpire un bersaglio.

Finalmente in compagnia di Roberto superai anch'io le ultime curve del lungo serpentone stradale che da Ponte di Legno arriva al passo Gavia.

Gli ultimi tornanti, cari amici, li ricordo ancora come se li percorressi ora. Duri, duri e..., ancora duri; poi finalmente la cima spianò.

Al traguardo del passo pregai Roberto di passarmi davanti perché arrivasse da solo; ma, da gran cavaliere qual'è, rimase al mio fianco.

Al valico, una piccola locanda ci ospitò per un pasto a base di polenta e spezzatino. Quest'ultimo si ripropose per tutta la strada del ritorno.



Con la regia di Giancarlo le foto ricordo si sprecarono. Io quasi sempre mi trovavo coperto dall'ombra di Lucio. Cercavo di allontanarlo, di farlo piegare sulle ginocchia. Lui mi rispose che se si fosse abbassato non si sarebbe più alzato.

Alle prime ore del pomeriggio iniziammo il ritorno. In discesa il percorso fu breve. Come dice sempre il nostro amico Vincenzo Pollastri "in discesa anche i sassi rotolano veloci". Infatti arrivammo rapidamente all'imbocco di quella galleria che tanto ci aveva fatto patire in salita.

Scoprimmo in discesa, sul fianco destro, all'esterno della galleria, una strada sterrata ricavata sul ciglio del burrone che la fiancheggia.

Preferimmo percorrere quel tratto di strada a piedi e con le bici sulle spalle, piuttosto di rientrare nel buco nero. Mentre scendevamo cercando di non inciampare sui grossi sassi che davano forma al sentiero, guardavamo con interesse alcune lapidi di caduti della 1^a e 2^a guerra mondiale, ricavate nella roccia a lato della montagna.

Quanti volti di giovani ci guardavano fissi, quasi a volerci raccontare la loro storia. Allontanandoci li lasciammo penserosi al loro riposo.

Risalimmo in bici e nel volgere di un breve tempo, ci trovammo nella piazza centrale di Ponte di Legno, per una pausa. Lì scoprimmo, al centro della stessa, una grossa fontana circondata da edifici in stili diversi, sotto ai quali grandi bar e ristoranti erano aperti ai pochi clienti che a quell'ora ancora passeggiavano.

Dopo la pausa risalimmo in bici. In un attimo ci ritrovammo in macchina, sulla strada del ritorno.

A casa, Angela attendeva con ansia il mio arrivo, desiderosa di ascoltare la mia impresa.

"Un percorso facile" le dissi. Lei mi guardò in faccia; "ma amorone...", la sua voce rimase sospesa.

Aveva visto sul mio viso i segni della fatica.

Amici miei! Io quel giorno avevo pedalato vicino alle nuvole. ■

Sopra: Lucio, Silvio, Roberto e Giancarlo al Passo Gavia. A fianco: Silvio sull'altalena col bimbo. Colpo di sole o esplosione di felicità dopo l'impresa...?



n **DOLCE** consiglio

di **Cristina Pane Caso**

Una fetta di *Torta Caprese*, dolce tipico dell'isola di Capri, trova sicuramente posto nella tasca posteriore della maglietta di ogni ciclista; è facile da preparare e si conserva ben morbida per qualche giorno.

Ingredienti:

Zucchero.....	250 gr.
Mandorle.....	300 gr.
Cioccolato fondente.....	100 gr.
Cacao amaro.....	1 cucchiaino
Burro.....	200 gr.
Uova	6 unità
Farina	2 cucchiaini
Essenza di fiori d'arancio...	50 gr.
Amaretto di Saronno.....	1 bicchierino
Lievito per dolci.....	1 bustina

Esecuzione:

Lavorare lo zucchero con il burro, unire le uova una alla volta e continuare a lavorare.

Fare sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Amalgamare le mandorle tritate, la farina, il cacao ed il cioccolato fuso, il liquore e, per ultimo la bustina di lievito.

Versare il composto in una teglia imburrata ed infarinata con un cucchiaino di farina ed un cucchiaino di cacao ed infornare a 180° C per 45 minuti circa.

Prima di servire, spolverizzare con abbondante zucchero a velo.

Buon appetito!

P.S.: si consiglia di gustarla pensando al mare di Capri, al cielo di Capri, al sole di Capri ed alla Grotta Azzurra!!!

Ore **19.30** *Mercoledì*
28 luglio 2004

Hotel **Lagua Isra**

di **Silvio Melega**

L'autopullman si fermò davanti all'hotel quando il sole era già tramontato. La luce del crepuscolo sfumava i contorni di tutte le cose della natura e quelle create dall'uomo.

Scendendo dall'autobus ci ritrovammo davanti ad una scalinata che un esperto alpinista avrebbe definita di sesto grado. Carichi di valigie, come eravamo, cercavamo ai lati di questa, un montacarichi o un ascensore. Non c'era nulla di tutto questo; bisognava salire a piedi e con i nostri pesi, gradino per gradino.

La sorpresa più grande fu quando scoprimmo che terminata la gradinata, se ne presentavano altre due prima di arrivare all'entrata dell'hotel. Superati anche questi ostacoli, entrammo nel salone di ricevimento. Due graziose assistenti ci offrono un gustoso aperitivo quale saluto di benvenuto.

All'improvviso sentii cadere sul mio piede la grossa valigia che Angela teneva nelle mani. Mi girai per gridarle il mio disappunto. La vidi guardare con gli occhi e la bocca spalancata verso il centro del salone. Fissai lo sguardo in quella direzione cercando di scoprire che cosa avesse eccitato così tanto la sua emozione. Amici; davanti a noi si elevava un'altra scalinata simile a quelle della grande Roma, ai tempi dei Cesari Imperatori. L'atteggiamento di Angela non era di meraviglia per la bellezza del soggetto, ma di disperazione al pensiero di rifare altre scale con i pesi delle valigie. E a dire il vero non fu l'ultima fatica, perché dovevamo superare, in compagnia di altre coppie meno giovani, altre scale, prima di arrivare alle camere.

A coppie più giovani e più fortunate la sorte destinò stanze, in un'ala dell'hotel, servite con ascensore, guarda caso funzionante.



Quando arrivammo in camera, Angela mi disse che ci eravamo arrampicati per 106 gradini. "Ottimo esercizio", le risposi. Lei mi guardò di sbieco.

Volete sapere cosa mi disse!: "ma amorone..."; la sua voce rimase sospesa, come per dire: "balle". Depositare le valigie, ci ritrovammo tutti per la cena nel grande salone illuminato. ■

A lato: la scalinata esterna.

Raduno per

Ravigno

di Silvio Melega



*V*enerdì, 1 ottobre 2004. All'ora stabilita per la prima colazione eravamo tutti presenti nel grande salone.

Prima di entrare dovevamo superare un selezionato controllo.

Infatti, l'entrata della sala da pranzo era vigilata da una assistente che stava in piedi in un angolo della porta.

L'aspetto e il modo di ricevere gli ospiti non era adeguato all'ambiente. Il suo portamento austero era coniato dentro una figura robusta; gli occhi erano piccoli e scuri, nascosti dietro occhiali rotondi appoggiati al naso calato a patatina su una bocca avara al sorriso.

Quando entrai nel salone con lo zainetto pieno di alcune cose necessarie per il raduno, mi invitò con piglio e con un gesto brusco della mano a depositare l'oggetto dietro un tavolone.

Non ricordo se mi avesse augurato il buongiorno, ma so di certo che mentre andavo in giro per la sala a raccogliere un po' di vivande per la colazione, il suo sguardo severo mi seguiva; lo sentivo alle mie spalle.

Sedendomi poi al tavolo con gli amici, prima di sorridere o gesticolare piacevolmente, guardavo sempre involontariamente quell'angolo dell'entrata per vedere se lei mi fissava.

Alla fine andò tutto bene, perché quando uscimmo dal salone, la nostra sorvegliante non c'era più.

In breve ci ritrovammo nel piazzale di sosta dell'hotel per prelevare le bici che erano stivate nell'autofurgone dedicato al nostro seguito.

Appena fuori dall'hotel si apriva

una balconata la quale digradava verso il piazzale di sosta, come una ferita dolorosa, quella famosa scalinata a tre livelli che con tanta fatica risalimmo la sera prima carichi di valigie.

Coloro che dall'alto della balconata osservavano i preparativi del nostro raduno, potevano notare un inverosimile fermento di ciclisti sparsi a gruppetti per tutta l'area di sosta. Simili alle api che succhiano il nettare al fiore, alcuni si agitavano davanti al portellone di scarico del furgone per ritirare le bici, altri, in disparte, regolavano freni e pressione delle gomme aiutati dalle mogli.

Ad un certo punto si levò un ordine: "pronti per la foto!"

Al richiamo di Mario ci raccogliemmo ai piedi della scalinata centrale. In alto sul primo livello di questa si raggrupparono le nostre accompagnatrici.

Il click che Mario scattò in quella mattinata di luce bianca e dilatata, ora è qui davanti a me in formato A4. Sto guardando la foto. Amici, è uno splendore! Non è possibile salire in bici se prima non descrivo come siamo risultati: belli, luminosi, colorati, sorridenti. Poi guardate sopra di noi il naturale sorriso di quelle "ragazze" che lo scatto del fotografo ha fissato fra due chiome slanciate di rami folti di foglie di banana.

Sembrano sospese sopra una nuvola mentre scendono dal cielo. ►

A fianco: la foto scattata dal Mario.





Non vorrei sbagliare: non è che sono angeli? Qui mi fermo, bando alla fantasia. Vedo sul pavimento del piazzale delle bici sdraiate. Sono da sollevare e partire subito per Rovigno.

“Via!, via!”, vibrò nell’aria il grido del Piero.

A quella voce rispose il suono dello scatto che le scarpe dei ciclisti fanno quando si agganciano ai pedali delle bici. Uscimmo dal piazzale dell’hotel pedalando in agilità per un lungo tratto. Nelle prime file alcuni ciclisti scalpitavano lanciandosi in scatti prolungati; altri li rincorrevano rimproverandoli di rimanere uniti al gruppo.

L’avvertimento non sempre era ascoltato; anzi un gruppetto già pedalava sulla strada provinciale quando io arrivai all’incrocio che indicava uno dei tanti confini dell’area occupata dagli alberghi; girai a destra e presi per Rovigno. Pedalavamo piacevolmente su un ottimo fondo stradale fra campi lavorati e prati incolti. Molti tratti di strada erano delimitati da alte siepi di arbusti spinosi che mascheravano gran parte del panorama circostante.

Le salite non erano difficoltose; solo una presentava asperità. Fu quella che iniziava al diciassettesimo chilometro. Qui la strada si arrampicava per un lungo tratto di cinque chilometri fra una parete rocciosa da un lato e siepi di fronde dalla parte opposta. In questo tratto gli scalatori più deboli salivano del proprio passo studiando la pendenza che via via si faceva sentire sulle gambe e nel respiro.

Io fra di loro avendo fatto una colazione frugale al mattino, mi sentivo più leggero e, pian piano provai ad avvicinarmi al gruppetto di testa. Rimasi meravigliato quando vidi fra i migliori una delle nostre future e promettenti cicliste. Cercai di capire quale rapporto spingeva; avvicinandomi in progres-

Nelle foto: sul lungomare di Rovigno.

sione mi accorsi che pedalava in mezzo a due ciclisti, e il gruppetto formava un triciclo a sei ruote. Sulle spalle di questa nostra amazzone erano appoggiate: la mano destra del Piero che le pedalava a sinistra, e la mano sinistra del Giancarlo che pedalava a destra. Erano due ali robuste piegate nello sforzo dovuto alla spinta che così gagliardamente generavano; sembravano quelle che dispone l’aquila quando scrutando la preda le abbassa per ingannare il vento che le frena il volo.

Arrivati tutti in cima, proseguimmo in discesa verso il nostro punto di sosta e ristoro, nella città di Rovinj. La discesa terminava fra le prime case della periferia mentre la strada proseguiva verso il centro cittadino. A lato della strada si apriva per un lungo tratto una banchina di cemento che faceva da argine ad una larga insenatura del mare. Su questo argine ci siamo fermati per alcune foto di gruppo, in attesa dell’arrivo del pullman che trasportava le nostre compagne all’appuntamento con noi ciclisti in Rovigno. Tutto combinò a meraviglia e in orario, così dopo lo scambio di calorosi saluti, loro proseguirono con la guida per la visita di luoghi storici, mentre noi con le bici iniziammo a passeggiare lentamente per le vie della cittadina.

Finimmo per sostare nella piazzetta del porto dove per caso incrociammo le nostre donne che affrettate inseguivano la guida. Angela mi fece un cenno con una mano, guardando in direzione del loro accompagnatore, come per dire: poi ti racconterò e, con l’altra, si copriva la bocca per celare una risatina.

Noi intanto avevamo formato al centro della piazzetta un gruppo colorato di ciclisti chiassosi, tanto che il nostro clamore richiamò l’attenzione di alcuni portuali i quali, per un buon prezzo, ci avrebbero riportato in albergo con un barcone. Figuratevi la risata che esplose fra di noi al pensiero di vedere dei ciclisti sostare in barca con la bicicletta a mano in mezzo ►



al mare. Risalimmo in bici per riprendere la via dell'albergo, ancora con il sorriso sulle labbra.

Il ritorno di ogni nostro raduno è quasi sempre una fuga in ordine sparso. Fuori città la strada incominciava a salire. Alcuni erano già più avanti, e ormai fuori dalla visuale del gruppo di cui io facevo parte. Pedalavamo regolari e abbastanza uniti. Accidenti, troppo uniti, perché ad un certo punto dietro di me sentii un fragoroso rumore meccanico di biciclette che si incastravano. Fermaa!! Un grido disperato tuonò nell'aria.

Frenammo di colpo per soccorrere un compagno caduto sull'asfalto.

Io per primo trovandomi più vicino corsi per sollevare la bici che lo copriva e riconobbi l'amico Iginio Agorri. Intanto già alcuni compagni si organizzavano per segnalare alle vetture che sopraggiungevano di fare attenzione; altri parcheggiavano e controllavano quella bici che così rovinosamente era caduta sopra Iginio; altri ancora erano con me, sopra al malcapitato, per capire in quali condizioni si trovasse.

Vedendo le sue labbra muoversi come per dirmi qualcosa, accostai l'orecchio. "Come va" gli chiesi; mi rispose con voce esitante: "la mia Rossin, la mia Rossin". Io mi ricordavo che sua moglie si chiamava Luigia. Allora pensai per un attimo che cercasse la sua amante. Per fortuna Giancarlo vicino a me capì subito e mi disse: "sta cercando la sua bicicletta, è di marca Rossin" e intanto gli girava il braccio sinistro da tutte le parti per vedere se risultavano fratture. Ma più che il vedere, tutti sentivano le urla che Agorri lanciava ad



ogni movimento del braccio. "Stai tranquillo" qualcuno gli rispondeva: "Giancarlo ha fatto un corso accelerato di ortopedia, ti sistemerà". Altri che si erano intanto avvicinati a noi urlavano di sistemarlo sull'erba e di non lasciarlo sull'asfalto. C'era tanta confusione. Tutti volevano rendersi utili; tanto che il povero Iginio si trovò presto sollevato, sempre in posizione orizzontale, per essere adagiato sull'erba al margine della strada, in un punto dove questa appena tagliata presentava degli spuntoni. Il suo fondo schiena finì proprio su uno di questi. "Ahi, ah!" gridò; "basta ragazzi lasciatemi in pace, sto benone!" Non era vero, pur di non averci più tra i piedi, preferì lanciare tale espressione di salute. La sua spalla era veramente dolorante.

Lo lasciammo tranquillo sdraiato sull'erba. Alcuni di noi sostavano in piedi intorno a lui. Il pallore del suo viso gli conferiva un aspetto di apprensione, sotto al robusto casco che gli copriva la fronte.

"Largo, largo", qualcuno gridò; "ha bisogno di aria". Ci allontanammo un pochino e poco dopo Iginio lentamente piegò la testa verso la spalla dolorante, chiuse gli occhi, e respirò profondamente la leggera brezza che usciva dal bosco circostante. Quel venticello profumato di erbe e di funghi gli riportò un rassicurante colore al viso. Iginio Agorri in seguito salì poi sul pullman che ritornava in hotel, da Rovigno, con tutta la compagnia delle nostre mogli.

I pochi ciclisti rimasti di quel famoso gruppo che aveva disceso così spavalidamente la strada verso la città di Rovigno ora la risaliva in disordine e con poco entusiasmo, al pensiero dell'amico caduto. La salita che fiancheggia il Canale di Leme a cavallo fra Brajkovici e Gradina è abbastanza aspra. Quasi tutti pedalavamo alzati dalla sella. In quella posizione si è in piedi sulla bici ed era possibile spingere lo sguardo oltre la siepe che protegge, per chi sale, l'argine



sinistro della strada.

Oltre quella siepe, verso occidente, potevamo vedere di tratto in tratto, fra una curva e controcurva, il Canale, chiuso in un pronunciato vallone, formato da due ripide pareti coperte di bassa bosaglia, che si rispecchiava capovolta nell'azzurro dell'acqua. Un amico romagnolo, che fece il "giovinazzo" in quel di Bologna mentre mi superava, mi disse che in quella insenatura del mare, avevano girato un famoso film: "I Vichinghi". Quella parola donò energia ai miei muscoli che ormai stavano perdendo vigore per la difficoltà della salita. Forzai sui pedali cercando di riprenderlo per ottenere qualche notizia in più, relativa al regista o all'attore principale; ma non ci fu verso di avvicinarmi; Giancarlo aveva già superato l'ultimo tornante e lo rividi solo in albergo.

Mi abbandonai sul sellino e rimasi per un attimo sospeso guardando oltre la siepe, laggiù, in fondo al vallone; una nave Vichinga era rimasta all'ancora.

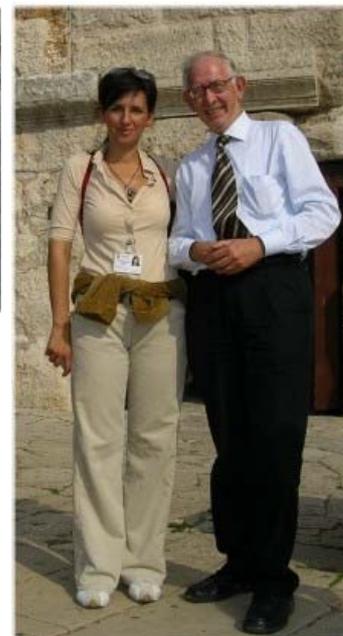
Dopo l'ultima asperità, iniziò una lunga discesa.

Lasciammo che le nostre bici prendessero tutta l'energia che gratuitamente dona la gravità terrestre e procedemmo veloci verso l'albergo in ordine sparso, chi un po'avanti, chi per strade deviate; ma a pranzo, nel grande salone illuminato, eravamo tutti presenti, e con grande appetito. ■

H. di Rovigno: Iginio e Fabio con la lastra ricordo dopo la "rovignosa" caduta.

I fatti non cessano di esistere perché vengono ignorati.

di Bruno Marelli



A completamento di quanto pubblicato, nelle pagine precedenti, sulla nostra chiusura d'anno ciclistico in terra d'Istria, pubblichiamo volentieri alcune considerazioni dell'ing. Bruno Marelli, che ha condiviso con noi quella bella ed interessante esperienza in una regione con una storia recente contrastata.

La redazione

Con ancora negli occhi e, perché no, nel cuore l'immagine di quei tre meravigliosi giorni trascorsi in Istria alla fine di settembre, mi permetto di fare qualche considerazione su quelle terre di cui tutti abbiamo ammirato le bellezze naturali e storiche.

Non c'è alcuna vena men che polemica in quanto sto scrivendo, è solo la ricostruzione di una realtà di fatto vista da uno che in quella terra è nato.

Il titolo di questo breve scritto è una massima presa a prestito da Aldous Leonard Huxley che ben si adatta alla storia dell'Istria dell'ultimo secolo.

Se le cognizioni geografiche riguardanti i territori italiani ai confini orientali non hanno mai goduto di grande notorietà presso il grosso pubblico, ancor più limitate sono sempre state le conoscenze concernenti la storia di quelle terre.

Confondere l'Istria con la Dalmazia, identificare tutta la regione giuliana con Trieste, attribuire ai giuliani e dalmati identità culturali ed etniche del tutto antistoriche sono casi abbastanza comuni e frequenti.

Ecco perché in più di un testo di storia dei nostri licei capita di leggere che nel 1947 l'Italia restituì l'Istria alla Jugoslavia.

Nella sua ultramillenaria storia l'Istria fu Romana, appartenne per molti secoli alla Repubblica di Venezia,



fece parte dei domini Asburgici e fu inclusa nel Regno d'Italia, ma non fu mai croata, né tan-

to meno jugoslava.

Questo purtroppo sembra che non siano in molti a saperlo.

La storiografia nazionale degli ultimi decenni, ignorando e spesso travisando il problema ha contribuito a rendere ancor più confuse le già limitate nozioni storiche degli italiani su quelle terre.

A partire dagli anni novanta tuttavia qualche pubblicazione e qualche saggio ha cominciato a circolare ed in parte a far giustizia di tali lacune.

Forse bisognava far passare un consistente periodo per stemperare le animosità che il secondo conflitto mondiale aveva scatenato.

Tralasciando ovviamente qualsiasi ricostruzione storica che occuperebbe spazi incompatibili con queste brevi note, mi limito quindi a segnalare un minimo di bibliografia ad uso di chi, incuriosito, volesse approfondire alcuni temi.

In ordine cronologico segnalo quindi alcuni testi:

1. Dentro l'Istria: diario 1945-47 di Guido Miglia - Edizioni Trieste 1973
2. La foiba: grande romanzo di Carlo Sgorlon - Edizioni Mondadori 1992
3. Pola, Istria, Fiume: 1943-45 di Gaetano Laperina - Edizioni Mursia 1993
4. Istria: storia, arte e cultura di Dario Alberi - Edizioni Lint 2001
5. Nascinguerra: romanzo storico di Piero Tarticchio - Edizioni Baldini & Castoldi 2003 ■

In alto: l'ing. Bruno Marelli con la guida nella Città di Pola.

A fianco: l'ing. Marelli illustra ai ciclisti la storia della sua terra.



K2 “la Montagna del Sogno”

di Fabio Troi



Chogo-Ri, ovvero la “grande montagna” nella lingua indigena del popolo Balti, simbolo perfetto della natura, che, con la sua sontuosa forma piramidale, meglio di tutte simboleggia il monte, come tutti noi siamo sempre stati abituati a disegnarlo fin da bambini. Ma anche sogno proibito di ogni alpinista ed amante delle alte vette, che nella fantasia lo ha elevato ad immagine ideale, punto di arrivo, inarrivabile, della propria passione.

Atterriamo a **Peshawar**. Nome non nuovo, anche per noi così lontani da miseria e tribolazioni. Città vicina al confine con l’Afganistan, meta di migliaia di rifugiati. E si nota eccome, osservando i lineamenti, i volti, le barbe ed i turbanti, immagini viste e riviste durante i reportage che la TV ha portato nelle nostre case durante la guerra di qualche anno fa. Qui l’etnia è “pashtun”, afgani piuttosto che indiani. Ci trasferiamo con un pulmino fino ad **Islamabad**.

Circa tre ore lungo una strada dove si alternano presidi armati ed immagini evidenti di povertà e degrado urbano. Fanno da cornice, ostacolandosi in mille azzardate manovre ed innumerevoli colpi di clacson, i fantomatici camion pachistani, dai colori sgargianti, dai mille feticci pendenti e dai “portali” impreziositi da intarsi e gli autobus stracolmi.

Nostra meta è un accogliente hotel nel centro di **Rawalpindi**. Ma non dovevamo andare ad Islamabad?

Arcano subito svelato, dopo la visita agli edifici politici ed amministrativi e alla grande, avveniristica moschea (Islamabad, figlia del regime e del petrolio saudita) ed alla città vecchia ed al suo stravissuto e inconfondibile suk, mercato dove profumi ed odori

speziati si mescolano in un groviglio di vicoli e in una miriade di mercanzie (Rawalpindi). L’antico ed il futuro del Pakistan.

Ci aspetta un’intera giornata di viaggio per raggiungere **Chilas**, ma non si può dire che sia noioso.

Solo qualche tappa per sgranchire le gambe. Ci si ferma alla bottega del chapati, quattro pali conficcati per terra a coprire un rialzo

in terra battuta, una manciata di capanne, bancarelle colorate di frutta e verdura, qualche vecchio adagiato all’ombra del suo charpay, il caratteristico letto intrecciato di rete vegetale.

Dopo circa un’ora e mezza, abbandoniamo finalmente la strada polverosa, il caos ed il degrado cittadino e ci avventuriamo verso nord, lungo la famosa **Karakorum Highway**.

Di autostrada, come le mie reminiscenze linguistiche suggerirebbero, non ha proprio niente. Né il manto stradale, né la direttività, né tantomeno la sicurezza.

Man mano che ci si allontana dai grandi centri urbani e si sale verso le montagne, l’aria diventa più fresca e pulita. Le abitazioni ed i campi sono più curati, l’abbandono e la sporcizia diminuiscono. Non si nota certamente ricchezza, ma un’economia più legata al fabbisogno familiare e quindi più attenta a sfruttare al meglio ogni risorsa.

Venti ore lungo una delle strade più impressionanti della terra, una delle più imponenti ►



In alto: Circo Concordia, sullo sfondo il K2.

Al centro, alla bottega del chapati.

A fianco: l'imponente Moschea di Islamabad.



opere mai realizzate dall'uomo. Per la maggior parte si snoda nella lunghissima valle scavata dall'Indo e ripercorre la via che carovane provenienti dalla Cina hanno utilizzato per secoli.

Il paesaggio alterna gole all'apparenza impercorribili, ad ampie conche desertiche e oasi verdi costruite con pazienza e sapienza dal lavoro contadino.

La strada è per ore come una stretta cengia sulle pareti di un Canyon e le frane ed i molti tratti a picco sulle acque limacciose del fiume rendono il percorso veramente impressionante.

Un'infinita teoria di curve senza parapetti sospese nel vuoto di scarpate senza fine, un continuo zigzagare tra i massi rotolati dai fianchi della montagna ferita e che ingombrano l'asfalto sconnesso.

E sotto di noi i ruggiti del fiume che sembrano uscire da fauci spalancate in attesa di prede.

L'Indo. Uno dei fiumi più grandi della terra, il terzo del continente asiatico.

Qui tutto sembra veramente più grande e più maestoso, tanto che le foto che scattiamo di continuo, non renderanno affatto giustizia a quanto hanno visto i nostri occhi.

Viene da molto lontano, dalle mille sorgenti che scaturiscono sull'altipiano del Tibet. Passa attraverso la catena Himalayana e il Karakorum, separandole prima di scendere a sud, sempre impetuoso come un torrente e sempre limaccioso, carico di sabbia, dal sinistro colore marrone della roccia e della terra che si trascina per migliaia

e migliaia di chilometri. Paesaggio brullo, selvaggio, certamente a noi inospitale. Ci dicono che qui la gente non sta poi così male e che nelle vallate vicine la ricchezza si chiama legname. Sarà, ma a me sembra proprio impossibile vivere qui. E poi di alberi neanche l'ombra, solo sassi, ter-

ra, rocce, sabbia, un modo che sembra fatto di pietra.

All'improvviso, tra lo scuro delle montagne, compare un grande chiarore. Non sono nuvole illuminate dal sole al tramonto, bensì il primo ottomila che si presenta a



noi: il **Nanga Parbat**, la montagna assassina, altro mito dell'alpinismo e dell'avventura.

Non è vicino, ma il bianco della neve lo rende maestoso.

Ad un certo momento ci fermiamo.

Un cippo posto lungo la strada, su una piattaforma rialzata, segnala che siamo in un punto particolare: il famoso "**junction point**".

È proprio qui che si incontrano le tre più grandi catene montuose della terra: Hindo Kush, Karako-

rum e Himalaya.

Da qui si dipartono e vanno una verso l'Afganistan, l'altra verso il Sinkiang cinese, la terza verso il Nepal.

Un'insegna ci mostra come, viste dal cielo, formino una gigantesca Y, profonda più di cento metri, disegnata dall'erosione sul deposito alluvionale prodotta dall'Indo e dall'Hunza River, che scende dal Khunjerab Pass.

È venuto il momento di abbandonare la Karakorum Highway, lasciandola continuare verso la Cina, seguendo l'Indo in **direzione di Skardu**.

La cartina mostra che non dovrebbe mancare tanto, ma le nostre rosee aspettative si infrangono osservando la stradina che dovremo percorrere. Tagliata su sfasciumi di roccia, sassi e massi instabili, non permette a due mezzi di passare. Ci si deve fermare spesso e le ruote sfiorano il bordo, o meglio il precipizio a strapiombo su un fiume che ora fa schiuma nelle rapide.

Ci fermiamo di fronte ad un gruppo di case tra terrazzamenti coltivati a fieno, patate e mais e qualche albero da frutta. Siamo proprio nel bel mezzo di una di quelle oasi verdi che vedevamo ogni tanto risaltare dal grigiore delle rocce. Sono piccole comunità che hanno saputo sfruttare la poca acqua di sorgente. ►

In alto: l'immensa piana di Skardu attraversata dal fiume Indo.

Al centro: la strada sul Canyon.

Sotto: sullo sfondo, il Nanga Parbat.





Per fortuna dopo pochi chilometri lo scenario cambia. L'Indo, che finora era prigioniero di gole profonde, scorre lento e si disperde in una piana larghissima, a perdita d'occhio.

C'è sabbia dappertutto, quasi fossimo al mare. Siamo invece in un immenso greto alluvionale, una piana circondata da montagne, le più alte incoronate dalla neve.

Siamo a **Skardu**, capoluogo del Baltistan.

Scarichiamo i bagagli al **Motel K2**, dove siamo alloggiati. È delizioso ed improvvisamente ci riporta alla scopo primario della nostra avventura: ovunque ricordi ed immagini delle spedizioni al K2.

Qui ha alloggiato la spedizione del '54 guidata da Ardito Desio, qui la spedizione italiana di oggi, guidata dall'amico Agostino da Polenza, ha lasciato le sue insegne e i suoi striscioni.

È già ora di ripartire. La mattina seguente, come preannunciatoci, ci aspettano alcune Jeep e diverse ore di sobbalzi.

Il viaggio prosegue su una pista piena di buche. Per più di un'ora si viaggia tra bellissime oasi, tra due file di salici, ai lati campi, fieno, frumento e pioppeti. Bambini e bambine sbucano da tutte le parti, i primi in divise bianche, le altre in abiti colorati. Ci chiedono penne, hanno in mano quaderni e libri, segno che la scuola qui esiste.

Superata l'oasi di Dasso, la strada diventa una mulattiera e per ore si avanza in un terreno che più brullo, scosceso e sfasciato non si può, sempre a picco sul Braldo.

L'arrivo ad **Askole** è prima di tutto un sollievo. Ed è una meraviglia, situata su un grande terrazzo verde, pianeggiante, ben soleggiato e sapientemente irrigato e coltivato.

I cartelli indicano che è un insediamento antico, un posto importante della via della seta che dalla Cina portava al Kashmir.

Circa 600 persone, che conservano ancora le loro tradizioni, la loro identità, dove le donne corrono a nascondersi se si avvicina uno straniero. Negli occhi e nei gesti ancora quella diffidenza creata dalla troppa

diversità tra il loro modo di vivere e quello dei forestieri che attraversano o sostano per una sola notte sui loro terreni, un'intrusione alle loro consuetudini.

Attraversiamo il paese inseguiti da bambini e bambine. Spicca la miseria delle abitazioni, fatte di fango, sassi e legno, molto basse e con finestre piccolissime. Sul tetto fieno e albicocche ad essiccare e naturalmente niente corrente elettrica.

La fogna è un rigagnolo che scorre tra le case, che funge all'occorrenza anche da acquedotto.

Il giorno dopo finalmente, zaini in spalla, ci mettiamo in marcia.

Sono relativamente leggeri, niente al confronto del peso, almeno 25 chili, trasportato da ogni portatore.

Oggi la quasi totalità dei portatori lungo i sentieri del Baltoro è rappresentata da **Balti**. Sono duri e forti gli uomini che vivono aggrappati a queste montagne, dove la vita va conquistata giorno dopo giorno, senza garanzie né sicurezze. Per generazioni questa popolazione di antica stirpe e cultura tibetana è vissuta isolata in questo mondo di rocce e sassi chiamato Baltistan, nascosto e protetto dalle montagne.

A differenza delle valli himalayane nepalesi, l'appartenenza di questo popolo alla religione musulmana di credo sciita, limita drasticamente le attività femminili.

Q u e s t i
u o m i n i
v i v o n o
p e r l u n g h i
p e r i o d i
d a s o l i,
l o n t a n i
d a l l e f a m i g l i e
e l t r a s p o r t a r e

pesanti carichi per le spedizioni consente loro di guadagnare quel tanto da permettere ad interi gruppi famigliari di sopravvivere per tutto l'anno. ►

In alto, a sinistra: fra fiumi di ghiaccio e morene, il campo con le nostre tende. A destra: la "Bocca del Baltoro" con le strapiombanti Torri di Trango. Sopra: un portatore sosta sul sentiero verso il Campo Base.



Da Askole si viaggia in un deserto d'alta quota, con temperature torride, che sfiorano i 40 gradi. E di ombra neanche a parlarne, sono valli che vanno da est a ovest, il sole picchia duro dall'alba al tramonto.

Si costeggia il Braldo, che convoglia verso l'Indo tutte le acque dei ghiacciai del Baltoro, sospesi a mezza costa sugli enormi muri di sabbia costruiti dal fiume.

Il percorso, che sulla carta sembra piatto, in realtà si presenta con innumerevoli saliscendi, con torrentelli che attraversano, incidendolo, il greto alluvionale.

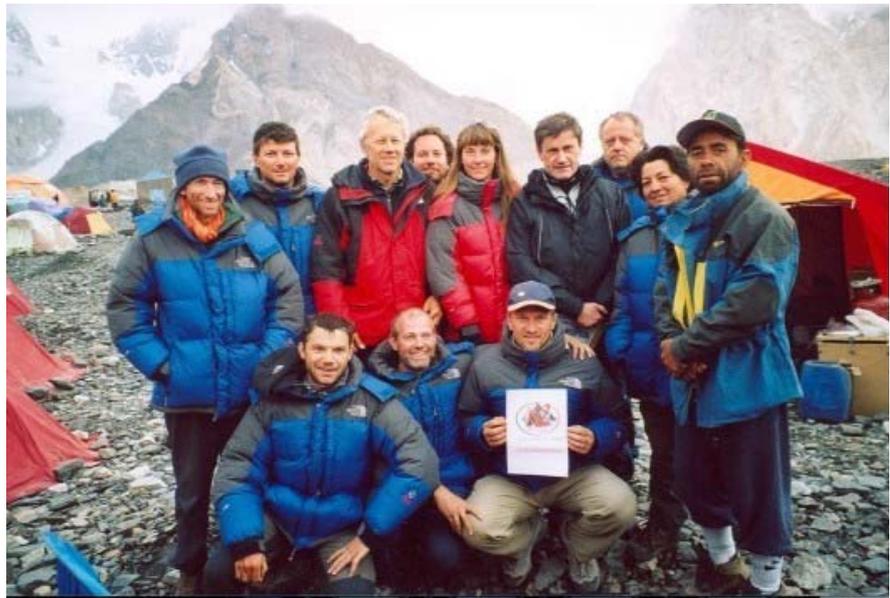
La notte per fortuna è tiepida, il cielo è limpido e coronato di stelle luminose e la luna accende le cime bianche di neve.

La vista del ghiacciaio del Baltoro, con la sua enorme bocca da cui il Braldo esce già impetuoso e marrone, fa sperare in una camminata meno faticosa.

Pia illusione, si riparte su e giù per morene e morene, ghiaia e sassi, sassi e ghiaia. Ma è la polvere il nostro peggior nemico, un vero flagello da cui non ci si può salvare, che intride i vestiti, annebbia la vista, penetra naso e polmoni, rendendo il respiro, già provato dall'altura, un'impresa.

Intorno centinaia di cime e di cuspidi appuntite, ghiacciai pensili e seraccate, le più senza nome e molto probabilmente, mai salite.

Ci hanno dato il benvenuto i Paju Peaks ed i pinnacoli e le guglie delle Torri di Uli Bahjo, ma il tramonto che dallo scenografico balcone di **Urdukas**, aggrappato ai



fianchi verticali del Masherbrum è indescrivibile ed indimenticabile: le rosseggianti cattedrali del Baltoro e dietro, i campanili strapiombanti ed inarrivabili delle Torri di Trango.

Finalmente il ghiacciaio, liberato dall'opprimente pietrame, lascia comparire la sua bianchezza.

L'acqua, ora limpida, scorre in greti azzurri scavati nel ghiaccio perenne. Ma non si può bere.

E le famose vele di ghiaccio emergono imponenti e solitarie, per poi susseguirsi in fantastiche serie continue.

Gruppi di tende colorate ci aspettano in ordine sparso in quella che da lontano sembra una piana.

In realtà è un grande crinale morenico dove confluiscono fiumi di ghiaccio e morene, separati da fore e torrenti sotterranei. Centro ideale di quell'universo chiamato Baltoro: **Circo Concordia**.

Tutt'intorno panorami che nessu-

na fantasia può descrivere.

Nessun luogo della Terra è paragonabile, per grandezza e maestosità, alle incredibili scenografie naturali di questo luogo.

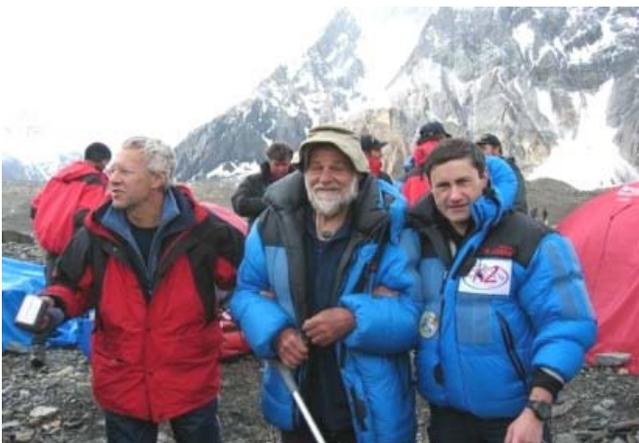
Una corona di 8000, dalla muraglia del Broad Peak, al G IV e al gruppo degli altri Gasherbrum seminascosti, dalla Torre Muztagh al Masherbrum, al Chogolisa.

E finalmente, come nella più riuscita delle rappresentazioni teatrali, le coltri di nubi si diradano ed illuminato dal chiarore della luna compare in tutta la sua maestosità il **K2**.

Spettacolo incantevole, da far trattenere il respiro e degno epilogo di questa bella avventura.

Quanto sei bello K2, ma quanto è stato bello arrivarci! ■

In alto: foto di gruppo a Casa Italia con il ministro On. Gianni Alemanno e il sen. Fausto Giovanelli. In basso, da sinistra: F. Giovanelli, K. Diemberger e G. Alemanno al K2. Sotto: il Campo.



L'EMERGENZA

1 I donatori a Milano calano del 10,2 per cento

Nel 2003, nella sezione Avis di Milano i donatori sono diminuiti del 10,2 per cento, soprattutto a causa della temporanea «sospensione» di un numero elevato di persone dalla donazione di sangue

2 I motivi della flessione: tatuaggi e viaggi esotici

Le «sospensioni» si devono a motivi di salute, viaggi all'estero in zone tropicali o malariche, moda dei tatuaggi e dei piercing. La perdita nel 2003 (anche provvisoria) è stata di 840 donatori



Allarme del prefetto:

Raccolta in flessione, appello degli ospedali.

«Donate il sangue. Milano ha tanti ospedali, tanti reparti chirurgici di altissima specialità, ai quali si viene da tutta Italia. Mi auguro che questo appello, diffuso dal palazzo del Governo, possa far comprendere che donare il sangue è una cosa che deve riguardare tutti noi, un atto bellissimo». Ieri mattina il prefetto Bruno Ferrante si è fatto alfiere e portavoce dell'Avis, e alla fine della manifestazione è andato, con molti altri, a donare il sangue presso l'unità mobile parcheggiata nello storico cortile di corso Monforte.

La mattinata è iniziata con una scena inedita per il palazzo della Prefettura: l'arrivo in bici da corsa, con maglietta azzurra su cui spiccava la scritta Avis-Siemens, di più di 50 dipendenti e pensionati della Siemens, una delegazione dei tanti lavoratori che hanno costituito all'interno delle sedi aziendali i gruppi di donatori di sangue, e che da anni sono a fianco dell'Avis non solo per donare il sangue, ma per partecipare nei weekend a gare di dilettanti dove si promuove la cultura della donazione e della solidarietà. Il prefetto era affiancato

da due rappresentanti delle aziende che partecipano all'iniziativa: la Siemens e la Esprinet.

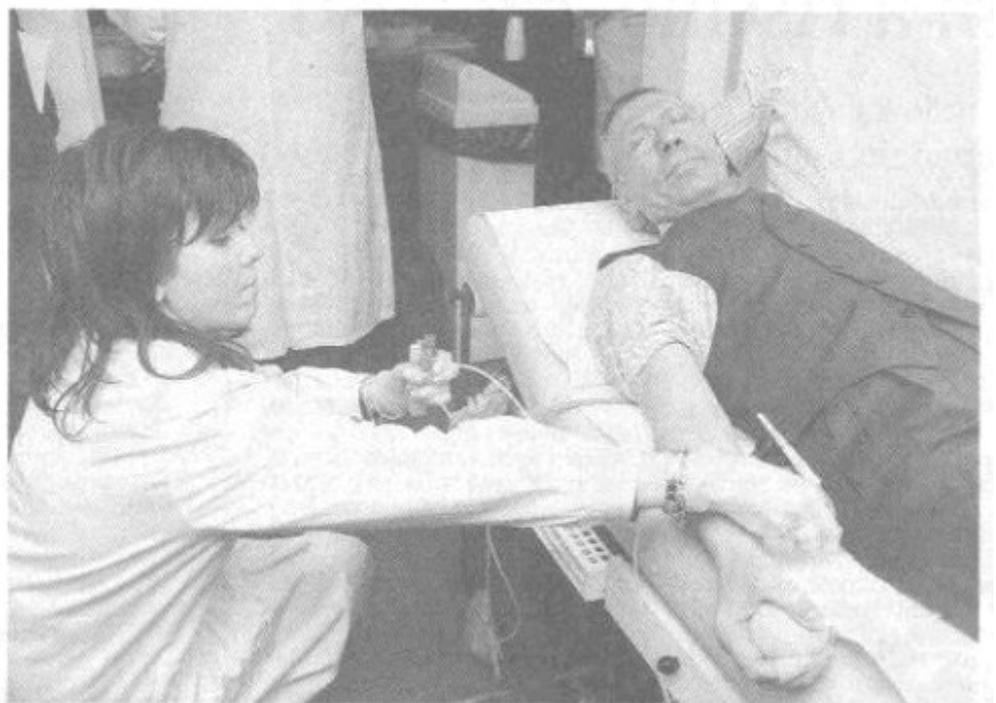
Ha detto Sergio Casartelli, presidente di Avis Milano: «Soprattutto nelle grandi città come Milano, dove non c'è più la vita di quartiere o di parrocchia, le aziende rimangono quasi l'unico luogo di aggregazione. C'è un ruo-

Pensionati e lavoratori nell'unità mobile di corso Monforte

lo "etico" dell'azienda, che può far parte della comunità proprio con iniziative di questo tipo».

Ce n'è bisogno, perché purtroppo, come è apparso dalla relazione di Ca-

sartelli, l'Italia è tra le maglie nere in Europa per la donazione di sangue: con 35, 53 donazioni su 1000 abitanti, mentre la media europea è attestata su 42,63: «La popolazione dei donatori cresce poco, e le donazioni ne soffrono. Tra il 2000 e il 2002 l'incremento delle unità raccolte ha superato di poco le 100 mila sacche, men-



DONATORE Il prefetto Bruno Ferrante dona il sangue dopo il vertice nel palazzo del governo

ANNO
2mila4

3 Aumenta il sangue donato Più 5,7 per cento nel 2003

Nonostante la diminuzione dei donatori, Milano ha aumentato le donazioni, nel 2003, a 19.350 unità (più 5,7%), grazie alla metodica che consente di prelevare più sangue dagli stessi donatori

4 Molto al di sotto delle necessità

Milano è ancora molto al di sotto delle sue necessità: dovrebbe raccogliere circa 35/40 mila emocomponenti all'anno (mentre le donazioni del 2003 sono arrivate a 19.350)

donate più sangue

«I risultati migliori da manager e lavoratori»

tre il fabbisogno italiano è stimato intorno ai 2 milioni e 300 mila unità. L'unico dato positivo è la crescita delle donazioni di sangue nel centrosud e nelle isole. Nel 2002 gli indici percentuali di crescita sono stati tra il 20 e il 28 per cento»

Ieri mattina l'Avis ha presentato anche una novità tecnica, spiegata dal direttore sanitario Laura Galastri. I donatori di buona volontà possono sottoporsi a una procedura (cosiddetta «multicomponent») che richiede una mezzora di tempo ma non presenta alcun rischio: il sangue viene fatto «passare» in una macchinetta che ne preleva solo alcune componenti, preziose per i malati gravi, cui vanno trasfuse entro 3 giorni. Per i malati sono la vita, mentre nell'organismo sano del donatore esse si ricreano in brevissimo tempo e senza alcun danno.

Infine, donare il sangue è adesso «salvare due vite»: a Milano e a Roma, da ogni donazione di sangue si preleva il valore di mezzo euro per vaccinare contro otto malattie i bambini dei campi profughi dell'Uganda.

Antonella Cremonese

L'AVIS

«Milano è una città generosa Siamo attenti alla sicurezza»

Milano, città storicamente generosa nel donare il sangue, quest'anno ha donato il 10 per cento in meno. E rischia di ritornare un episodio come quello dell'estate scorsa, quando un'ambulanza dovette sfrecciare fino a Mestre per procurare d'urgenza due sacche di plasma fresco.

Sergio Casartelli, lei è il presidente di Avis Milano. Come spiega questa situazione?

«La città sta cambiando. Ci sono sempre più anziani, mentre le famiglie giovani, che non reggono i costi della città, vanno a stabilirsi nell'hinterland».

C'è meno generosità?

«No, perché anzi chi è già donatore sta donando di più. Nel 2003 si è arrivati a 19.350 unità di sangue, con una crescita del 5,7 per cento rispetto al 2002. Ma purtroppo ci sono addirittura 840 donatori "sospesi" dalla donazione».

I motivi?

«Il motivo è sostanzialmente quello di garantire l'assoluta sicurezza del sangue. Perciò si sospendono da 6 mesi a 1 anno i donatori che hanno compiuto viaggi in luoghi esotici, e si sa che i giovani viaggiano sempre di più. Per precauzione viene sospeso anche chi si fa tatuare o applicare un piercing».

Come rilancerete, tra i giovani di Milano?

«Con iniziative in collaborazione col Coni, con un sito interessante (www.avis.mi.it), con propaganda nelle scuole e nelle palestre. Vogliamo avere a Milano 15-20 mila nuovi donatori».



Sergio Casartelli

la Repubblica

Gazzetta
della Martesana

CORRIERE DELLA SERA

IL CORRIERE
di SESTO

Sesto San Giovanni
La Gazzetta
del Nord Milano

Lo Specchio
di Sesto San Giovanni

IL GIORNO



L'Avis Siemens in visita al prefetto per solidarietà *Cassina incontra Ferrante*

CASSINA - L'Avis Siemens Mobile, rinomata squadra cicloturistica di Cassina de' Pecchi, ha inaugurato giovedì scorso il nuovo anno sociale 2004 incontrando una delle massime autorità di Milano, il prefetto Bruno Ferrante (a destra, nella foto). I membri della formazione ciclistica, che unisce sport e solidarietà promuovendo con tutti gli strumenti possibili la donazione del sangue, sono arrivati alla sede della Prefettura, situata in corso Monforte, nel modo a loro più congeniale, vale a dire in sella alle biciclette. Dopo gli auguri e i saluti a Ferrante, l'Avis Siemens è stata protagonista di una cerimonia e di una conferenza stampa per sensibilizzare i presenti sulla necessità del dono del sangue. Inoltre, l'appuntamento della scorsa settimana è stato l'occasione per dare concretamente il via al 30° anno di attività sulle due ruote e per presentare la nuova divisa della società. Nel 2003 gli atleti tesserati dall'Avis sono stati una cinquantina, questi hanno percorso complessivamente quasi 40mila chilometri. L'obiettivo per il 2004 è proseguire su questa strada, partecipando ai molti raduni della zona e agli appuntamenti in trasferta di maggior prestigio.

M.E.

SOLIDARIETÀ ■ Volontari in calo Appello dell'Avis: «Donate il sangue e salverete due vite»

MILANO — «Oggi donare il sangue con Avis salva due vite»: una è quella del ricevente, l'altra di un bambino ugandese. Con questo slogan l'Associazione vuole sensibilizzare milanesi e non a stendere il braccio per un prelievo. I donatori sono infatti calati. Nella sezione milanese, in tutto il 2003, i volontari sono scesi del 10,2%, ma le unità di sangue raccolte sono invece aumentate del 5,7. Questo è dovuto a una maggiore puntualità della donazione e al nuovo metodo, il multicomponent, che permette il prelievo solo dell'emocomponente specifico e quindi di ridurre l'intervallo tra una donazione e l'altra. Lo hanno spiegato Sergio Casartelli, presidente dell'Avis Milano, e Luca Maria Munari, direttore sanitario del Niguarda, durante un incontro in prefettura. Il problema del calo non è solo milanese, riguarda l'Italia intera: «Il ricambio generazionale dei donatori è lento -

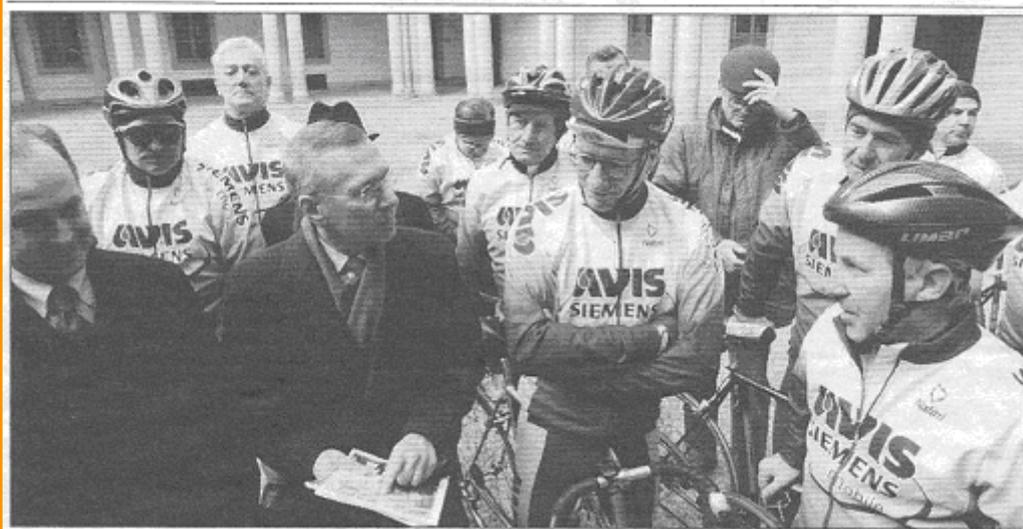
ha confermato Casartelli - Il capoluogo, poi, soffre di un grosso svantaggio, ha una popolazione che invecchia vertiginosamente». La città che cura malati provenienti da tutta la penisola, avrebbe bisogno di raccogliere circa 35-40 mila emocomponenti in più all'anno. «Con le donazioni multicomponent - ha aggiunto Munari - possiamo ottenere svariati emocomponenti leucodepleti importantissimi, tra cui plasma, globuli rossi e soprattutto piastrine, sempre più utilizzate nelle cure oncologiche, ematologiche, nei trapianti complessi e in alcuni interventi di cardiocirurgia». L'Avis chiede aiuto ai cittadini, alle istituzioni e alle aziende, perché convincano i dipendenti a donare il sangue. L'Associazione collabora da anni con la Siemens Italia e la Esprinet: due esempi da copiare. Il prefetto, Bruno Ferrante ha ribadito l'importanza della partecipazione.

A.O.

IV LA REPUBBLICA

MILANO ■ CRONACA

VENERDÌ 27 FEBBRAIO 2004



Il prefetto Bruno Ferrante testimonial dell'Avis: ieri ha donato il sangue e stretto la mano a ciclisti

AVIS SIEMENS INCONTRA IL PREFETTO DI MILANO

IL GRUPPO AVIS SIEMENS prosegue la propria opera di sensibilizzazione verso la raccolta di sangue.

Perfetto interprete del valore della Responsabilità Sociale, già adottato e messo in pratica da Siemens, il Gruppo Avis Siemens Mobile ha coinvolto in questa occasione una tra le più alte cariche pubbliche della città di Milano, il Prefetto Bruno Ferrante. I rappresentanti di Avis Siemens, con il presidente dell'Avis della provincia di Milano, Sergio Casartelli, sono stati accolti dal Prefetto presso la sede di Corso Monforte. All'incontro erano presenti anche i componenti del Gruppo Ciclistico Aziendale che sfilando in bicicletta per le vie della città sono arrivati fino alla sede della Prefettura.



Il Gruppo ciclistico Avis Siemens entra in prefettura



Alcuni momenti dell'incontro con il Prefetto: lo scambio di targhe e gagliardetti. A lato: il Gruppo ciclistico davanti all'unità mobile Avis all'esterno della Prefettura.

Dopo le rituali strette di mano immortalate dai numerosi giornalisti di stampa e televisione accorsi all'evento e la consegna al Prefetto di una targa ricordo da parte di Vittorio Guerra, Responsabile Relazioni Industriali Siemens Italia, si è tenuta la conferenza stampa al primo piano di Palazzo Diotti.

L'incontro è stato l'occasione per promuovere la donazione di sangue presso i pubblici uffici e le pubbliche amministrazioni. Facendo partire il discorso dalla trentennale collaborazione tra Avis e Siemens, l'appello lanciato

dal Prefetto è stato chiaro: "Donare ha un alto valore sociale e morale. Donare sangue esprime l'impegno civile e la partecipazione alla vita della società. Tutti possiamo avere bisogno di sangue, per questo dobbiamo essere cittadini attivi". L'obiettivo di Avis è rendere la pratica della donazione un gesto normale che tutti dovrebbero compiere, anche nell'ambito lavorativo. A seguito dell'intervento introduttivo del Prefetto, il presidente dell'Avis milanese ha esposto i dati del capoluogo lombardo riguardo l'attività dei donatori e l'effettiva

necessità di sangue e di emocomponenti delle strutture ospedaliere sia della città che della Lombardia. La situazione descritta è piuttosto negativa, in particolare per l'anno 2003: nonostante la crescita del numero di donazioni, grazie soprattutto alla raccolta multicomponente che permette di donare più spesso, c'è uno scarso ricambio generazionale tra i donatori e una raccolta totale di sangue che è ben lontana dal soddisfare la domanda. Il presente non certo roseo non impedisce però di avere speranze positive per il futuro, grazie ad un'opera di informazione puntuale e grazie anche a quei soggetti in grado di proporre in una nuova chiave di



Il Prefetto di Milano si sottopone al prelievo

lettura la pratica della donazione. In questo ambito, a testimonianza del sodalizio tra Avis e le aziende, l'intervento di Cristiano Radaelli Executive Vice President Siemens Mobile, ha sottolineato l'impegno del Gruppo per diffondere la cultura dell'attenzione al sociale attraverso le donazioni dei collaboratori in azienda. Altro esempio di collaborazione con le aziende è Esprinet che dona un Euro per ogni donazione effettuata da Avis. Con il ricavato di queste offerte verranno vaccinati i bimbi dell'Uganda. Dopo la conferenza stampa, per passare davvero dalle parole ai fatti, il Prefetto ha donato il sangue all'interno dell'unità mobile Avis arrivata per l'occasione all'esterno della prefettura.



14 Febbraio 2004

Sport e varie

La volontà contro la disabilità

Al ciclista Fabrizio Macchi il Premio "Sport & Solidarietà"

La cerimonia di premiazione di "Sport & Solidarietà", organizzata dal Gruppo Ciclistico Avis Siemens sotto l'abile direzione del presidente Fabio Troi e di Andrea Andreoni, si è tenuta domenica 14 dicembre a Palazzo Marino, sede del Comune di Milano.

Il premio dell'edizione 2003 è andato al ciclista varesino Fabrizio Macchi (nella foto a sinistra) protagonista di un'impresa eccezionale che lo

co che psicologico. Essere disabili non vuol dire rinunciare a praticare lo sport e Macchi ha dimostrato a se stesso e al mondo che nella vita, con il giusto spirito di sacrificio, tutto è possibile.

In precedenza tale importante benemerita, che coniuga l'attività sportiva con la solidarietà e la responsabilità in campo sociale, era stata conferita a Fiorenzo Magni, sempre sensibile alle iniziative di

senti l'Assessore al Personale del Comune di Milano Carlo Magri, i rappresentanti della Direzione Generale Siemens Silvio Angeleri e Cristiano Radaelli; i dirigenti dell'Avis Nazionale e Milanese Sergio Casartelli e Pietro Varasi; i consiglieri Domenico Lollo, Roberto Mendini, Armando Sardi e il segretario Cesare Canetta dell'Associazione Nazionale Atleti Azzurri d'Italia sezione di Milano; i dirigenti del Gruppo Aziendale Avis Siemens con Walter Radaelli; gli atleti del Gruppo ciclistico Avis Siemens con Fabio Troi; i rappresentanti della Federazione Ciclistica Italiana Gianni Sommaria e Giuseppe Ardigò e della Struttura Amatoriale Gino Scotti. Presenti le Associazioni di Volontariato ANFAS Martesana con Giovanni Farina, COEFRA NIBAI Cernusco con Virginio Sangalli e un folto gruppo della Soc. Ciclistica IRIDE di San Maurizio e dell'Avis Milano.

Nel corso della cerimonia particolari riconoscimenti sono andati all'olimpionico di ginnastica Savino Guglielmetti; a Mario Dagnoni, campione del mondo stayer e presidente della sezione milanese degli Azzurri d'Italia; oltre ad Ernesto Colnago, imprenditore di fama internazionale da cinquant'anni sulla breccia, e a Paolo Colnago; (R.O. SPA.)



ha visto impegnato l'estate scorsa sulle strade di Belgio, Francia, Germania, Olanda, Spagna e Italia. Un "European Tour", di circa 3.000 chilometri, che il campione varesino ha inteso intraprendere nell'Anno Europeo dei Disabili per dimostrare che lo sport è uguale per tutti. Un modo, il suo, per sensibilizzare con i fatti l'opinione pubblica sull'utilità dello sport sia dal punto di vista fisi-

volontariato, e allo sfortunato pilota Alex Zanardi, coraggiosamente ritornato alle corse.

In apertura il Bozen Brass Quintet ha tenuto un applauditissimo concerto in onore di Fabrizio Macchi che ha voluto concludere la sua "galoppata" europea nel luglio scorso a Corvara, in Val Badia. Alla bella cerimonia, svoltasi nella splendida cornice della Sala Alessi, erano pre-

Importante traguardo raggiunto quest'anno dal periodico dell'Avis

«Colpi di pedale» fa 18 anni

CASSINA - «Colpi di pedale», il periodico del gruppo ciclistico Avis di Cassina, ha compiuto 18 anni: «È così -scrive Fabio Troi- che anno dopo anno, anche il nostro giornalino è diventato maggiorenne; da alcune pagine dattiloscritte a rivista importante sia nella nuova grafica che nei contenuti». Il giornalino racconta la storia dei momenti sportivi e di solidarietà vissuti dalla squadra ciclistica Avis nell'anno trascorso. Alla riuscita del giornale hanno lavorato Andrea Andreoni, Lucio Caso, Giorgio Domaneschi, Cesare Gavarri, Cristina Pane Caso, Fabio Troi, Virginia e Sergio Valesini, mentre i



Una bella foto di gruppo del gruppo ciclistico Avis-Siemens

fotografi sono Rosa Barlassina, Maria Grazia Fontaneto e Mario Pirola. Nelle pagine finali del numero si trova la classifica sociale del 2003, in cui hanno primeggiato

Maurizio Rusconi, primo classificato, con 1803 chilometri percorsi, Giuseppe Tornielli, 1727 chilometri, e Luigi Pedone con i suoi 1742 chilometri.

NEWS



In alto: Guglielmetti autografa il poster delle prossime olimpiadi. Sotto: Guglielmetti e alcuni membri del Gruppo Avis Siemens.

UN OLIMPIONICO A CASSINA

Vincitore di due medaglie d'oro (nel volteggio individuale al cavallo e nella ginnastica a squadre) alle Olimpiadi di Los Angeles del 1932 e poi partecipazioni importanti nei Giochi del '36 e del '48: è il palmares di Savino Guglielmetti, classe 1911, vicepresidente della prestigiosa Pro Patria di Milano e decano degli atleti olimpionici mondiali. Savino ha visitato la sede di Siemens Mobile di Cassina de' Pecchi tornando a trovare gli amici del Gruppo Avis Siemens. La visita è stata l'occasione per un tour guidato del sito produttivo e per ribadire ancora una volta l'impegno di Avis Siemens nella responsabilità sociale e nello sport a tutti i livelli.

2/04 Mondo Siemens in Italia



Un momento della visita di Savino Guglielmetti alla Siemens Mobile di Cassina de' Pecchi. Da sinistra: Roberto Mendini dell'Associazione Nazionale Atleti Azzurri d'Italia, al centro l'ing. Vincenzo Maccora, a destra l'olimpionico Savino Guglielmetti.

Il gruppo ciclistico dei donatori all'hotel Villa Torretta

L'Avis premia i monti

«Sport e solidarietà» a Diemberger

Un altro prestigioso appuntamento per l'Hotel Villa Torretta. La storica dimora ospiterà la nuova edizione del premio «Sport e Solidarietà», organizzato dal consiglio direttivo del gruppo ciclistico Avis Siemens.

La benemerita negli anni scorsi è stata consegnata all'indimenticato campione di ciclismo Fiorenzo Magni; all'ex pilota Alessandro Zanardi; all'atleta disabile pluricampione in diverse discipline sportive Fabrizio Macchi. L'edizione 2004 ha visto il trionfo dell'alpinista Kurt Diemberger, sia per meriti sportivi, sia per la sua instancabile attività di divulgatore della cultura e dei valori della montagna. Altri riconoscimenti verranno consegnati a personaggi dell'alpinismo come Agostino Da Polenza, organizzatore e capo spedizione che lo scorso 26 luglio ha scalato il K2, cinquant'anni dopo la spedizione di Ardito Desio. E medaglia anche al campione di ciclismo Gianni Motta. Alla ceri-



Il gruppo ciclistico Avis Siemens durante una manifestazione

monia di premiazione, che si svolgerà il 12 dicembre alle 10 del mattino in Villa Torretta, saranno presenti la squadra ciclistica dell'Avis Siemens, i vertici della direzione generale italiana del colosso tedesco, i dirigenti dell'Avis nazionale e milanese, una rappresentanza dell'Associazione nazionale atleti azzurri d'Italia; della Federazione ciclistica italiana e del Club alpino italiano.

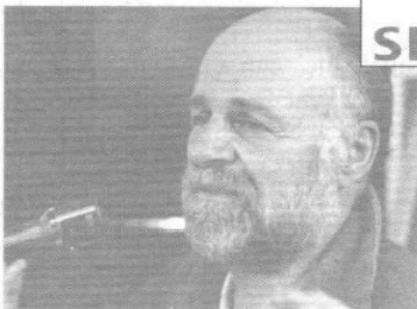
Il gruppo ciclistico dell'Avis Siemens ha percorso più di 40.000 chilometri nel corso del 2004, si è classificato al quinto posto nel campionato pro-

vinciale; sesto nel campionato regionale; sedicesimo a livello nazionale. C'è anche un sito web: www.avisbikesiemens.com. Villa Torretta, hotel a cinque stelle restaurato dai fratelli Pasini, si conferma dunque come sede per convegni, manifestazioni, premi e luogo di riposo per star del mondo dello spettacolo, campioni sportivi e persino di sovrani. Ha ospitato il sultano del Brunei, la squadra della McLaren, e altre prestigiose personalità. Ultima in ordine di tempo la vincitrice della prima edizione del «Grande Fratello», Cristina Plevani.

Gruppo Ciclistico Avis Siemens, sport e solidarietà Premiato l'alpinista Kurt Diemberger

Si arricchisce di un altro prestigioso nome l'albo d'oro del premio "Sport e solidarietà" del gruppo aziendale e del consiglio Gruppo Direttivo del Gruppo Ciclistico Avis Siemens. Domenica 12 dicembre, dalle 10, presso l'Auditorium di Villa Torretta, in via Milanese 3, si svolgerà infatti l'attesissima cerimonia di premiazione alla presenza dell'affiatata squadra ciclistica Siemens - classificata al quinto posto nel Campionato Provinciale, al sesto nel Campionato Regionale e al sedicesimo posto in Campo Nazionale -, delle Autorità Lombarde, dei vertici della direzione generale Siemens, dei dirigenti dell'Avis Nazionale e Milanese, e di alcuni rappresentanti della Associazione Nazionale Atleti Azzurri d'Italia, della Federazione Ciclistica Lombarda e del CAI. La prestigiosa benemerenza che negli anni scorsi è stata conferita al grande campione di ciclismo Fiorenzo

Magni, al coraggioso pilota Alex Zanardi e, lo scorso anno, all'atleta disabile pluricam-



pione in diverse discipline sportive Fabrizio Macchi, quest'anno sarà assegnata al celebre alpinista austriaco Kurt Diemberger (nella foto), encomiabile sia per i grandi meriti sportivi acquisiti nel corso della prestigiosa carriera sia per il significativo, continuo e instancabile impegno nella divulgazione della cultura della montagna e dell'ambiente. Premio che metterà in luce la forza di carattere e il coraggio dell'unico alpinista vivente capace di conquistare due



Ottomila in prima assoluta senza portatori e respiratori: il Broad Peak (8047 m) nel 1957 e il Dhaulagiri (8167 m) nel 1960.

Altri riconoscimenti verranno inoltre assegnati ad altri personaggi dell'alpinismo, come Agostino Da Polenza, organizzatore e capo della spedizione che lo scorso 26 luglio ha scalato il K2 per celebrare il cinquantennale della conquista e, al campione di ciclismo Gianni Motta. Una giornata di festa che si concluderà con il suggestivo concerto del Coro Grigna" A.N.A. Lecco e alle 13 con un ricco pranzo sociale, durante il quale saranno effettuate le premiazioni sociali.

Lunedì 27 dicembre 2004

La Gazzetta della Martesana

SPORT VARI

Gli amatori della Siemens hanno percorso in un anno oltre 40mila km

Cassina esperto in maratone

Con le vacanze natalizie si conclude un'altra splendida stagione per l'Avis Siemens di Cassina, storica società cicloamatoriale tra le più in vista della nostra zona. Uno dei punti di forza di questa squadra, che annovera persone di ogni età, è l'unione tra sport e solidarietà. Infatti, tutti i partecipanti promuovono in ogni modo l'Avis, associazione che raggruppa i donatori di sangue e che salva in questo modo molte vite umane. Nel 2004 i tesserati dell'Avis Siemens hanno preso parte a 27 manifestazioni amatoriali, percorrendo complessivamente la ragguardevole quota di 40.300 chilometri e piazzandosi quinti al Campionato provinciale, sestis in quello Lombardo e sedicesimo



La premiazione a Sesto

simi in quello Italiano. L'evento di spicco di questo finale di stagione è stata la consegna del prestigioso premio «Sport e Solidarietà», che la società ha as-

segnato a Kurt Diemberger, unico alpinista vivente ad aver scalato due cime da ottomila metri in prima assoluta e senza aiuti. La premiazione è avvenuta nei giorni scorsi a Sesto, nella Villa Torretta. Vi hanno preso parte numerosi personaggi famosi, tra i quali spiccavano Savino Guglielmetti, due volte d'oro alle Olimpiadi di Los Angeles del 1932, Gianni Motta, storico ciclista, Agostino Da Polenza, premiato con una targa per aver contribuito alla realizzazione del laboratorio scientifico più alto del mondo, e Giorgio Oldrini, sindaco di Sesto. Erano soddisfatti per l'ottima riuscita della manifestazione i vertici della Siemens, presenti al completo.

Marco Erba



"Avis sport e solidarietà"

14-12-2004

AVIS Siemens durante la 4^a edizione del Premio "Avis sport e solidarietà" assegnato quest'anno a Kurt Diemberger, ha voluto dedicare una targa ricordo ad Agostino Da Polenza per tutta la sua attività e l'impegno profuso in "K2 2004 - 50 anni dopo".

Domenica 12 dicembre, nella suggestiva cornice di Villa Torretta , a Sesto San Giovanni, il **gruppo Avis-Siemens** ha consegnato il **Premio "SPORT e SOLIDARIETÀ" 2004 a Kurt Diemberger**, famoso alpinista e scalatore del K2, unico alpinista vivente ad aver salito due Ottomila in prima assoluta senza portatori e senza respiratori: il Broad Peak (8047 m) nel 1957, e il Dhaulagiri (8167 m) nel 1960.

Hanno partecipato alla premiazione Autorità Istituzionali, i Vertici Aziendali di Siemens ed AVIS, famosi campioni del Mondo dello Sport, diversi membri della **spedizione "K2 2004 - 50 anni dopo"**, oltre ai componenti del Gruppo Ciclistico AVIS Siemens, che festeggiava, nell'occasione, anche il trentennale della sua fondazione e la chiusura dell'anno sportivo.

A Kurt Diemberger è stata poi consegnata una **medaglia d'Oro** e una **pergamena ricordo** effettuata dal dott. Silvio Angeleri di Siemens, Walter Radaelli - responsabile del Gruppo Avis e dall'ing. Fabio Troi - presidente del Gruppo Ciclistico Avis, *"per i grandi meriti sportivi acquisiti nel corso della prestigiosa carriera Alpinistica e per il Suo continuo instancabile impegno a divulgare la Cultura della Montagna, esaltandone i valori dell'Ambiente e la Vita delle Genti che la popolano"*.

Accanto a Kurt Diemberger, **Agostino Da Polenza**, capo della spedizione "K2 2004 - 50 anni dopo", a cui lo stesso Diemberger ha partecipato la scorsa estate, il senatore Fausto Giovanelli, Gianpietro Verza, responsabile logistico, Ugo Crepaldi decano degli alpinisti, Lorenzo Cremonesi giornalista ed inviato speciale del Corriere della Sera, Fabio Troi e Giovanni Marzetta di Siemens, tutti presenti al campo base di "K2 2004 - 50 anni dopo".

AVIS Siemens ha voluto dedicare **una targa ricordo ad Agostino Da Polenza** per tutta la sua attività e l'impegno profuso in "K2 2004 - 50 anni dopo" e nella realizzazione e nella direzione del **Progetto EV-K2 CNR**, la Piramide Osservatorio di Lobuche, il Laboratorio Scientifico più alto del mondo.

Agostino Da Polenza ha ricordato dunque il contributo dato da **Siemens, non solo** come uno degli **sponsor della spedizione**, ma anche come fornitrice di materiale tecnico, dalle celle solari ai computer.



Nelle foto:

Avis Siemens premia Gianpietro Verza
Avis Siemens premia Agostino Da Polenza
Autorità e premiati



2004

Un
anno in
numeri

*Classifica
Sociale finale*

*Presenze ai
cicloraduni*

*Classifica
Camp. Italiano*

*Classifica
Trofeo Lombardia*

*Classifica Camp.
Provinciale*

*Classifica Camp.
Lomb. Regolarità*

Colpi di pedale

*In alto: in Prefettura con R. Mendini.
Al centro: Novigrad, foto di gruppo.
In basso: defaticamento a Volpara.*





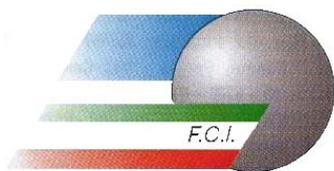
CLASSIFICA 2004

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	ARLATI ANTONIO	49,5	25	1.615
2	RUSCONI MAURIZIO	48,5	24	1.620
3	GENTILI PIETRO	47,5	23	1.375
4	TORNIELLI GIUSEPPE	47,0	24	1.530
5	VIDALI LUIGI	46,0	23	1.584
6	FUMAGALLI ANGELO	45,5	23	1.477
7	BARZAGHI GIOVANNI	45,0	22	1.472
8	AGORRI IGINIO RENZO	45,0	22	1.431
9	MELEGA SILVIO	44,5	22	1.411
10	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	44,0	22	1.340
11	GATTI GIOVANNI	43,0	22	1.489
12	PEDONE LUIGI	43,0	21	1.418
13	CEDRI GIANCARLO	42,5	22	1.478
14	GUZZI AMBROGIO	42,5	22	1.450
15	GAVARDI CESARE	41,0	21	1.259
16	ANDREONI ANDREA	40,5	21	1.277
17	ROSA SILVANO	40,0	21	1.380
18	MAZZEI FRANCESCO	37,0	19	1.218
19	CARLESIMO ARMANDO	37,0	18	1.143
20	STABILI ROBERTO	36,5	19	1.242
21	CASO LUCIO	33,0	17	1.094
22	GUZZI PASQUALE	33,0	16	974
23	SALA ANGELO	32,5	16	1.003
24	RAVIZZA ANTONIO	29,0	14	955
25	MAZZEI STEFANO	28,5	13	843
26	TROI FABIO	26,5	14	971
27	LOCATELLI GIANFRANCO	26,5	14	931
28	DOMANESCHI GIORGIO	24,0	13	901
29	CAMBIAGHI LUIGI	22,0	11	716
30	SALOMONI OSVALDO	16,5	7	404
31	FILOSCIA AGOSTINO	16,0	8	545
32	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	15,5	9	629
33	FAEDI DARIO	12,0	7	462
34	AROSIO MARCO GIOVANNI	10,5	5	342
35	FONTANETO MARIA GRAZIA	9,5	5	178
36	VALESINI SERGIO	8,5	5	340
37	MACCORA VINCENZO	8,5	4	382
38	MENEGAZZO DANIELA ADALGISA	8,5	3	170
39	GRILLO ADRIANO	3,0	1	60
40	URBANI GIAN LUCA	2,0	1	66
41	BONFANTI LUCA	2,0	1	56
42	MARZETTA GIOVANNI	1,5	1	70
43	ISOLA GIUSEPPE	0,0	0	0
44	BIFFI MAURO	0,0	0	0
45	CARCANO GIORGIO	0,0	0	0
46	CONFALONIERI EMILIO	0,0	0	0
47	CUPELLI GIUSEPPE	0,0	0	0
48	GRASSI GIUSEPPE	0,0	0	0
49	LO CURTO MICHELANGELO	0,0	0	0
50	MILUZZO DOMENICO	0,0	0	0
51	ROVATI TRIESTINO	0,0	0	0
52	SALERNO MARCELLO	0,0	0	0
53	SOZZI MAURO	0,0	0	0
54	SPANU PIETRO	0,0	0	0
Totale presenze e km. percorsi			621	40.301



CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISTICO DI SOCIETA' 2004
CLASSIFICA FINALE - SERIE A -

Pos	Codice	Società	Punti
1	05 0354	U.S. PONTONI	598
2	03 0366	S.C. FAVARO VENETO	414
3	03 0027	C.C. FONTE SAN BENEDETTO	341
4	13 0410	CICLO CLUB ANGRI	312
5	02 0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	267
6	01 0139	V.C. CICLI BERGAMIN	249
7	02 0214	G.S. AMSPO RHO	230
8	13 0498	A.S. CICL. POGGIOMARINO	221
9	13 0470	CICLISTICA MADDALONESE	202
10	10 0262	V.C. S. MARIA D. ANGELI COINALL	195
11	02 0778	G.S. ALTOPIANO SEVESO	190
12	01 0170	V.C. FREJUS	185
13	13 1074	S.C. SINUESSA MONDRAGONE	182
14	02 0170	G.S. PEDALE NOVATESE	169
15	01 0028	MICHELIN SPORT CLUB	166
16	02 0622	G.S. AVIS Siemens Mobile	164
17	01 0793	C.C. PIEMONTE	160
18	13 0023	G.S. CICLOAMATORI SAETTA	155
19	02 0164	U.S. NERVIANESE 1919	153
20	03 0718	G.S. MAD SPORT MESTRE	147
21	03 1063	G.C. SIGNORESSA ANSPI	136
22	03 0059	S.C. VIGONZA BARBARIGA	129
23	03 0491	G.S. OSPEDALIERI PADOVA	128
24	10 0016	CICLOTURISTICA TERNANA	126
25	03 0460	U.C. BASILIO CALZATURE	125
26	02 0265	S.C. LA GIOIOSA Sport TURATE	122
27	14 1206	PEDALE OPITERGINO TONELLO	115
28	03 0056	VELOSPRINT BITONTO	115
29	06 0171	CICLISTICA MARASSI	112
30	02 0342	G.S. ARBI BABY BUSNAGO	107
31	01 0506	G.S. CRAL ITALGAS TORINO	104
32	02 0603	G.C. AVIS CICLOSP. BERGAMO	99
33	05 0038	A.S. CORNO ROSAZZO	96
34	05 0056	A.R. FINCANTIERI	90
35	12 0181	G.S. ANXANUM	90
36	03 0337	S.C. SAN LAZZARO GOPPION	89
37	01 0512	S.C. NIZZA LINGOTTO	88
38	13 1172	C.S. NUOVE IDEE	88
39	09 0459	S.C. RECANATI	75
40	10 0114	CIRCOLO DIPENDENTI PERUGINA	73
41	05 0148	G.S. ARTENI PASIANESE	65
42	03 1605	GSC LA SALUTE SAN GIORGIO	60
43	02 1506	V.C. BRIANZA	58
44	05 0234	DIF. UDINE CICLI BANDIZIOL	57
45	03 0012	S.C. PADOVANI	52
46	06 0640	TEAM AUTO3 COFFEE SYSTEM	52
47	05 0162	G.C. CASARSA	50
48	09 0111	V.C. OLIMPIA MAROCCHI	43
49	03 0016	G.C. TREVISO	37
50	02 0867	G.S. CICLI CASATI	27
51	03 0396	G.S. COLLE JOLLY	25
<i>Seguono altre 51 Società di Serie B</i>			
<i>Seguono 209 Società di Promozione</i>			



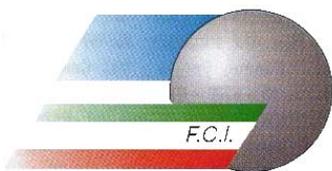
FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA
COMITATO REGIONALE LOMBARDO

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

**CLASSIFICA CAMPIONATO LOMBARDO CICLOTURISMO DI SOCIETA’
 “TROFEO LOMBARDIA 2004” - PRIMA SERIE**

CLASSIFICA FINALE

POS.	COD.	SOCIETA’	SEDE	PUNTI
1	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	517
2	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	362
3	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	309
4	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	308
5	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	286
 6	0622	G.S. A.V.I.S. Siemens mobile	CASSINA DE’ PECCHI	269
7	0214	G.S. AMSPO	RHO	255
8	0248	CCP. LERI	MUGGIO’	232
9	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	232
10	2238	S.C. SPINAVERDE	S.FERMO BATT.	227
11	1183	U.S. CUSAGO	CUSAGO	215
12	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	211
13	1227	V.C. ALCATEL	VIMERCATE	166
14	0123	G.S. MAZZESE	MAZZO DI RHO	153
15	1506	V.C. BRIANZA	ARCORE	147
16	1279	G.S. A.V.I.S. MILANO	MILANO	143
17	2110	U.S. PREGNANA	PREGNANA MIL.SE	142
18	0603	G.S. A.V.I.S. CICLOSPORTIVI	BERGAMO	123
19	0315	G.S. ATM.	MILANO	121
20	0504	S.T. JOSEPH	MONZA	95
LE SEGUENTI SOCIETA’ RETROCEDONO IN 2a SERIE				
21	1057	V.C. TORTONA P. BONNET	MILANO	94
22	0735	G.S. LA CA’	ARCORE	64
23	0379	CLUB FAUSTO COPPI	BOVISIO MASCIAGO	50
24	2797	G.S. VIBRATION	RENATE	37
25	1684	G.S. CICLISTICA FIORANI	SESTO S. GIOVANNI	36
26	0562	G.S. AMICI DELLA BICI	PARABIAGO	32
27	0232	G.S. CICL. SEREGNO	SEREGNO	28
28	1147	G.S. MOLLIFICIO COLOMBO	VERCURAGO	26
29	2822	G.S. PIEFFE JEANS	PADERNO D.	21



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA
COMITATO REGIONALE LOMBARDO

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

**CLASSIFICA DEFINITIVA CAMPIONATO PROVINCIALE MILANESE
 DI CICLOTURISMO 2004**

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	0248	CCP. LERI	MUGGIO'	81
2	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	80
3	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	68
4	1684	G.S. CICLISTICA FIORANI	SESTO S. GIOVANNI	65
5	0622	G.S. A.V.I.S. Siemens mobile	CASSINA DE' PECCHI	43
	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	43
7	1227	V.C. ALCATEL	VIMERCATE	31
8	1506	V.C. BRIANZA	ARCORE	25
9	0867	G.S. CICLI CASATI	MONZA	21
	0347	G.S. PEDALE SESTESE	SESTO S. GIOVANNI	21
	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	21
12	0315	G.S. ATM.	MILANO	20
13	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	15
14	0379	G.S. CLUB FAUSTO COPPI	BOVISIO MASCIAGO	13
	0123	G.S. MAZZESE	MAZZO DI RHO	13
16	1823	CIRCOLO Az.le SIEMENS S.p.A.	MILANO	11

Seguono altre 19 Società con punteggi inferiori.

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

Partecipanti **G.S. AVIS Siemens mobile** - Brugherio (MI), 03 luglio 2004

	ATLETA	PIAZZAMENTO	PENALITA'
1	MAZZEI FRANCESCO	7°	0,32
2	SALOMONI OSVALDO	9°	0,34
3	CAMBIAGHI LUIGI	14°	0,41
4	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	19°	0,56
5	MAZZEI STEFANO	30°	0,76
6	AGORRI IGINIO RENZO	36°	0,80
7	TORNIELLI GIUSEPPE	41°	1,01
8	RUSCONI MAURIZIO	43°	1,07
9	FUMAGALLI ANGELO	49°	1,25
10	CARLESIMO ARMANDO	57°	1,57
11	STABILI ROBERTO	61°	1,72
12	GUZZI PASQUALE	72°	2,38
13	GENTILI PIETRO	82°	3,06
14	MELEGA SILVIO	83°	3,12
15	CEDRI GIANCARLO	88°	3,62
16	ARLATI ANTONIO	95°	4,51
17	CASO LUCIO	97°	6,90
18	GAVARDI CESARE	98°	7,28

Tabella riassuntiva dei risultati del Gruppo Sportivo Avis **GTE** ⇄ **Siemens Tlc.** ⇄ **taltel** ⇄ **SIEMENS mobile**

	1986	1987	1988	1989		1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999		2000	2001	2002	2003	2004
				Marcianise con	senza										Roma con	senza					
	42	38	43	41	42	46	41	37	26	27	26	27	29	28	34	36	44	43	42		
Totale chilometri percorsi	28.223	34.098	40.667	66.804	45.004	33.523	28.369	26.352	19.510	19.052	20.928	21.115	25.969	40.606	36.632	40.940	41.093	38.527	40.626		
Incr. % km. rispetto al 1986	=	20,81%	44,09%	133,1%	59,45%	18,77%	0,51%	-6,62%	-30,87%	-32,49%	-25,84%	-25,18%	-7,98%	43,87%	29,79%	45,05%	45,60%	36,51%	44,65%		
Km. percorsi dal campione Sociale	1.448	1.581	1.656	2.496	1.764	1.106	1.713	1.494	1.282	1.389	1.610	1.785	1.921	2.264	1.719	1.907	1.933	1.803	1.640		
Media km. percorsi dai soci	672	897	945	1.605	1.098	729	692	712	750	805	805	782	895	1.450	1.077	1.137	934	896	972		
N° totale raduni	31	32	33	37	31	22	33	29	22	24	25	26	26	31	26	27	28	28	27	28	
Presenze ai raduni															518	433	520	632	595	642	
Classifica Trofeo Lombardia	12	11	9	7	5	6	11	17	18	16	16	16	16	16	9	12	6	8	6	6	
Classifica Nazionale	10	15	8	17	12	17	33	27	29	53	26	26	26	18	16	17	6	14	16	16	

Sport medicina alimentazione

Personaggi:

Kurt Diemberger

Il ritorno al K2 sulla "montagna delle montagne"

Pedalare per la forza

Lo stile di vita e la prevenzione dei tumori

Batteri in agguato

Albo d'Oro Sport e Solidarietà

Colpi di pedale

Risultati del Gruppo Sportivo Avis Siemens mobile Communications
Anni di riferimento: 1986 ~ 2004.

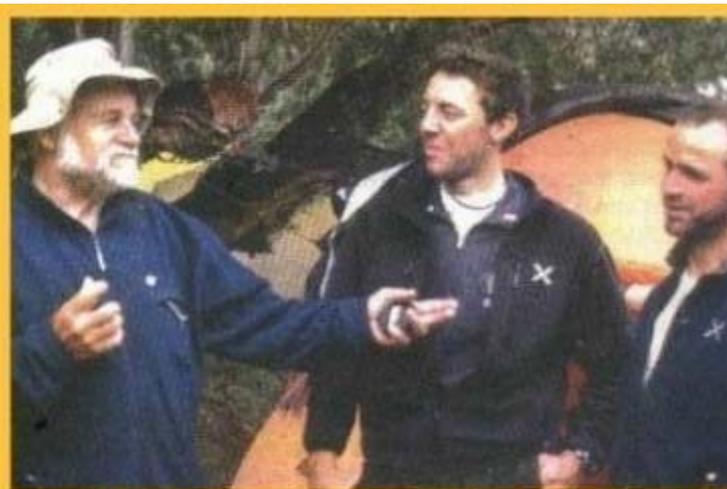
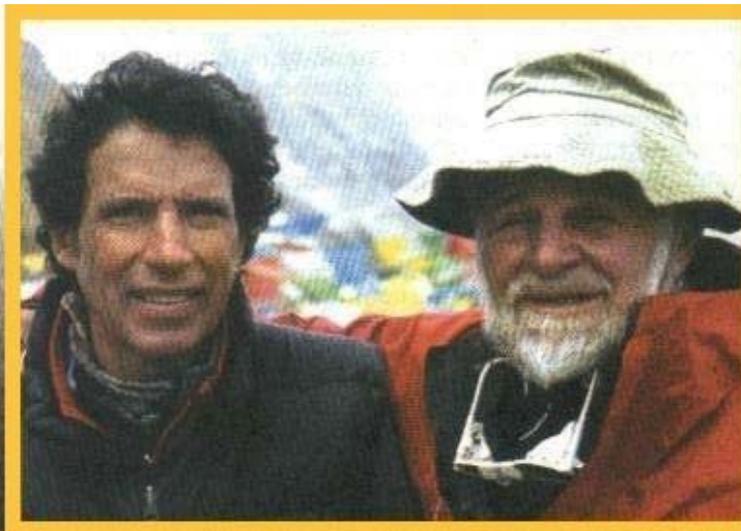


Tra quei ghiacci, prigioniero per cinque giorni nelle tende a 8000 metri dopo avere raggiunto la vetta del K2, lasciò nel 1986 la compagna Julie Tullis e alcune parti delle sue mani morse dal gelo. Laggiù tornò nel 1991 per percorrere la vicina valle Skaksgam, un fiume di pietre chiuso dalla muraglia del Broad Peak, dei Gasherbrum e coronata dallo stesso K2.

Al richiamo del K2 ("questa montagna terribile, repulsiva e affascinante più di ogni altra") non ha saputo resistere neanche questa volta. Così ha percorso caparbiamente i 58 chilometri del ghiacciaio nonostante le sofferenze che gli procurava un ginocchio in disordine. Era spinto, Kurt, dalla sua inesauribile sete di conoscere, ma anche dal piacere di condividere le tensioni della salita con i giovani colleghi alpinisti della spedizione guidata da Agostino Da Polenza. Un'esperienza alpinistica, quella che si consuma lungo lo Sperrone Abruzzi, a suo avviso ancora oggi assai significativa dal punto di vista tecnico. "Il fatto", spiega, "è che il K2 è composto di due montagne, una sopra l'altra. La prima dai 5.060 metri del campo base alla spalla nevosa verso i 7900. La seconda dalla spalla agli 8611 della cima. Ed è la parte più infida, imprevedibile, dove avviene la maggior parte degli incidenti". ▶

Sarà anche un orso, ma l'estate scorsa deve avere provato una bella emozione Kurt Diemberger nel ritrovare a 72 anni il K2 della sua giovinezza. Di anni ne aveva 25 il grande alpinista salisburghese socio onorario del CAI quando il connazionale Hermann Buhl lo condusse per la prima volta su quei ghiacci. Obiettivo era il Broad Peak, il primo

dei due ottomila violati da Kurt (l'altro sarà nel '60 il Dhaulagiri). "Siamo l'unica spedizione nel raggio di molti chilometri, e dell'intera stagione", ricorda Diemberger quell'incontro con il ghiacciaio del Baltoro nel suo libro "K2 il nodo infinito / Sogno e destino" ora ripubblicato da Corbaccio. Altri tempi.



In apertura la vetta del K2 accarezzata da un impalpabile velo di nubi: opera di quegli "spiriti dell'aria" ricorrenti nell'immaginario di Diemberger? Qui accanto Kurt con Oscar Cardinach, capo della spedizione catalana. Sopra è con Compagnoni e Unterchircher. Sotto, lo sterminato campo base: indicato dalla freccia il tendone di Casa Italia.

tornato a 72 anni sulla montagna che più lo ha esaltato e fatto soffrire



LO SCARPONE

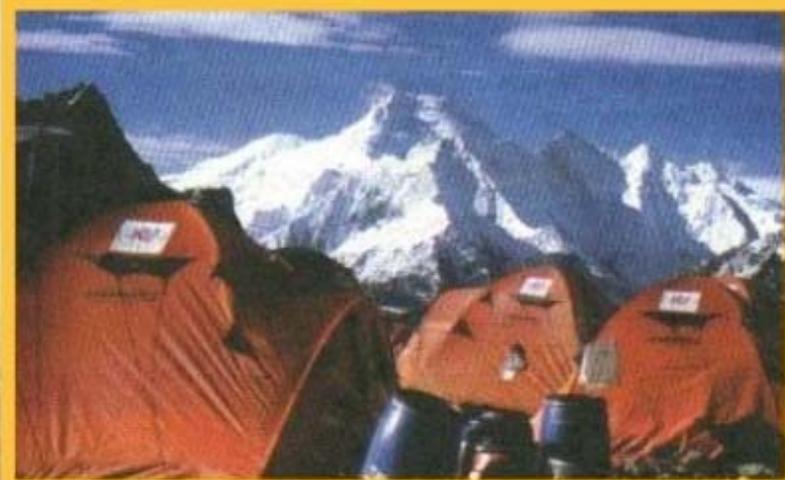
Due simpatici incontri. Qui a fianco Guy Sibilla, inviato speciale di National Geographic, si presenta con la bandiera delle Isole Hawaii da cui proviene e con un rudimentale cartello posto davanti alla tenda, in cui si qualifica come capospedizione di una squadra davvero ai minimi termini: ne è l'unico esponente! Sotto, il gardenese Karl Unterchircher esamina una bombola d'ossigeno in formato "mignon". Più in basso fra le tende del Campo Base si staglia il Chogolisa. Questa vetta è legata a un terribile ricordo di Kurt: nel 1957 vi perse la vita sotto i suoi occhi il grande Hermann Buhl.



E che effetto gli ha fatto convivere con centinaia e centinaia di turisti, alpinisti, portatori nel formicaio del Baltoro?

Dell'enorme distesa di tende al Circo Concordia nel cinquantenario della conquista italiana, Kurt offre in queste pagine un'inequivocabile testimonianza fotografica che vale più di tante parole. E anche una riflessione raccolta "sul campo" dalla nostra Oriana Pecchio, autrice di un esauriente reportage. "Se gli alpinisti diventano tanti tanti", spiega Kurt, "non c'è altra scelta: la montagna perde l'anima e diventa un oggetto di consumo".

Un timore o una constatazione? ■ (Maser)



Kurt Diemberger

Kurt Diemberger è l'unico alpinista vivente ad avere all'attivo due prime ascensioni assolute di cime oltre gli ottomila metri.

Nel 1957 con Hermann Buhl ed altri due compagni conquistò senza portatori di alta quota e senza respiratori il Broad Peak, introducendo in questo modo lo stile alpino in Himalaya. Nel 1960 conquistò il Dhaulagiri, probabilmente la cima più alta che sia mai stata raggiunta, in prima assoluta, senza l'uso di ossigeno.

Dopo una pausa di 18 anni, dedicati a viaggi avventurosi in giro per il mondo, nel 1978 Diemberger ha ripreso a scalare le montagne più alte della terra. Nel 1978 infatti, ha raggiunto, in primavera, la cima del Makalu (8481 m) ed in autunno quella dell'Everest (8850 m), realizzando il primo film in sonoro sincrono dalla vetta. All'Everest è tornato diverse volte, ormai ne conosce ogni lato; ha realizzato il film "A due passi dalla cima" per la televisione italiana ed il documentario sul primo tentativo all'inviolata parete Est, per il quale gli è stato riconosciuto un "EMMY", il massimo premio americano.

Ha poi salito il Gasherbrum II (8035 m) ed è ritornato a scalare il Broad Peak - dopo 27 anni!

Ripetutamente è andato al K2, dove ha realizzato quattro film. Nella catena del Hindukush ha legato il suo nome alla prima ascensione di vari seimila e settemila; è stato più volte in Groenlandia, Africa ed America.

È conosciuto come "il cineasta degli ottomila" per i numerosi film realizzati in Himalaya. Lo si può definire una persona internazionale avendo partecipato ad oltre venti spedizioni di diversi paesi.

Vive tra l'Italia e l'Austria, ma la maggior parte dell'anno la trascorre viaggiando e filmando in montagna, nella giungla, nel deserto.

Ha scritto due libri editi dalla Vivalda/CDA: "Tra zero e ottomila" e "Gli spiriti dell'aria". Il terzo libro "K2 - IL NODO INFINITO - sogno e destino" (editore Corbaccio) è il racconto di trent'anni di esplorazioni, tentativi ed infine... la cima, sogno suo e della compagna Julie Tullis; si conclude con la terribile tragedia quando nella bufera persero la vita Julie ed altri quattro alpinisti.

Ha vinto il primo premio assoluto ITAS - LETTERATURA DI MONTAGNA nel 1989.

Nel 1986 insieme avevano ancora realizzato un film sulla vita dei tibetani di Tashigang, per il quale hanno ricevuto il premio unico per i film in video al Festival di Trento 1987. Nel 1989 ha vinto il "GRAN PREMIO CITTA' DI TRENTO GENZIANA D'ORO" con il film-video "K2 - TRAUM UND SCHICKSAL" (K2 - SOGNO E DESTINO) a cui sono stati in seguito assegnati numerosi altri premi.

E Kurt oggi?...

"Solo gli spiriti dell'aria sanno che cosa incontrerò dietro le montagne... ma io vado avanti" dice un vecchio proverbio groenlandese. Sono stati da poco pubblicati due nuovi suoi libri attualmente in traduzione: AUFBRUCH INS UNGEWISSE (Piper-Malik) e DER SIEBTE SINN (AS editore).



ALLENAMENTO

Bicicletta

di Paolo Aprilini e Maurizio Luzzi

SALITA FORZA RESISTENTE

L'esercizio più adatto per l'incremento della forza è la salita forza resistente (Sfr): bisogna trovare una salita al 3-5 per cento, lunga più di 800 metri, da ripetere più volte stando seduti in sella.

Pedalarare

PER LA FORZA

Dopo le sedute in palestra, è ora di ricominciare con le uscite in bici (tempo permettendo!) per iniziare a lavorare sulla forza e riuscire a spingere rapporti impegnativi, sia in pianura che in salita.

L'attività in palestra, per la muscolazione di base e il potenziamento, e il lavoro di fondo svolto anche senza la bici, hanno caratterizzato i due mesi precedenti e ci introducono alla fase di allenamento condizionale in bicicletta. In questo mese, però, uno dei più importanti fattori limitanti è rappresentato dalle condizioni climatiche e proprio per questo, oltre a definire l'impostazione delle sedute da svolgere su strada, forniremo elementi per allenarsi a casa con il ciclosimulatore o con i rulli.

IL POTENZIAMENTO IN BICICLETTA

Il primo aspetto da curare in questa fase della preparazione è lo sviluppo della forza.

Il lavoro svolto nei mesi precedenti ci garantisce la possibilità di effettuare anche elevati carichi di lavoro in bicicletta, limitando al minimo il rischio di subire microtraumi da sovraccarico a livello tendineo e articolare. L'obiettivo finale dei lavori di potenziamento è quello di riuscire a spingere rapporti più impegnativi sia in pianura che in salita.

L'esercizio più idoneo per raggiungere questo obiettivo è quello delle salite forza resistente (Sfr): l'atleta deve identificare una salita "pedalabile", cioè con pendenze non proibitive (3-5 per cento), di lunghezza non inferiore agli 800 metri, da ripetere più volte. L'esercizio si esegue stando sempre seduto in sella, con le mani posizionate sopra il manubrio, in modo da limitare l'intervento di trazione delle braccia. Si parte da bassa velocità fino ad arrivare a una cadenza di pedalata di 40 rpm (rivoluzioni per minuto del pedale) da mantenere da 2 a 4 minuti. La durata di ogni singola ripetizione e il numero di prove da effettuare nel corso dell'uscita dipenderanno dal grado di allenamento e dal livello prestativo del singolo atleta. La scelta del rapporto da utilizzare, invece, dipenderà dalla cadenza di pedalata e dalla

frequenza cardiaca, che nelle prime due-tre settimane di allenamento non dovrà superare il fondo veloce.

In una fase successiva (gli ultimi sette o quattordici giorni del mese) si passerà a effettuare ripetizioni a cadenze di pedalata più elevate (50-60 rpm). In questo caso è previsto un incremento dei valori di frequenza cardiaca che oscilleranno tra il fondo veloce e la soglia.

Il rapporto utilizzato sarà più agile rispetto a quello adottato nella fase precedente (ad esempio, 53 x 16 invece del 53 x 15/14), mentre rimangono identiche le modalità esecutive.

Il lavoro di potenziamento richiede un impegno elevato soprattutto a livello neuromuscolare e quindi è fondamentale prevedere, tra una ripetizione e l'altra (circa 3 minuti) e tra un'eventuale serie e l'altra (circa 6 minuti), un congruo periodo di recupero, svolto in agilità (90-95 rpm), con una frequenza cardiaca al di sotto del fondo lungo.

È fondamentale che ogni seduta di potenziamento sia seguita da una fase di agilizazione in modo da garantire un immediato transfert, in senso positivo, del carico svolto in precedenza.

Così, dopo l'ultima ripetizione in salita, si cercherà un tratto di strada pianeggiante o poco ondulato. Per un periodo sufficientemente lungo (da 20 a 40 minuti) si pedalerà con un rapporto agile (39x15/16) a una cadenza di pedalata tra 100 e 110 rpm.

La frequenza cardiaca dovrebbe essere compresa tra il fondo lungo e il fondo medio. Quest'ultima parte dell'uscita, lavorando a elevate frequenze di pedalata, consente di limitare al massimo la sensazione di "pesantezza" che si riscontra nel corso del lavoro di potenziamento. In quest'ottica diventa importante anche l'utilizzo degli esercizi di stretching, soprattutto a carico dei muscoli anteriori della coscia e di quelli posteriori della gamba, per ripristinare la lunghezza del ventre muscolare e allentare la tensione a livello legamentoso. Una seduta di potenziamento, inclusa la parte conclusiva di agilizazione, ha ▶

I PROFILI DEI CICLISTI

GLI ESCURSIONISTI

Sono coloro che utilizzano la bicicletta come mezzo di svago e di benessere. In questa categoria 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 questo 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 kilometri settimanali) e qualitativamente (esercitazioni di tipo specifico) elevato. L'obiettivo fondamentale della preparazione è quello di raggiungere elevate "performance" in gara.

GLI ATLETI DI ALTO LIVELLO

Rappresentano quella limitata schiera di corridori che praticano il ciclismo come professione e che possono partecipare a corse in linea e a tappe di alto livello nazionale e internazionale. In ambito federale questi atleti sono inseriti nelle categorie agonistiche: under 23, elite e professionisti. La preparazione, in questo caso, è diretta al superamento delle barriere che si vengono a formare nello sviluppo delle varie capacità condizionali. In altre parole l'atleta di alto livello, per ottenere stimoli allenanti diretti allo sviluppo di capacità condizionali già molto sviluppate, deve ricercare sempre esercitazioni altamente intense e specifiche. Le stesse competizioni possono essere un modo per incrementare le prestazioni di questa categoria di atleti.

PER ATLETI DI ALTO LIVELLO

Per questa categoria di atleti, il lavoro di potenziamento deve essere finalizzato a un rapido raggiungimento di elevate "performance", vista la stagione agonistica piuttosto anticipata e lunga. Si consiglia, quindi, di effettuare le salite di forza resistente (Sfr) su una salita lunga (oltre gli 8 km) alternando il lavoro a 40 pedalate al minuto con il lavoro di resistenza in salita (70-75 pedalate al minuto).

In altre parole, partendo dalle pendici della salita (possibilmente con una pendenza sufficientemente stabile), iniziare con la prima ripetizione di 3-4' a 40-50 rpm. Terminato il tempo previsto per ogni ripetizione, inserire un rapporto più agile (utilizzare il 39 o il 42) che consenta di pedalare a 70-75 rpm senza superare, come frequenza cardiaca, il valore di fondo medio. Qualora il numero delle ripetizioni (almeno sei) fosse superiore al tempo totale impiegato per percorrere la salita, è consigliabile tornare indietro e ripetere tutta o parte della salita medesima. Il numero di serie viene determinato dal numero di volte in cui si esegue la salita.

Per gli atleti di alto livello anche il lavoro di agilizazione risulta impegnativo. In effetti, oltre a stimolare la muscolatura degli arti inferio-

ri con cadenze di pedalata elevate, questo lavoro deve determinare un incremento del meccanismo aerobico. Il meccanismo che consente di produrre energia per la contrazione muscolare attraverso l'utilizzo dell'ossigeno risulta determinante per il ciclismo su strada e per tutti gli sport di fondo in genere.

Il lavoro di agilizazione, direttamente collegato con l'allenamento di potenziamento, prevede un'attività di circa 40-60' da svolgere in pianura con rapporti medio-agili (53x18/17) a una frequenza cardiaca corrispondente al fondo medio e a cadenze di pedalata oscillanti tra 100 e 110 rpm. In particolare, i primi 20-30' vengono effettuati con il 53x17 a 100-105 rpm, mentre i restanti 20-30' vengono percorsi a 105-110 rpm con il 53x18. La scelta di utilizzare un rapporto più impegnativo nella prima parte dell'allenamento di agilizazione, consente di ridurre i problemi alla muscolatura nel passaggio da un tipo di lavoro all'altro. In effetti, le fibre muscolari nel corso delle Sfr sono chiamate a contrarsi in tempi relativamente lunghi e con carichi elevati, mentre nel lavoro di agilizazione si hanno carichi più bassi e contrazioni più rapide.

Pedalar PER LA FORZA

una durata che può oscillare tra i 90 e i 120 minuti. Tutti coloro che, in questo mese, per impegni lavorativi e per il maltempo, hanno poche possibilità di uscire in bici, dovrebbero adattare l'allenamento proposto ai rulli o al cicloergometro. È evidente che, in questo caso, il tempo di lavoro va ridotto, con un impegno che non deve superare i 60 minuti. Per far questo è necessario limitare il tempo per il riscaldamento e al defaticamento (massimo 15 minuti in tutto), calare il numero di ripetizioni (cinque o sei ripetizioni al massimo) e prevedere un minor lavoro di agilizazione (circa 20 minuti).

L'ALLENAMENTO DI FONDO

In questo mese è importante cominciare un allenamento metodico per lo sviluppo della resistenza. Si inizierà, affrontando un kilometraggio ridotto (tra i 40 e i 60 km) fino ad arrivare, nell'ultima settimana, a distanze più lunghe (60-80 km). Questa progressione ha una sua logica nel caso in cui l'atleta abbia la possibilità di uscire almeno quattro volte a settimana. Spesso, però, la realtà è diversa. La maggior parte dei ciclisti, nei mesi invernali, può permettersi, uno o due allenamenti lunghi a settimana, solitamente il sabato e la domenica. Negli altri giorni la disponibilità di tempo è limitata e spesso non supera l'ora di allenamento. Perciò consigliamo, nei giorni infrasettimanali, uscite ridotte (30-40 km) o sedute sul cicloergometro o sui rulli, di 60 minuti. Il sabato e/o la domenica, avendo più tempo a disposizione, si può cominciare, già dalla prima settimana, a effettuare uscite di 70-80 km. Sia nelle sedute più brevi infrasettimanali, che nelle uscite del week end, occorre tenere presente i seguenti parametri di lavoro: utilizzare rapporti

L'AGILIZZAZIONE

COME SI ESEGUE

- ◆ Lavori in pianura a frequenze di pedalata elevate.
- ◆ La frequenza di pedalata deve oscillare tra le 100 e le 105 rpm.
- ◆ Scelta di rapporti agili (39x16/15).
- ◆ La frequenza cardiaca si attesta tra il fondo lungo e il fondo medio.
- ◆ Si possono eseguire prove comprese tra 20 e 30/40'.

A COSA SERVE

- ◆ A incrementare frequenza di pedalata e agilità.
- ◆ A trasformare il lavoro di forza effettuato con le Sfr limitando al massimo gli effetti negativi.

I VANTAGGI IN GARA

- ◆ Riuscire a stare in gruppo in pianura senza utilizzare rapporti eccessivamente impegnativi.
- ◆ Riuscire a mantenere elevate frequenze di pedalata consente di stare senza problemi, nel gruppo e di affrontare le salite.

agili o medio-agili, la frequenza cardiaca non deve superare i valori corrispondenti al fondo medio, è consigliabile mantenere ritmi oscillanti tra il fondo lento e il fondo lungo, i percorsi delle uscite su strada non devono essere troppo impegnativi, nel caso di percorsi ondulati lavorare in salita sempre con rapporti agili e a frequenze cardiache oscillanti tra il fondo lungo e il fondo medio mantenendo cadenze oscillanti tra 65 e 70 pedalate al minuto, la cadenza di pedalata in pianura deve mantenersi sempre a elevati livelli (tra 95 e 105 pedalate al minuto).

UN MESE DA ESCURSIONISTA

GIORNI	TIPO DI LAVORO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
Sabato	Potenziamento e agilizazione	Due ripetizioni di 2' in salita a 40-50 rpm con il 53 a una Fc tra fondo lungo e fondo medio. 15' in pianura con il 39x17 a 100-105 rpm a una Fc del fondo lungo.	Tre ripetizioni di 2' in salita a 40-50 rpm con il 53 a una Fc tra fondo lungo e fondo medio. 20' in pianura con il 39x17 a 100-105 rpm a una Fc del fondo lungo.	Quattro ripetizioni di 2' in salita a 40-50 rpm con il 53 a una Fc tra fondo lungo e fondo medio. 25' in pianura con il 39x17 a 100-105 rpm a una Fc del fondo lungo.	Cinque ripetizioni di 2' in salita a 40-50 rpm con il 53 a una Fc tra fondo lungo e fondo medio. 30' in pianura con il 39x17 a 100-105 rpm a una Fc del fondo lungo.
Domenica	Resistenza	50 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo lungo a 95-100 rpm.	60 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo lungo a 95-100 rpm.	70 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo lungo a 95-100 rpm.	70 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo lungo a 95-100 rpm.

UN MESE DA CICLOAMATORE

GIORNI	TIPO DI LAVORO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
Lunedì	Potenziamento e agilizazione	Sei ripetizioni di 3' a 40-50 rpm con il 53 a una Fc tra fondo lungo e fondo medio. 10' in pianura con il 39x16 a 100-105 rpm. 10' in pianura con il 39x17 a 105-110 rpm.	Otto ripetizioni di 3' a 40-50 rpm con il 53 a una Fc tra fondo lungo e fondo medio. 10' in pianura con il 39x16 a 100-105 rpm. 10' in pianura con il 39x17 a 105-110 rpm.	Sei ripetizioni di 2' a 50-60 rpm con il 53 a una Fc tra fondo lungo e fondo medio. 10' in pianura con il 39x16 a 100-105 rpm. 10' in pianura con il 39x17 a 105-110 rpm.	Sette ripetizioni di 2' a 50-60 rpm con il 53 a una Fc tra fondo lungo e fondo medio. 10' in pianura con il 39x16 a 100-105 rpm. 10' in pianura con il 39x17 a 105-110 rpm.
Mercoledì	Resistenza	40 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo lungo a 95-105 rpm.	40 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.	50 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.	50 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.
Venerdì	Potenziamento e agilizazione	Come il lunedì.	Come il lunedì.	Come il lunedì.	Come il lunedì.
Sabato	Resistenza	60 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo lungo a 95-105 rpm.	60 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.	70 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.	70 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.
Domenica	Resistenza	70 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo lungo a 95-105 rpm.	70 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.	80 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.	90 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.

UN MESE DA AGONISTA

GIORNI	TIPO DI LAVORO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
Lunedì	Potenziamento e agilizazione	Due serie di 2x3 ripetizioni a 40-50 rpm con il 53 a una Fc tra fondo lungo e fondo medio. 10' in pianura con il 39x16, a 100-105 rpm. 10' in pianura con il 39x17, a 105-110 rpm.	Due serie di 3x3 ripetizioni a 40-50 rpm con il 53 a una Fc tra fondo lungo e fondo medio. 10' in pianura con il 39x16, a 100-105 rpm. 10' in pianura con il 39x17, a 105-110 rpm.	Due serie di 3x2 ripetizioni a 50-60 rpm con il 53 a una Fc tra fondo lungo e fondo medio. 10' in pianura con il 39x16 a 100-105 rpm. 10' in pianura con il 39x17 a 105-110 rpm.	Due serie di 4x2 ripetizioni a 50-60 rpm con il 53 a una Fc tra fondo lungo e fondo medio. 10' in pianura con il 39x16 a 100-105 rpm. 10' in pianura con il 39x17 a 105-110 rpm.
Martedì	Resistenza	50 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.	60 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.	60 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.	70 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.
Mercoledì	Potenziamento e agilizazione	Come il lunedì.	Come il lunedì.	Come il lunedì.	Come il lunedì.
Giovedì	Resistenza	Come il martedì.	Come il martedì.	Come il martedì.	Come il martedì.
Venerdì	Potenziamento e agilizazione	Come il mercoledì.	Come il mercoledì.	Come il mercoledì.	Come il mercoledì.
Sabato	Riposo	Riposo.	Riposo.	Riposo.	Riposo.
Domenica	Resistenza	70 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.	80 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.	90 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.	70 km su percorso poco ondulato tra fondo lento e fondo a 95-105 rpm.

Lo STILE di Vita e la prevenzione dei tumori: il ruolo dell'Esercizio Fisico.

di Luciano Isa

Direttore XII Dipartimento Regionale di Oncologia. A.O. Melegnano

Da diversi anni è noto che l'attività fisica sedentaria è correlata ad un aumento del rischio di ammalare di diabete, cardiopatia ed anche di tumore. Il concetto è però molto trascurato sul piano pratico; numerose occasioni del vivere quotidiano c'inducono a non mettere in atto i provvedimenti utili per contrastare il fattore di rischio dell'inattività fisica.

Inoltre spesso l'attività fisica è concepita più come uno svago o una moda, piuttosto che parte di un progetto più ampio di tutela della salute e di rispetto del proprio corpo. Con questa inconsapevolezza i benefici che potrebbero derivare dallo svolgere attività fisica, sono poi neutralizzati da atteggiamenti negativi quali eccessi alimentari, fumo, stress ed altro.

Nessuno di buon senso, per contrastare un mal di testa, assumerebbe un'aspirina con un bicchiere di whisky!

Penso quindi che riportare all'attenzione del maggior numero di persone l'importanza dello stile di vita come fattore di prevenzione primaria verso i tumori, analizzandolo in maggior dettaglio e cercando di comprenderne i meccanismi, sia utile per acquisire consapevolezza e coscienza sull'argomento e far così in modo che diventi una pratica motivata e convinta innescando un circuito virtuoso per se stessi e per gli altri. Non si deve dimenticare che fare attività fisica comporta, nel contempo, occasioni di socializzazione, di pratiche a basso costo e di migliorare in ultima analisi la qualità della vita.

Conoscete qualche altro rimedio contro le malattie che ha tali caratteristiche? Direi di no!

Innanzitutto un primo approfondimento: abbiamo parlato di prevenzione primaria. Di cosa si tratta?

La prevenzione primaria consiste nell'eliminazione dei fattori nocivi che favoriscono l'insorgenza della malattie. Nel nostro caso si tratta di contrastare quelle abitudini di vita o stili di vita errati che rendono più probabile lo sviluppo di un tumore. Ad esempio prevenzione primaria è non fumare per contrastare il tumore del polmone, del cavo orale, dell'esofago,

della vescica per elencare solo quelli più frequenti.

Non esporsi alle radiazioni è prevenzione primaria per una lunga serie di tumori compresi quelli del sangue. Prevenzione primaria è evitare comportamenti sessuali a rischio come avere numerosi partners e scarsa igiene per il tumore del collo dell'utero.

Esiste poi una prevenzione secondaria, che non verrà però affrontata più in dettaglio in questo scritto, che consiste nel mettere in atto degli accorgimenti tali da assicurare una diagnosi precoce vale a dire quando il tumore è ancora talmente piccolo da esser asportato facilmente. La prevenzione secondaria è quella che si mette in atto con la mammografia per il tumore del seno, con la ricerca del sangue occulto nelle feci per il tumore dell'intestino, con il Pap-test per il tumore del collo dell'utero e con la ricerca nel sangue del PSA per il tumore della prostata anche se in quest'ultimo caso non si è ancora certi della sua efficacia come per gli altri tre esami sopra riportati.

Ritorniamo ora all'attività fisica ed al suo ruolo di prevenzione dei tumori.

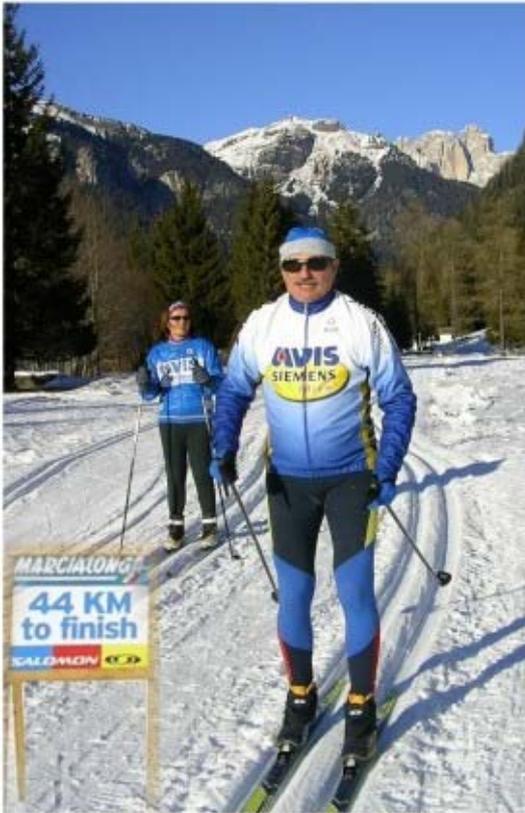
Gli studi di cui si dispone nella letteratura scientifica mostrano evidenze soprattutto per il tumore del colon, della mammella e dell'utero.

L'attività fisica può essere esercitata in modo costante tutti giorni, tutto l'anno e per molti anni come accade per certe attività lavorative (esempio agricoltori, muratori ecc.) oppure può avvenire in modo incostante, variabile da settimana a settimane, di stagione in stagione o d'anno in anno come accade più spesso per le persone che si dedicano allo sport nel tempo libero.

Per quanto riguarda il tumore del colon (dell'intestino) l'effetto favorevole di riduzione del rischio, è apprezzabile per un'attività svolta sia quotidianamente sia saltuariamente e questo vale per l'uomo come per la donna. ►

Nella foto: il dott. Luciano Isa (al centro) col figlio Fabio (a sinistra) ed il dott. Silvio Mai, dopo la salita in bici al Passo dello Stelvio, mt. 2760 - Cima Coppi.





E' interessante sapere che la riduzione del rischio d'ammalare di tumore del colon è ridotta dal 70 % circa, in chi esplica attività fisica intensa, rispetto ai sedentari.

Tra coloro che dedicano meno tempo all'attività fisica, come negli sportivi del tempo libero, la riduzione del rischio è del 40-50% per un'attività di circa 1 ora 2-3 volte la settimana e questo farà senz'altro piacere a molte persone.

Naturalmente è molto più complesso entrare nei dettagli circa differenze sulle diverse discipline sportive o d'attività non sportiva, oppure riguardo all'età d'inizio della pratica lavorativa o sportiva. Che dire a proposito dei meccanismi attraverso i quali l'attività fisica riduce il rischio di tumore del colon?

Un primo meccanismo è quello legato al fatto che l'attività fisica accelera il transito intestinale, regolarizza le evacuazioni e rende più breve il tempo di permanenza, di contatto tra la parte dell'intestino ed eventuali sostanze cancerogene introdotte con gli alimenti e presenti nelle feci.

Dobbiamo, infatti, ricordare che all'opposto la stipsi è più frequentemente associabile ai tumori del colon.

Altri meccanismi sono più complessi e d'ordine biochimico: riguardano l'azione dell'insulina e di altre sostanze come le prostaglandine. L'attività fisica modulerebbe la loro attività in modo tale da ridurre la possibilità di sviluppo e progressione d'eventuali cellule tumorali presenti nella parete intestinale.

Per il tumore della mammella vi sono dati che evidenziano, anche in questo caso, come l'attività fisica riduce consistentemente il rischio di sviluppare un tumore al seno. E' stato osservato che nelle donne che praticano un'attività fisica di circa 4 ore settimanali il rischio di sviluppare un tumore al seno è ridotto dal 70 al 35% rispetto alle donne sedentarie. Il meccanismo attraverso cui si realizzerebbe quest'effetto benefico è quello dell'azione sugli ormoni sessuali. L'attività fisica riduce il livello degli estrogeni. E', infatti, ben conosciuto che nelle giovani atle-

te che svolgono un'intensa attività a seguito di costanti allenamenti il ciclo mestruale è ritardato o addirittura soppresso.

Per quanto riguarda il tumore dell'utero, esistono meno evidenze dirette ma è noto da molto tempo che l'obesità rappresenta uno dei fattori di rischio per questo tumore che è tra i più frequenti nelle donne anche se, nella sua fase iniziale, è un tumore curabile con successo. L'attività fisica contrastando l'obesità attua uno dei meccanismi più efficaci per ridurre l'incidenza di questo tumore.

Il corretto stile di vita della popolazione è purtroppo fortemente compromesso dalla tendenza ad una scarsa attività fisica e dal sovrappeso.

Questi 2 fattori agiscono sinergicamente per favorire diverse malattie tra cui il cancro, specialmente quello dell'intestino, della mammella e dell'utero che non sono purtroppo rare.

L'agire su questi determinanti del rischio, con mezzi alla portata di tutti e praticabili immediatamente, consente di contrastare in modo efficace i tumori sopra riportati. ■

Nelle immagini: alcuni momenti di attività sportiva. Sci di fondo e ciclismo.



Batteri in agguato

Le insidie alla nostra salute arrivano anche dal cibo; le alterazioni dei prodotti sono spesso legate al mancato rispetto di alcune norme igieniche. Anche nella nostra cucina.

Continuiamo il nostro "viaggio" per conoscere quanto più possibile tutti i modi per proteggerci dalle sofisticazioni alimentari, e, perché no?, dalle insidie che carenza d'igiene e superficialità possono causare, a tutto svantaggio della nostra salute. E senza andare oltre le mura di casa nostra entriamo nel contesto di questo importantissimo argomento, partendo da una delle zone più amate, la cucina.

E' necessario osservare innanzitutto con la massima cura l'igiene di questo locale: basta un nonnulla, delle scorie che si insinuano nel lavandino o nella credenza perché nuclei di microbi riescono a crearsi situazioni per una proliferazione abnorme. Ovunque ci sia materia deperibile com'è il cibo, possono proliferare batteri nocivi, specialmente quando difetta l'igiene.

Lavarsi bene le mani prima di cucinare, prima di toccare alimenti che vogliamo consumare crudi o che non necessitano di ulteriore cottura, tenere sempre ben puliti gli strumenti di cucina, i piani di lavoro e in particolare il frigorifero, sono raccomandazioni che possono sembrare banali, ma che un esperto di igiene alimentare non si stancherà mai di ripetere. Non bisogna improvvisarsi poi preparatori di conserve o raccoglitori di funghi: sono operazioni che pur se considerate simpatico passatempo non sono certo sem-

plici ma implicano conoscenze specifiche. In altre parole non bastano i segreti della nonna, ma dobbiamo fare riferimento a metodologie con maggiore valenza scientifica. Per quanto attiene alla cottura dei cibi vanno individuati ed applicati i metodi più idonei, anche perché questa fase è fondamentale per garantire meglio la loro conservazione.

l'Anche fare la spesa è un'operazione che deve seguire un particolare iter igienico-sanitario. Se si ha intenzione di comprare carne, pesce, latticini vari (alimenti refrigerati), ricordarsi di portare la borsa termica. Servirà per mantenere gli alimenti inella loro temperatura ottimale fino al rientro a casa, che quanto più sarà rapido, tanto maggiore sarà la sicurezza. Ci si organizzi poi in modo da rientrare in casa per conservare gli alimenti freschi possibilmente entro un'ora dall'acquisto, meglio ancora entro mezz'ora. Gli alimenti refrigerati non amano subire oscillazioni termiche ed i microbi sono sempre in agguato. Non appena la temperatura va al di sopra di 10°C, i microbi diventano molto vitali ed aumentano la velocità di moltiplicazione (più diventano numerosi e vitali, più aumentano i rischi per la nostra salute). Sempre in tema di cibi refrigerati, osservate oltre che le date di scadenza, la temperatura di conservazione (sono sempre presenti, nei banchi frigo, termometri facil-

mente leggibili); prendete le confezioni che sono all'interno delle linee di sicurezza e, se vi accorgete che qualcosa non va, avvisate i commessi o ancor meglio il responsabile dell'esercizio, perché la salute è un bene di tutti. Ricordate poi che le confezioni devono essere integre, non deformate, pulite. Ponete attenzione al modo in cui siete serviti, al vestiaro dei banconisti, l'igiene delle loro mani, alla pulizia ed all'ordine del banco. Ricordatevi un principio basilare: solo chi osserva le regole di buone pratiche di lavorazione vi può dare la sicurezza, quindi sappiate scegliere i vostri fornitori!. Poi consentiteci un suggerimento: considerate che le derrate sono sempre presenti nei nostri mercati e supermercati. Quindi non è necessario fare enormi provviste, mentre è meglio fare acquisti frequenti, anche tre-quattro volte alla settimana, in particolare per gli alimenti freschi. Così facendo si eviterà di sovraccaricare il frigorifero e si avrà la garanzia di freschezza in tavola ogni giorno.

A proposito del frigorifero, questo elettrodomestico indispensabile per essere efficiente deve essere spazioso ed aerato. Il freddo deve poter circolare liberamente; se troppo pieno non darà una garanzia di buon funzionamento e di mantenimento della temperatura di sicurezza, che deve essere sempre al di sotto di +4°C. Bisogna poi non sottovalutare la corretta collocazione dei cibi, crudi e cotti, nei diversi scomparti (che si differenziano secondo le temperature di conservazione) in modo che raggiunga un'adeguata temperatura anche in profondità.

Altra buona abitudine è quella di consumare gli acquisti, oltre che nei tempi previsti dalla data di scadenza, nei due-tre giorni successivi all'acquisto stesso.

Chi fa giusto uso dei "prodotti da agricoltura biologica" si ricordi di osservare attentamente anche in questo caso che l'etichettatura risponda ai requisiti delle normative europee e nazionali. Un regolamento comunitario ha stabilito infatti che i prodotti dell'agricoltura biologica devono essere confezionati e recare in etichetta la dizione "Agricoltura biologica-

Regime di controllo CEE", con l'indicazione dell'organismo di controllo. Lo ricordiamo che tali prodotti devono essere ottenuti senza l'impiego di antiparassitari chimici di sintesi e non devono contenere ingredienti geneticamente modificati. Ed a questo proposito ricordiamo che gli alimenti "geneticamente modificati", più comunemente detti "transgenici", devono essere riconoscibili con un'appropriata dizione in etichetta o nell'elenco degli ingredienti.

Fin dal 1993 è in vigore una normativa europea che impone il rispetto di regole sanitarie generali in tutte le fasi della produzione industriale fino alla vendita al dettaglio dei prodotti alimentari, così come nelle mense e nei ristoranti. I prodotti provenienti dai paesi non comunitari, quando passano la frontiera, sono sottoposti a controlli obbligatori dell'autorità sanitaria.

La Commissione europea, inoltre, controlla che nei paesi membri l'applicazione delle norme e l'attività di vigilanza siano continuative ed efficaci. In una parola, svolge il compito di controllare i controlli.

Comunque se volete togliervi ogni perplessità quando avete dei dubbi è opportuno rivolgersi alle Associazioni dei consumatori e alle Aziende Sanitarie Locali (ASL) che, in materia di sicurezza alimentare possono fornire maggiori informazioni e assistenza.

Le Associazioni dei consumatori si battono da anni per la chiara informazione dei consumatori, per la tutela della loro salute, per difenderli dalle frodi alimentari, indagando, sollecitando severi controlli igienico-sanitari, segnalando eventuali abusi alle autorità competenti. Ormai il loro ruolo è riconosciuto e legittimato dallo Stato e dall'Unione Europea.

Per questo l'Unione Europea, promuovendo una Campagna sulla sicurezza degli alimenti, ha voluto impegnare in primo luogo proprio le Associazioni dei consumatori, invitando la popolazione a rivolgersi ad esse perché ogni singolo consumatore con le sue segnalazioni è l'informatore più prezioso e le Associazioni possono tramutare tali segnalazioni in iniziative concrete di tutela della sicurezza alimentare.

AVIS SIEMENS SPORT & SOLIDARIETA'

ALBO D'ORO



Dr. Angeleri, Ing. Cedri 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



Fabrizio Macchi e Silvio Angeleri

Anno 2003 FABRIZIO MACCHI

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

Anno 2004 KURT DIEMBERGER

"per i grandi meriti acquisiti nel corso della prestigiosa Carriera Alpinistica, per il Suo continuo e instancabile impegno a divulgare la Cultura della Montagna, esaltandone i valori dell'Ambiente e la Vita delle Genti che la popolano"



Silvio Angeleri e Kurt Diemberger

Colpi di pedale

N°. 19 - Dicembre 2004

HANNO COLLABORATO:

Andrea Andreoni
Giancarlo Cedri
Giorgio Domaneschi
Bruno Marelli
Silvio Melega
Cristina Pane Caso
Roberto Stabili
Fabio Troi

LE FOTO DI QUESTO NUMERO:

Andrea Andreoni
Pasquale Bestetti
Lucio Caso
Alessandro Cattaneo
Giancarlo Cedri
Giorgio Domaneschi
Mario Pirola
SCS sas - Sesto S. G.
Fabio Troi

TESTI ARTICOLI - SPORT MEDICINA & ALIMENTAZIONE:

Dottor. LUCIANO ISA
LA BICICLETTA
LO SCARPONE - C.A.I.
TUTTO CICLISMO

GRAFICA E IMPAGINAZIONE:

Andrea Andreoni

STAMPA:

Tipografia Vigrafica - Monza

In alto a destra: i risultati conseguiti nella stagione duemilaquattro dal Gruppo Aziendale e dal Gruppo Ciclistico Avis Siemens.

AVIS SIEMENS

ANNO 2004

Gruppo Aziendale Avis Donatori di Sangue dal 1969

DONATORI IN AZIENDA N. 550
DONATORI/LAVORATORI % 28,6
DONAZIONI EFFETTUATE N. 845



PROVE DISPUTATE 27
CHILOMETRI PERCORSI 40.301
PIAZZAMENTI
CAMPIONATO PROVINCIALE 5^a CLASS.
CAMPIONATO LOMBARDO 6^a CLASS.
CAMPIONATO ITALIANO 16^a CLASS.

Gruppo Ciclistico iscritto alla F.C.I. dal 1975



G.S. **AVIS** **SIEMENS** Siemens **m**obile 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 - Sito Web: www.avisbikesiemens.com

