

COLPI di PEDALE

Società Ciclistica **AVIS SIEMENS** associazione sportiva dilettantistica - Anno xx° - Dicembre 2005

CLASSIFICA SOCIALE

GENTILI e PEDONE
PRIMI A PARI
MERITO

L'INAUGURAZIONE

ALL'AVIS NAZIONALE
L'APERTURA 2005

TACCUINO DI VIAGGIO

CASSINA de' PECCHI
SANTIAGO di COMPOSTELA
L'IMPRESA DI MERIALDO

GIOVANNI SOLDINI

"UN MARE DI SOLIDARIETA"
ALLO SKIPPER MILANESE
L'ASSEGNAZIONE DEL PREMIO
AVIS SPORT E SOLIDARIETA' 2005

CAMPIONATO LOMBARDO

A VINCENZO POLLASTRI IL
TITOLO E LA MAGLIA DI
CAMPIONE LOMBARDO
DI REGOLARITA'



Società Ciclistica
AVIS SIEMENS
associazione sportiva dilettantistica

PRESIDENTE:

Fabio Troi

VICE-PRESIDENTI

Luigi Vidali, Giancarlo Cedri

SEGRETARIO

Giuseppe Tornielli

SEGRETARIO ECONOMO

Andrea Andreoni

CONSIGLIERI

Dario Faedi

Francesco Mazzei

HANNO COLLABORATO:

Lucio Caso

Giancarlo Cedri

Cesare Gavardi

Silvio Melega

Cristina Pane Caso

Roberto Stabili

Fabio Troi

Sergio Valesini

Luigi Vidali

LE FOTO DI QUESTO NUMERO:

Andrea Andreoni

Giancarlo Cedri

Giorgio Domaneschi

Giovanni Meriardo

Cristina Pane Caso

Mario Pirola

Maurizio Rusconi

Roberto Stabili

Fabio Troi

www.propatria1883.it

www.soldini.it

ARTICOLI: SPORT, MEDICINA, ALIMENTAZIONE:

Dr. Luciano Isa

La Bicicletta

Tutto Ciclismo

www.soldini.it

GRAFICA E IMPAGINAZIONE:

Andrea Andreoni

STAMPA:

Tipografia Vigrafica - Monza

IN COPERTINA:

Giovanni Meriardo, verso Santiago

RETRO COPERTINA:

Ricordo dell'Olimpionico

Savino Guglielmetti



SOMMARIO

Numero 20 - Dicembre 2005

Echi di Cronaca

3 ...e, 20

12 La pioggia e il ciclista

13 Cicloenigmi

14 La rivolta dei tender

16 Dialogo fra un ciclista, un anestesista e

17 Valcava. Un mito!

18 Allo Stelvio con Coppi

21 Il ciclista e il chirurgo

22 Romagna flash / Isolotto Caprese

Tecnica

24 Le bici da corsa

Rassegna Stampa

26 Avis Siemens un successo su due ruote

27 Sport e Solidarietà - Kurt Diemberger

28 Le due ruote avisine del gruppo Siemens

29 Come si pedala in Siemens

30 Da Cassina a Santiago in bici

31 Giornata Mondiale Donazione di Sangue

32 La maglia Avis corre fino a Santiago

Un ANNO IN NUMERI

34 Classifica Sociale Finale

35 Presenze ai cicloraduni

36 Classifica Campionato Italiano

37 Classifica Trofeo Lombardia

38 Classifica Camp. Lombardo Regolarità

39 Riepiloghi annuali

Sport. Medicina alimentazione

40 Giovanni Soldini "Il mito della vela"

43 Incrementare la soglia

46 L'ipertensione arteriosa

48 Stress "in medium stat virtus"

49 La farmacia vegetale

Sport e Solidarietà

50 Albo d'Oro "Sport e Solidarietà"

51 La scomparsa di Savino Guglielmetti / News



Colpi di pedale

*ventesimo anno di vita del giornalino
"Colpi di Pedale"*

Anno 2005...

...e. 20

- ...proclamato anno internazionale dello Sport e
- dell'Educazione Fisica, quale mezzo di promozione
- dell'educazione, della salute, dello sviluppo e della pace.
- La nostra società ciclista vuole divulgare il messaggio
- universale dello sport, che unisce le persone
- indipendentemente dalle loro origini, retroterra
- culturali, convinzioni religiose, situazione economica, ed
- insegna lo spirito di squadra e la tolleranza.

di Fabio Troi

In linea con questi sani principi, la stagione appena trascorsa ha confermato l'impegno del nuovo Consiglio Direttivo nell'organizzare una lunga serie di eventi che hanno evidenziato le crescenti ambizioni della nostra società ciclistica, accomunando la passione sportiva ad un continuo impegno nell'ambito sociale.

Ricco come sempre è stato il calendario 2005 di raduni, di attività sportive dei nostri iscritti, con gare sociali, raduni del Trofeo Lombardia, del Campionato Italiano Nazionale e delle prove del Campionato di regolarità.

La 31ª stagione si è aperta ufficialmente domenica 27 febbraio 2005, in una fredda ma splendida giornata invernale: meta la **Sede Nazionale dell'Avis a Milano**.

A ricevere gli infreddoliti ciclisti, c'erano il presidente Nazionale Andrea Tieghi, i consiglieri dell'Avis Alberto Cicerone e Pietro Varasi, il Commendator Giuseppe Battaini (Past President dell'Avis Milanese) e i dirigenti della Siemens: Silvio Angeleri e Cristiano Radaelli.



Erano presenti, a ricordare l'Anno Internazionale dello Sport e dell'Educazione Fisica, anche "gli azzurri" dell'ANAAI: Roberto Mendini e Savino Guglielmetti, decano mondiale dei campioni Olimpionici.

Il presidente Andrea Tieghi, nel portare i saluti del Consiglio Nazionale, ha ringraziato la Dirigenza della Siemens per la disponibilità manifestata in questi anni nel sostenere e favorire le iniziative Avisine.

A ribadire il valore di "Responsibility", ovvero l'impegno verso la comunità in senso sociale di Siemens in Italia, a marzo è giunta con estremo piacere la notizia della nomina dell'Ingegnere **Cristiano Radaelli** a Vice Presidente dell'Avis Milanese.

Grande commozione ha accomunato tutti noi nell'apprendere la dolorosa notizia della **scomparsa del Santo Padre**, che sabato 2 Aprile ▶

In alto: il saluto del presidente Andrea Tieghi alla Sede dell'Avis Nazionale, a destra Pietro Varasi, a sinistra Cristiano Radaelli e Daniela Menegazzo.

A fianco: con il direttore dell'Avis Nazionale Vincenzo Pozzessere, il Comm. Giuseppe Battaini, Roberto Mendini, Savino Guglielmetti e i ciclisti del gruppo.



è tornato alla casa del Padre.

Anche noi, assieme al Gruppo Aziendale Avis Siemens, desideriamo ricordare Giovanni Paolo II, il Papa che per un quarto di secolo ha governato la Chiesa lasciando una grande impronta nella Storia e nella nostra vita.

Alcune immagini delle due udienze in Vaticano, cui il nostro gruppo ciclistico ha partecipato, rimarranno nella memoria della nostra società: 12 luglio 1989, in occasione del raid ciclistico "Cassina de' Pecchi - Marcianise" (870 Km. in sette tappe) e 15 settembre 1999, raid ciclistico "Cassina de' Pecchi - Roma" (650 Km. in cinque tappe), in occasione dei festeggiamenti per il XXX° Anniversario di costituzione del Gruppo Aziendale Avis.

In questa data i ciclisti e la dirigenza Siemens hanno avuto l'onore di essere ricevuti da Sua Santità Giovanni Paolo II, sul sagrato della Basilica di San Pietro, al termine dell'Udienza Generale.

Tornando agli eventi ciclistici del programma 2005, a maggio alcuni rappresentanti della nostra società, come ormai suole da qualche anno, hanno partecipato alla famosa **gara internazionale Felice Gimondi**.

Dura prova di fondo, tenuta domenica 15 maggio, sulle salite delle valli bergamasche. Una simpatica tradizione è ormai diventata anche la bicicletata sulle strade del Piacentino

in compagnia degli amici dell'Associazione Sportiva Iride di San Maurizio al Lambro.

Domenica 22 maggio, il Raduno Sociale a **Genepreto Val Tidone (PC)** è stata l'occasione dell'incontro.

Con partenza dallo Stabilimento Siemens Mobile a Cas-

sina de' Pecchi, i 58 ciclisti delle due società sportive hanno allegramente percorso gli 88 chilometri che li dividevano dal Centro Sportivo del ridente paesino della Val Tidone, dandosi appuntamento con gli accompagnatori alla Trattoria "La Piazzetta".

Nel corso del pranzo, Bruno Meani presidente dell'A.S. IRIDE ha premiato con un omaggio floreale Daniela Menegazzo, nostra ciclista e Capo Gruppo di Avis Siemens.



Quest'anno, le nostre maglie sono risaltate tra la festosa e colorata carovana di auto e moto che ha preceduto gli atleti in gara per l'88esima edizione del **Giro d'Italia**. L'obiettivo è stato quello di comunicare al vastissimo pubblico della principale manifestazione ciclistica italiana la ne-

cessità del dono del sangue, distribuendo gadget e materiale informativo ai tifosi.

Ribadendo il carattere internazionale della nostra società, un nostro atleta ha voluto portare i colori di AVIS Siemens ed il messaggio di solidarietà sulle strade d'Europa.

Giovanni Merialdo, partito sabato 28 Maggio in bicicletta dalla sede sociale di Cassina de' Pecchi, ha raggiunto Santiago de Compostela, *in solitaria*, coprendo una distanza di 2500 Km, attraversando la Riviera Ligure, la Costa Azzurra, la Provenza, Lourdes ed i Pirenei, fino a Roncisvalle. Da lì, proprio in concomitanza con la **2ª giornata mondiale della Donazione di Sangue**, ha iniziato il famoso "Cammino di Santiago de Compostela" itinerario seguito, fin dal Medio Evo (e tuttora), da migliaia di pellegrini con ogni mezzo e che termina al ▶

Sopra: Bruno Meani e Daniela Menegazzo. Al centro: col Santo Padre all'Udienza del 15 settembre 1999. A Sinistra: G. Cedri, M. Rusconi, P. Gentili e L. Caso alla 10a Felice Gimondi.





*Sopra: l'itinerario di Merialdo, da Cassina a Santiago, km. 2.333
A fianco: sabato 28 maggio 2005, la partenza da Cassina.*

Santuario di San Giacomo di Compostela situato all'estremo nord-ovest della Spagna. Merialdo, senza alcun appoggio al seguito, ma contando solo sulle sue forze e risorse, è arrivato alla meta in 25 tappe, affrontando, ol-



tre alle distanze di per sé notevoli, il brutto tempo, il caldo, le salite, i pernottamenti in tenda e tutti gli imprevisti di una simile avventura. All'arrivo il nostro rappresentante ha consegnato il gagliardetto del Gruppo Avis Siemens, con il messaggio ►



Sopra: 14 giugno, a S. Jean Pied de Port, nella ricorrenza della seconda Giornata Mondiale della Donazione di Sangue.



*Al centro: lunedì 11 giugno, la partenza dal Santuario di Lourdes.
Sopra: 26 giugno, l'entusiasmante arrivo a Santiago di Compostela
A fianco: alcuni momenti dell'impresa solitaria di G. Merialdo.*





Le date e i numeri dell'impresa di Giovanni Merialdo.

di solidarietà legato al simbolo della Donazione del Sangue, al Santuario di San Giacomo di Compostela.

Ma non è stato il solo. Emuli dell'impresa, anche altri due ciclisti di Avis Siemens **Giorgio Domaneschi** e **Gianfranco Locatelli**, camper al seguito, partiti da Roncisvalle, hanno raggiunto l'ambita meta. ▶

A sinistra: "La Compostela" il certificato ufficiale, concesso fin dal XIV secolo dalla Cattedrale di Santiago a quelle persone che realizzano il pellegrinaggio. Perché venga rilasciato, è necessario percorrere a piedi, in bicicletta o a cavallo, una parte del Cammino di Santiago ed accreditarsi all'arrivo con la Credencial del Peregrino. Sotto: Giorgio Domaneschi e Gianfranco Locatelli sulla sommità del Monte di Gozo, dove, per la prima volta, vedono la Cattedrale.



Giorno - Tappa	Località di partenza e arrivo	Località attraversate	Tempo	Km	Totale
MAGGIO					
28 Sabato	1a Cassina de' Pecchi - Ovada (AL)	Voghera - Tortona - Novi Ligure	h 7:45'	160	160
29 Domenica	2a Ovada - Laigueglia (SV)	Voltri - Savona - Loano - Alassio	h 6:38'	126	286
30 Lunedì	3a Laigueglia - Antibes (F)	Imperia - S. Remo - Ventimiglia - Monaco	h 6:50'	123	409
31 Martedì	4a Antibes - Hyères (F)	Cannes - St Raphael - St Tropez	h 6:57'	132	541
GIUGNO					
1 Mercoledì	5a Hyères - Marignane (F)	Toulon - Cassis - Marseille	h 7:13'	137	678
2 Giovedì	6a Marignane - St. Gilles (F)	Martigues - St. Mitre - Miramas - Arles	h 6:10'	111	789
3 Venerdì	7a St. Gilles - Béziers (F)	Lunel - Montpellier - Frontignan	h 7:37'	138	927
4 Sabato	8a Béziers - Carcassonne (F)	Capestang - Olanzac - Trèbes	h 4:49'	82	1.009
5 Domenica	- Riposo -	Carcassonne			
6 Lunedì	9a Carcassonne - Villefranche (F)	Pezens - Bram - Castelnaudary	h 4:15'	72	1.081
7 Martedì	10a Villefranche - Cazères (F)	Auterive - St. Suplice - Lezat - Carbonne	h 4:35'	76	1.157
8 Mercoledì	- Riposo -	Cazères			
9 Giovedì	11a Cazères - Lourdes (F)	St. Martory - Montréjeau - Tarbes	h 6:32'	119	1.276
10-12 Domenica	- Riposo -	Visita di Lourdes - Grotte de Betharram			
13 Lunedì	12a Lourdes - Mauléon-Licharre (F)	Louvie - Arudy - Arette - Tardets	h 5:38'	111	1.387
14 Martedì	13a Mauléon - St. Jean Pied de Port (F)	Larceveau - St. Jean le Vieux	h 3:10'	45	1.432
15 Mercoledì	14a St. Jean Pied de Port - Zubiri (S)	P.to Lepoeder (m.1450) - Roncesvalles	h 5:10'	57	1.489
16 Giovedì	15a Zubiri - Ciraqui (S)	Pamplona - Puente la Reina - Maneru	h 4:58'	67	1.556
17 Venerdì	16a Ciraqui - Logrono (S)	Lorca - Estella - Los Arcos - Viana	h 4:18'	67	1.623
18 Sabato	17a Logrono - Granon (S)	Navarrete - Ventosa Azofra - Najera	h 3:57'	62	1.685
19 Domenica	18a Granon - Hornillos del Camino (S)	Castidegrado - Villafranca - Burgos	h 5:54'	98,5	1.783,5
20 Lunedì	19a Hornillos del Camino - Ledigos (S)	Osorno - Carrion de los Condes	h 6:09'	110	1.893,5
21 Martedì	20a Ledigos - Leon (S)	Sahagùn - El Burgo Ranero - Vilarente	h 4:11'	84	1.977,5
22 Mercoledì	21a Leon - Rabanal del Camino (S)	S.Martin del Camino Puente - Astorga	h 4:30'	80	2.057,5
23 Giovedì	22a Rabanal - Villafranca del Bierzo (S)	Cruz de Ferro (m.1500) - Ponferrada	h 3:45'	63	2.120,5
24 Venerdì	23a Villafranca del Bierzo - Sarria (S)	El Cebrero (m.1300) - Pedrafita - S.Pedro	h 5:02'	82	2.202,5
25 Sabato	24a Sarria - Mellid (S)	Portomarin - Portos - Palas de Rey	h 4:30'	73	2.275,5
26 Domenica	25a Mellid - Santiago de Compostela	Agròn - Arzúa - Pedrouzo - Labacolla	h 3:21'	57,5	2.333,0
27 Lunedì	- Riposo -	Ritiro della Compostela e Visita della Città			
28 Martedì	26a Santiago de Compostela - Finisterre			99	2.432,0

Tappe n. 25 - Totale Km. 2.333 - Totale h. 133:54' - Media Km/ora 17,423 - Media Km/giorno 93,320

Caricati dalle notizie di cui sopra provenienti da Francia e Spagna, i ciclisti rimasti in patria, si sono cimentati in un duro raduno sociale al Ghisallo. Da Erba, il folto plotone di partecipanti ha scalato il Colle a cavallo dei due rami del lago di Como, di buon passo ed in scioltezza, nonostante qualche piccolo inconveniente dovuto al traffico. In cima l'inaspettato congiungimento con altri amici partiti in orari diversi. Per i più pimpanti una overdose di salita al temibile Superghisallo.

Come è ormai consuetudine, il Gruppo Aziendale Avis Siemens ha organizzato l'annuale gita Sociale dei Donatori di Sangue, in Tunisia, dal 27 giugno al 4 luglio. Meta **l'Isola di Djerba**, un grande giardino galleggiante fra le acque, ricoperto da migliaia di palme e olivi dai tronchi secolari, circondato da un mare cristallino con immense spiagge di sabbia bianca.

Fra i numerosi donatori presenti, provenienti da Cassina e Marcianise ed accompagnati dai rispettivi familiari, anche i "nostri", che hanno contribuito con la loro passione per le due ruote ad incrementare il già ricco "Programma Escursioni" con un "Tour dell'Isola in bici".

Appuntamento, domenica 3 luglio di buon mattino (ad evitare colpi di sole...), sul piazzale antistante il villaggio. Partenza per Houmt Souk, capitale dell'Isola, importante centro per la manifattura dei tappeti e per il suo folkloristico mercatino. Successivo proseguimento per Midoun, percorrendo una strada sterrata all'interno dell'Isola. Sulla via del ritorno, anche il tempo per una sosta, per la foto ricordo, sulle dune di sabbia con i dromedari. Dopo un percorso di circa 50 km, con bici non proprio "su misura", il rientro al Villaggio per un desiderato bagno in mare ed il meritato pranzo.

Grande soddisfazione sabato 2 luglio sull'ormai famigliare pista di Brugherio.

Per la seconda volta, la nostra Società, grazie a **Vincenzo Pollastri**, si è aggiudicata il prestigioso Titolo di **"Campione Lombardo individuale di Regolarità su Pista"**, messo in palio dalla Federazione Ciclistica Italiana.

Ben **18** le Società lombarde che hanno partecipato alla prova.

La nostra S.C. Avis Siemens, con 18 presenze, si è aggiudicata anche il secondo posto nella speciale Classifica del 6° Trofeo Domenico Balconi". Nei mesi di luglio ed agosto, quando la forma dei ciclisti raggiun-



ge i valori ottimali e gli impegni del Trofeo Lombardia si diradano, molti dei ciclisti Avis Siemens si sono dedicati ad imprese ragguardevoli sui passi più famosi.

Le cronache di queste "fatiche" sono narrate in altre pagine di questa stessa rivista ed a quelle si demanda.

A settembre il top degli impegni ufficiali.

Organizzato dalla Società Ciclistica Spinaverde, il **Campionato Italiano di Cicloturismo** per Società quest'anno si è tenuto ad Albese con Cassano (CO), domenica 11 settembre 2005.

Il tracciato di media difficoltà e di 76 km., ha ricalcato per un tratto del percorso quello della Medio Fondo intitolata a "Fabio Casartelli". Percorso snodantesi in una zona bellissima, colpita però in quella mattinata da pessime condizioni meteorologiche, che hanno appesantito la fatica dei ciclisti.

Tuoni e fulmini, pioggia battente e nubi basse non hanno però fermato i nostri che hanno globalmente ottenuto un onorevole piazzamento in classifica (decimi, per altro penalizzati da un coefficiente di trasferta non favorevole).

Ad ottobre abbiamo appreso con piacere la nascita della nuova Siemens in Italia.

Siemens S.p.A. ha integrato nella propria struttura le attività di Siemens Mobile Communications.

Il giorno 4 ottobre, il Consiglio di Amministrazione di **Siemens S.p.A.** ha ratificato il conferimento di ►



In alto: il gruppetto dei ciclisti in Tunisia. A sinistra: Vincenzo Pollastri con la maglia di Campione Lombardo di Regolarità. Sopra: Maurizio Rusconi e Roberto Stabili al Colle dell'Agnello.



"Siemens Mobile Communications S.p.A." e delle sue attività nelle reti mobili, in Siemens S.p.A. Questa riorganizzazione di Siemens Italia ha comportato per il Gruppo Aziendale Avis Siemens e per il nostro Gruppo Ciclistico la modifica del Logo del sodalizio.

Dalla data sopra indicata siamo diventati "AVIS Siemens".

Da parte nostra è rimasto invariato il piacere e l'impegno, sia sportivo che solidaristico per la donazione del sangue, nell'onorare i colori di AVIS Siemens pedalando per le strade d'Italia.

Quest'anno il tradizionale **Raduno Sociale** di chiusura si è svolto dal 6 al 9 ottobre sulle strade della Provincia di Rieti.

Mete principali: Poggio Bustone, la Cascata delle Marmore, il Terminillo, con la salita alla Sella di Leonessa a m. 1975.

Nonostante il tempo non proprio favorevole, abbiamo visto una magnifica regione e visitato interessanti località turistiche.

Non è mancato l'assaggio "in bicicletta" delle deliziose



salite e discese del percorso dei Santuari Francescani e pure il Terminillo, anche se scalato da un solo temerario, non è rimasto inviolato.

Per la simpatica serata conclusiva al "Ristorante Ulisse" nell'incantevole paese di Labro, più che di cena, devi poi parlare di grande "abbuffata" di ottime specialità

locali.

Un sentito ringraziamento al nostro socio ciclista ing. Miluzzo, per il prezioso contributo alla riuscita del raduno, dato con la scelta dei percorsi e delle mete turistiche. E' veramente riuscito a farci godere appieno delle bellezze della sua città.



In alto a sinistra Domenico Miluzzo. Sopra e in alto a destra: i partecipanti al raduno di Rieti.

Con il recupero dell'ultima prova del Trofeo Lombardia di domenica 16 ottobre, svoltasi a Ronco Briantino, si sono esaurite le prove previste nel nostro calendario per il 2005. Il Consiglio Direttivo non può che rallegrarsi per la partecipazione da parte della quasi totalità degli iscritti e congratularsi con i Vincitori della Classifica Sociale. ▶

A sinistra: in primo piano Armando Carlesimo, Giuseppe Cupelli e Maurizio Rusconi.

A destra: Francesco Colombo, Sindaco di Ronco Briantino consegna ad Angelo Sala il Trofeo per la 1ª Squadra classificata nell'ultima prova disputata.



Ben 23 raduni (di vario chilometraggio e difficoltà) non sono riusciti a selezionarne uno unico ed il fotofinish è stato di parità assoluta. Complimenti a **Pietro Gentili e Luigi Pedone, Campioni Sociali per il 2005** e, a **Vincenzo Pollastri e Giuseppe Tornielli** classificatisi al secondo e al terzo posto.

La cronistoria del primato in classifica del 2005, inizia con un brillante periodo di prevalenza al vertice del vice presidente "Vidalier (per l'anagrafe Luigi Vidali, in sella a specialissima Wilier).

A tarda primavera è esplosa la forma di Luigi Pedone, sapientemente istruito e preparato dal suo medico e consigliere personale. Ma ciò è bastato a mantenere il primato della classifica solo fino ai primi caldi dell'estate.

La "vecchia volpe" Piero Gentili, mentre Luigi si rilassava negli ozii di Djerba, accumulava preziosi chilometri che gli consentivano di mantenere il primato in classifica fino a poche giornate dalla conclusione.

Il risultato finale sembrava ormai scontato, ma Luigi, con occhio attento e abile scelta dei percorsi, pareggiava in extremis il chilometraggio ricollocandosi in testa alla classifica a pari merito con Piero.

I più felici di questo risultato sono stati i membri del Consiglio Direttivo che hanno dovuto, con piacere **FESTEGGIARE DUE VINCITORI!!!**

Vanno senz'altro sottolineati la continuità e l'impegno che hanno permesso alla squadra di rimanere ai vertici sia nel **Campionato Lombardo 2005** (con un **4° posto** che ci proietta meritatamente tra le grandi squadre lombarde e primi dei gruppi AVIS), sia nel **Campionato Italiano di prima serie.**

Particolare menzione per l'impegno e la collaborazione dimostrata nel corso della stagione va a **Carlo Napolitano, Angelo Sala,**



Da sinistra: il dr. Vittorio Guerra, Luigi Pedone, Pietro Gentili e l'ing. Cristiano Radaelli.



Il dr. Ciriaco Mazzeo e Vincenzo Pollastri. Il presidente Fabio Troi e Giuseppe Tornielli.

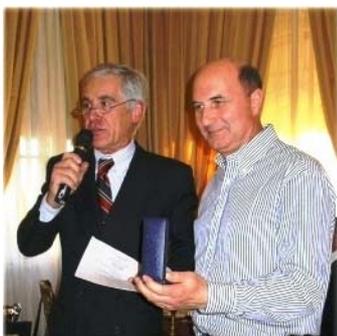
Roberto Stabili e Francesco Mazzei, premiati con medaglia ricordo.

Il distintivo, con il ciclista d'oro, è stato assegnato a **Giovanni Merialdo** per le sue imprese sportive e per l'ottimo inserimento nella squadra.

Marco Arosio si è aggiudicato il Trofeo della Montagna a ricordo, fra l'altro, della sua performance sul Superghisallo. ▶



Sopra: l'ing. Cristiano Radaelli consegna il premio Ciclista d'Oro a Giovanni Merialdo. A sinistra: la consegna della medaglia a Carlo Napolitano. In basso, ad Angelo Sala e Roberto Stabili. Sotto: Daniela Menegazzo, Daniela Cucchi e Maria Grazia Fontaneto, le "Atlete" della squadra Avis Siemens.





In una chiara mattinata di novembre, sul sagrato del Santuario della Madonna del Ghisallo, un gruppo di ciclisti Avis Siemens ha presenziato alla Messa in commemorazione dei ciclisti defunti nel corrente anno. Durante il rito, don Farina ha elencato i nomi degli scomparsi.

La suggestione del luogo, i bronzi raffiguranti famosi campioni, le loro bici d'epoca hanno certamente contribuito a fare meglio sentire ai molti famigliari e sportivi convenuti quella "celeste corrispondenza" che lega il mondo dei vivi a quello dei defunti.

Il premio "Sport e Solidarietà", alla sua quinta edizione, che viene assegnato ogni anno da AVIS

Siemens ad un Atleta per premiarne il talento sportivo ma soprattutto l'impegno sociale, è stato quest'anno assegnato a **Giovanni Soldini**, famosissimo velista milanese e persona impegnata in diverse Iniziative Solidali. Tra le altre, la fondazione "Fratelli dell'Uomo" che si adopera a favore delle



popolazioni del Sud del Mondo.

È stato anche l'anno delle modifiche statutarie e legali.

Approvato alla unanimità (43

presenti, di cui 4 per delega) nel corso dell'Assemblea Straordinaria, in concomitanza con il pranzo Sociale di domenica 18 dicembre 2005, il **nuovo Statuto** presenta alcune variazioni in accordo con quanto prescritto della legge nr. 128 del 21 maggio 2004.

CONI e FCI hanno richiesto alle società sportive ciclistiche italiane di adeguare, per il 2006, i loro Statuti alle nuove norme e di iscriversi obbligatoriamente al Registro delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche del Coni.

Dalla prossima stagione, con la denominazione sociale **AVIS SIEMENS**, potremo sfoggiare anche la **nuova divisa**.

Espressamente disegnata per noi dagli stilisti della casa fornitrice, con il **nuovo logo** e realizzata con materiali di qualità, ci distinguerà

ancor meglio sulle strade durante le nostre uscite in bici.

Il mio personale ringraziamento va a tutti gli amici con cui, pedalando assieme, ho condiviso l'amore per la bicicletta e per la natura.

Credo di poter esprimere, a nome di tutti i soci, un grazie ai componenti del Consiglio Direttivo per l'impegno costante, la fantasia e la capacità organizzativa che

hanno permesso di realizzare con successo il programma annuale.

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

In alto: 13 novembre 2005 S. Messa al Santuario del Ghisallo, a destra i "nostri" fra i "bronzi" raffiguranti G. Bartali e F. Coppi. Sopra: la nuova maglia Sociale per la stagione 2006. A lato: lo skipper milanese Giovanni Soldini.



Echi di Cronaca

LA PIOGGIA
E IL CICLISTA

Ciclo
Enigmi

LA RIVOLTA
DEI TENDER

DIALOGO FRA
UN CICLISTA E

VALCAVA
UN MITO!

ALLO STELVIO
CON COPPI

IL CICLISTA
E IL CHIRURGO

ROMAGNA
FLASH

ISOLOTTO
CAPRESE

Colpi di pedale

In alto: 27/02/05 il ritrovo a Cassina.
Al centro: inaugurazione Anno 2005.
In basso: alla Sede Nazionale Avis.



La Pioggia e il Ciclista

di Cesare Gavardi

La Pioggia. Infatti la strada bagnata è particolarmente scivolosa e non sono rare le cadute. Se si marcia in gruppo, poi, una frenata improvvisa può facilmente provocare una ammassata generale e purtroppo per alcuni anche traumi seri. La scarsa visibilità induce infatti ritardi nel tempo di reazione dei corridori e comunque la efficacia dei freni è particolarmente ridotta sul bagnato. Se il ciclista stesse marciando su strada aperta al traffico, i rischi di incidenti con autoveicoli si moltiplicherebbero in modo inaccettabile. Non può quindi meravigliare che, se all'orario di ritrovo per una gita tra amici o di un raduno ufficiale, sta piovendo in modo evidente, si decida quasi sempre di rinunciare e di tornare mestamente a casa.

Alcune eccezioni possono avvenire per svariate ragioni. Analizziamo alcuni episodi.

- I "Campionato italiano Settembre 2004 a Samolaco (Sondrio): bagnati per l'onore della squadra."

Dopo che la baldanzosa squadra dell'Avis Siemens si era recata in bici da Cassina a Verceia (circa un centinaio di Km) con il bel tempo, chi si aspettava il diluvio del mattino successivo? Ebbene, diluviava oltre l'immaginabile. Siamo andati in bici alla partenza (una decina di km) già bagnati fradici e intirizziti. Abbiamo aspettato un'ora sotto la pioggia prima del "Via" e infine siamo partiti. Sessanta km abbiamo fatto senza vedere la strada, con il controllo ufficiale di metà percorso più breve della storia (appena fermi si rischiava il blocco muscolare per il freddo), vedendo un gruppetto di ciclisti (di altre squadre) che mi pedalava a fianco, sprofondare in una buca della strada nascosta dall'acqua e finendo la corsa direttamente in albergo, avendo la giuria graziato i concorrenti dall'obbligo di passare sotto il traguardo.

Incontrare un tempo così inclemente poteva esser stato una circostanza casuale? Non so, ma in Dicembre 2005, tornando in pullman da una gita CAI, mi trovo nei pressi di Samolaco: vedo dal finestrino un cartello turistico che recita: **BENVENUTI A SAMOLACO, dove si trova "LA PIOVAIA", la famosa radura con un ecosistema caratteristico perché piove 355 giorni all'anno.**

Fermi per una breve sosta, sento un bimbo dire alla mamma: quando mi porti a vedere il sole??? E Lei che replica: ma ti ho già portato la settimana scorsa...

- II "Campionato italiano Settembre 2005 ad Albese con Cassano (Co): bagnati per l'onore della squadra."

- Poche
- circostanze
- rendono
- nervosi i
- cicloturisti.
- Un esempio?



Pronti a sfilare per la partenza di fronte all'autorità che succede?

Si mette a piovere

e tuonare... e per benino! Chi può si protegge sotto i tendoni e gli altri fanno la doccia. Finalmente si parte e la pioggia un po' viene e un po' torna. Soprattutto sul lago (lo stesso dell'anno prima ...) resta ben decisa e ... bagnata ... Si spengono i contachilometri, si vede poco, si evitano per miracolo delle aiuole spartitraffico invisibili per lo scuro. Ma rispetto all'anno precedente sembravamo dei veterani. Chi era sopravvissuto al raduno di Samolaco, non poteva lasciarsi intimidire da questo scroscio. Appena iniziata la dura asperità di Onno, ha smesso di piovere ma è sorta una nuova difficoltà: l'evaporazione più il sudore eccessivo dovuto all'effetto della mantellina e del casco unito all'intensità dello sforzo in salita, fanno sì che non vedo più nulla e non potevo certo fermarmi, oibò! Procedevo incollato al compagno davanti basandomi per il ritmo solo sul ronzio della sua catena e cambiavo ascoltando lo scatto delle sue leve.

Solo quando la strada ha spianato vicino alla vetta, l'aria ha asciugato il volto e sono riuscito a procedere autonomamente. Il mio compagno-guida ha vinto il primo premio perenne di "regolarità", per quanto mi riguarda.

Alé, Fuma... vai...

Per la cronaca: in discesa faceva un freddo cane, però la strada era praticamente asciutta, meno male.

Morale: potrebbe ancora ritenersi semplice casualità?

Non so! Se la Federazione sceglie per due anni di fila percorsi adiacenti al lago più piovoso di Italia, non sarebbe piuttosto adeguato invocare **l'aggravante della premeditazione?**

- III "Raduno sociale a Rieti: bagnato (uno solo) per l'onore della squadra."

Il programma prevedeva due tappe in bicicletta per inframmezzare le numerose visite turistiche e le altrettante abbuffate "religiosamente" preparate in ogni particolare. La prima sulle colline dei santuari Francescani, culminata con la salita più che tosta al Santuario di Poggio Bustone (località nota anche per aver dato i natali a Lucio Battisti). La seconda avrebbe dovuto portarci da Rieti alle cascate delle Marmore, ma è stata annullata ▶

Sopra: Cesare Gavardi, in posa nella foto di gruppo, alla partenza da Rieti per il Santuario di Poggio Bustone.

di Sergio Valesini



annullata per pioggia (come si deve fare per motivi di sicurezza dei partecipanti, vedi primo paragrafo).

Uno solo, uno solo tra tanti si è ribellato al potente fatto, ed è rimasto in a l b e r g o senza partecipare alla gita alternativa in pullman, in attesa dell'evolversi del clima. E, intravedendo una possibile schiarita, parte da solo verso il Terminillo. L'immenso Terminillo... e va su, va su, va su oltre le nuvole fino in vetta, nonostante che già sulle prime rampe ricominci a piovere, pioggia gelata verso la cima.

Non si ferma, non si ferma, i turisti (pochi) che lo incontrano lo applaudono a piene mani, la polizia stradale lo scorta, e infine arriva alla meta. Dove ancora è lì, pietrificato sul posto dagli dei che lo hanno punito per essersi *ribellato al Fato*.

Sul basamento della statua c'è ora una bella iscrizione dedicata all'eroe solitario:

*"A Merialdone, i compagni
Troiani posero ..."* ■



In alto: Giovanni Merialdo impegnato nella salita al Terminillo.
Sopra: foto ricordo al Valico "Sella di Leonessa".

Nascosti tra indovinelli, sciarade, sostituzioni o aggiunte di lettere ci sono i cognomi e/o i nomi dei ciclisti AVIS Siemens attivi nell'anno 2005.

01. Lo si scrive quando si indirizza una lettera alle Signore
- 1b. Vittima degli automobilisti troppo veloci.
02. Piccola sorgente, stelle del cielo, una "a" di troppo.
03. Macchine utensili, 4/7 dell'orbita terrestre.
04. "Avvitali" in italo-milanese
05. Frutti del Trentino, 2/5 del gatto.
06. Al singolare Comune vicino a Salò
07. "R" letta da un Americano, i triangoli ne hanno tre.
08. Con la "C" in testa produce Accademici della Crusca.
09. Charles senza H, 3/5 di "primo".
10. Ha la cruna, verdure senza il PO
11. Quella dei venti non è profumata.
12. Crescevano nel Libano
13. Edifici antisismici.
14. Pregare un angelo che ci metta il sale.
15. Quando sono pochi sono in quattro
16. Sulla bandiera inglese c'è la sua croce.
17. Vi si prende un aperitivo, ultima lettera, pungono
18. Qualche volta lo fa un vulcano, Asterix ed Obelix
19. Picchiano forte tutte e due, vocale usata per i plurali.
20. Può far vincere al lotto.
21. Con la R sono versi di Trilussa.
22. Lo era il principe De Curtis.
23. Al singolare fece giudizio.
24. Travi senza T, margherita senza Pi.
25. Testimone omega.
26. Rifornisce i piumini, oggetti taglienti senza COL.
27. Fischio del vapore, cantori greci.
28. Maria in inglese, con Giovanni e Giacomo.
29. Se perde la testa è un re di Francia.
30. Sono graziosi perché piccoli.
31. Rivale della Gilera, vescovo di Milano, non l'uovo di cioccolata.
32. In estate sono molto apprezzate dai ciclisti, capitale dei Savoia.
33. I primi li usano i ciclisti, i secondi le sarte.
34. Produceva il liquore "Millefiori".
35. Anche galleggiante o artificiale.
36. Anche Lei come Lui nella fossa dei leoni.
37. Se Z=C si può ballare.
38. Forse lo faranno santo.
39. Con la G portano le bandiere.
40. Gli inglesi lo chiamano THE SHORT.
41. Lo dicono per l'arbitro i tifosi milanesi, sigla di Livorno.
42. Metà Milano, se buono vuol dire che ce la stai mettendo tutta.
43. Per Pinocchio parlava.
44. Cinque romano, ex pilota di Formula 1, né si né no.
46. Se CC=RT fornisce pellicce pregiate

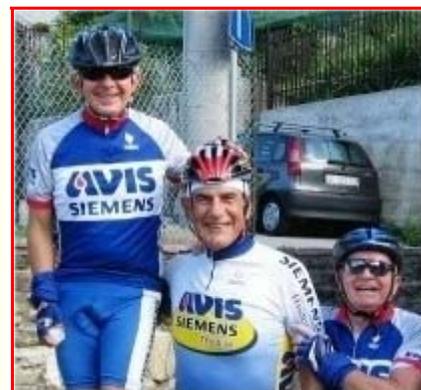


P.S.: La soluzione dei "cicloenigmi" si ottiene effettuando il confronto dei numeri di riferimento, con i corrispondenti riportati nella Classifica Sociale, pubblicata a pagina 34. □

la rivolta dei tender

di Roberto Stabili

• (ovvero
• la
• beffa
• di
• Rugginello)



Omaggio all'amico Silvio.

Un sole pieno e prepotente, come sa esserlo in un mezzogiorno di metà Luglio un giovane sole di pianura, abbracciava quasi soffocandola quella parte della Brianza che degrada pigramente verso la prima periferia di Milano. I suoi raggi taglienti illuminavano ogni cosa (anche i tralicci delle gru, nudi scheletri che stendevano la loro ombra sull'ormai perso ricordo di quella che era stata una rigogliosa campagna, ora desolata distesa di cantieri) di un color ocre così violento da ferire tanto gli occhi quanto il cuore di quei quattro coraggiosi domatori di frementi cavalli d'acciaio ... o meglio, di alluminio e di titanio.....

E' INUTILE! Lo stile di fine prosatore dell'amico Silvio non fa per me. Via con la presa diretta.

Antefatto

Era da poco passato mezzogiorno di una giornata di metà Luglio ed i quattro ciclisti targati Avis-Siemens (Lucio, Giancarlo, Silvio ed il sottoscritto) ormai sulla via del ritorno erano giunti nelle vicinanze di Vimercate: faceva un caldodellamadonna!

L'uscita era stata severa e le energie erano ormai ridotte al lumicino. In queste condizioni normalmente scatta tra gli atleti un tacito accordo di non belligeranza onde permettere a tutti di poter riabbracciare, possibilmente incolumi, i propri cari.

Quel giorno no; quel giorno le cose non stavano procedendo in questa maniera.



La strada che da Merate va a Vimercate è sì in leggera discesa, però la pendenza non è certamente tale da portare automaticamente la velocità a sfiorare i 50 Km/h (esattamente 47 Km/h).

Occorre pigiare (e comel!) sui pedali. E ciò stava furiosamente facendo la "locomotiva" Lucio.

Ecco, esattamente un treno sarebbe apparso ad uno spettatore esterno quel gruppetto di quattro ciclisti; uno di quei piccoli convogli come si vedevano nei film del far west, composto da una grossa locomotiva a vapore, due tender (per il trasporto del tanto carbone necessario) e da un'unica carrozza di prima classe (quella tappezzata di velluto, con tavolo verde ed adeguata riserva di whisky, a bordo della quale prendeva normalmente posto il riccone-cattivo di turno, con scorta armata e bionda platinata al seguito).

Viste le caratteristiche fisiche dei componenti il quartetto, ben note al lettore, ed unanimemente riconosciuta la naturale eleganza del nostro Presidente Onorario, va da sé l'assegnazione dei ruoli nell'allegorica visione.

Le gambe-stantuffo del treno Lucio, spinte dall'energia generata dalla pastiera napoletana produzione della casa, facevano dunque avanzare a velocità pazzesca quel quartetto.

I due tender traballavano paurosamente e sembravano sempre più sul punto di deragliare; la carrozza di prima classe seguiva invece con irridente facilità, indifferente a quell'agitato sferragliare impegnata com'era nell'ennesimo giro di poker: unico indizio di presenza il caratteristico colpetto di tosse-schiarimento di voce, dovuto forse al fumo eccessivo della locomotiva.

Ma perché tanto furioso impegno? ...C'erano state, è vero, nell'arco dell'uscita alcune interessanti azioni che avevano portato il Lucio a scollinare in ritardo sui vari gran premi della montagna. E' altresì vero che erano state espresse innocenti battute sulla capacità del nostro di tenere un'andatura allegra sulla via del ritorno ("Vincenzo Maccora, lui sì che Domenica scorsa tirava ai quaranta!").

Le presunte offese patite non sembravano tali però da giustificare la furia agonistica cui stavano assistendo attoniti i tre compagni di viaggio.

In realtà la vera ragione andava fatta risalire ad un episodio accaduto circa un mese prima durante l'uscita di gruppo a Genepreto. ►

In alto, al centro, fra i "tender" Roberto e Silvio, Lucio Caso. A fianco, il quartetto ritratto in una delle loro mete ciclistiche.

Lo Schiaffo di Genepreto

Era mezzogiorno di una splendida giornata di fine primavera. Il sole aveva ormai completato metà dell'arco che l'avrebbe portato ad occaso, a tramontare dietro le colline verdeggianti di quella parte della dolce campagna pavese. Sugli alberi intorno impertinenti fringuelli e simpatiche cinciallegre accompagnavano con il loro vivace cinguettare il passaggio di quello strano stormo multicolore di ciclisti, per niente infastiditi dal vortice che accarezzava, scompigliandole, le loro leggere e delicate piume... E DAI con la tentazione di imitare lo stile di Silvio! Si era arrivati alla famosa deviazione per Genepreto, dove inizia la breve ma dura rampa temuta dalla maggior parte dei partecipanti, terribile pegno da pagare all'abbuffata culinaria finale.

Preceduti da una sceneggiata stile Merola da parte del Vice Presidente Luigi (finto scatto con puntuale salto di catena procurato con apposito tasto sulla superaccessoriata Wilier) erano cominciati a quel punto gli allunghi dei ciclisti più attesi.

Tra questi non poteva certo mancare il nostro inossidabile Vincenzo, incontrastato leader degli "over" (anche se ad onor del vero non va sottaciuto che alcuni pretendenti si stanno facendo largo a gran colpi di pedale per insidiarne la posizione). A doverosa distanza seguivano il sottoscritto ed il vulcanico Lucio.

Tutto procedeva secondo logica quando, improvvisamente dopo una curva, i due vedevano una maglia Avis Siemens affrontare la salita al rallentatore: incredibile a dirsi, l'effetto moviola era relativo al Vincenzo!

Tale era la sorpresa di fronte ad un simile evento che istintivamente smettevo quasi di pedalare per evitare un sorpasso che ritenevo oltremodo oltraggioso.

A scuotermi da quel torpore fu però il tono baritonale di Lucio alle mie spalle: "Guagliò, jamme ja! Vincè è scuppiato chiù 'e botti 'a Festa 'e Piedigrotta! Chista è l'uccasione che aspiedo da 'na vital!".

Quasi in tranche eseguii quel comando perentorio, intuendo però che da quel momento niente sarebbe più stato come prima.

Il prosieguo fu quasi allucinante: "Robè spigne, vai! E' cotto cumm'a' piz-za co' pummarola 'n goppa!".

Improvvisamente mi parve persino di udire le note di "Torna a Surriento" suonate dalle campane di Genepreto: in realtà era la suoneria del cellulare del Lucio (per un partenopeo è inimmaginabile limitarsi ad un semplice drin-drin); lo udii urlare al



colmo dell'eccitazione agonistica: "CRISTINAAA! LUCIONE TUO E' MEGLIO 'E MARADONA !!!".

Quel finto trionfo, con adeguato seguito di sberleffi all'arrivo, segnò tuttavia l'inizio del calvario del Lucio.

Appesantito dagli ozii sorrentini, che inevitabilmente seguirono quell'insperata impresa, andò infatti incontro ad una serie di disastrosi rovesci, causati dalla sua testardaggine nel tentare di resistere alle rabbiose accelerate del Vincenzo in occasione delle varie uscite di gruppo che seguirono quella di Genepreto.

Come universalmente noto, in queste situazioni è invece buona norma desistere, senza ovviamente perdere la faccia.

Per farlo è sufficiente attingere da un ampio campionario di scuse, più o meno credibili, risorsa irrinunciabile del bagaglio personale di ogni scafato cicloturista.

C'è solo l'imbarazzo della scelta: incidenti meccanici (i più utilizzati, secondo le statistiche ufficiali, riguardano l'errata pressione delle camere d'aria, soprattutto quelle in lattice); disturbi psicosomatici da eventi atmosferici non graditi; congiunzioni astrali negative; malanni fisici vari (da evitare assolutamente però quelli in qualche modo correlabili all'età), ecc, ecc...

Tant'è, il Lucio rinunciò a questa formidabile risorsa: il fuoriforma fu un'ineluttabile conseguenza di un tale scellerato comportamento.

La Beffa

A tutto ciò doveva certamente pensare il Lucio-locomotiva mentre in un alone di vapore cercava di respingere l'assalto degli indiani di Vimercate.

"Vi faccio vedere io chi è Lucio. Oggi mi sento forte come un...come un...ecco: come un treno (!?! mi sento forte oggi!", questo doveva rimuginare dentro di sé mentre i pedali la catena il cambio il telaio gemevano sotto quella spinta furibonda.

Ma come per il famoso treno del film "Cassandra Crossing" arrivava ineluttabile la fine man mano ci si avvicinava al ponte crollato (per tranquillizzare chi non conoscesse il film ricordo che Sofia Loren avrebbe comunque salvato quasi tutti i passeggeri, almeno quelli che ►

In alto, Lucio Caso, dopo il trionfante arrivo a Genepreto, impegnato in brindisi e defaticamento. A fianco, Roberto Stabili.

il regista aveva giudicato più simpatici), così per il treno-Lucio si stava profilando l'erta di Rugginello quale fine ingloriosa di quell'atto di ribellione ad un momento di stagione alquanto tribolato ed ai quei tre impudenti compagni.

I due tender infatti (non la carrozza di prima classe, quella seguiva quasi annoiata tutto quel trambusto, timorosa solo dell'eventuale arrivo di John Wayne) stavano aspettando, l'uno all'insaputa dell'altro, il momento giusto per riscattare quel ritorno da incubo, forzatamente imposto al traino. Quale migliore occasione della salita di Rugginello, forse indigesta al Lucio, per fare svaporare i bollori di quella enorme caldaia?... E così, quasi all'unisono, i due si svestirono delle umili vesti di portacarbone ed indossarono quelle di novelli Petacchi e, come il grande sprinter, uscirono a velocità doppia dalla scia protettiva, uno a destra l'altro a sinistra, e piombarono contemporaneamente sull'immaginaria striscia di arrivo.

Il grido liberatorio: "AMORONE, QUESTA E' DEDICATA A TE!" non lascia dubbi sull'identità del vincitore.

Inutile il rabbioso tentativo di rimonta della locomotiva, incapace quasi di credere possibile un simile affronto da parte di due umilissimi tender che riteneva di aver stroncato già chilometri e chilometri prima (Lucio, una volta passato in testa a tirare, non si era più voltato indietro sicuro com'era di aver fatto il vuoto)!

Conclusioni

Da quell'indimenticabile giornata Silvio e Roberto ben si guardano dal ripercorrere l'ascesa di Rugginello (ndr 1) durante le uscite settimanali a cui sia presente anche il Lucio; ogni percorso alternativo è sempre ben accetto!

Il detto "fare un Rugginello" sta ormai entrando sempre più nell'uso comune del gruppo come alternativa a "una vittoria alla Defilippis" (ndr 2) per indicare una **BEFFA CICLISTICA SENZA EGUALI!** ■

ndr 1. L'erta di Rugginello è classificata meno di una rampa-box nella famosa Lista delle salite più importanti d'Italia.

ndr 2. Il riferimento è all'articolo " Il Tappo ", pubblicato dallo stesso autore per la prestigiosa Collana "Colpi di Pedale", edizione 2004.



Sopra, i tender Silvio Melega e Roberto Stabili in azione.

Dialogo fra un ciclista, un anestesista e alcuni passanti

di Silvio Melega

Davanti all'ambulatorio, ore 13.

- Avanti.
- Permesso, buongiorno dottore.
- Lei è?
- Melega, dottore.
- Si accomodi.
- Dove posso mettere il giornale con il borsello dottore?
- Dove vuole. Anche sul pavimento.
- Vediamo la cartella dei suoi esami fatti l'altro giorno. Per bacco, ottimi! Pressione: 80/140 Battiti: 42 un po' bassini. Come mai?
- Eh...sa dottore sono un ciclista.
- Ah ecco, si spiega tutto! Bene allora scrivo SPORTIVO fa dei giretti?
- Ma che giretti dottore... Ho fatto lo Stelvio due mesi fa.
- Cosa?...Mi faccia vedere quanti anni ha.... Cosa? 66 compiuti ...complimenti! Benone allora facciamo anestesia locale. Porti pure la cartella all'infermiera.
- Signora infermiera, ecco la mia cartella. Posso essere operato dopo il 5 novembre?
- Va bene. La chiamiamo noi. Stia riguardato.....
- Ma signora infermiera.... sa.... io ho fatto lo Stelvio! Buongiorno...

Fuori dall'ospedale incontro un amico.

- Ciao, come va con la bici?.
- Bene, bene,sai ho fatto lo Stelvio.
- UAUU!!!.

Sul metrò.

- Una graziosa signorina si alzò per darmi il posto. La guardai commosso. Poi con voce alta le dissi: "grazie cara... non importa.... sai ho fatto lo Stelvio!"

.....

Amici miei, questo Stelvio non mi abbandona più.

Aveva ragione Roberto quando mi diceva: "vedrai, sarà una impresa che la ricorderai per tutta la vita".

E allora carissimi Roberto, Giancarlo, Lucio, Fabio, Maurizio, Merialdo, volete sapere da dove ci veniva la forza per superare quei tornanti famosi?

Veniva dal calore di quella luce che vibrava magica e maestosa sul ghiacciaio dell'Ortles, illuminava il passo Stelvio, scaldava le nostre schiene, curve al sole di quel mattino. ■

Valcava... un mito!

di Silvio Melega

La strada, che dalla piazzetta del monumento ai caduti di Torre de Busi si inerpica nella fitta vegetazione del bosco che sovrasta le casette del luogo, dopo un tratto di alcuni chilometri si divide in due. Quella che prende a sinistra porta a Colle di Sogno, l'altra conduce al valico di Valcava.

Una mattina del mese di giugno dell'anno 2005 due ciclisti, al bivio, curvavano *a destra*, pedalando in piedi e stringendo forte il manubrio.

Quante volte nei piccoli raduni infrasettimanali che abitualmente si praticano fra amici di bici e di caffè (non di merende...), all'improvviso si parla della Valcava come uno degli obiettivi che un ciclista deve affrontare almeno una volta nella sua vita cicloamatoriale. Chi è salito al valico e ha potuto fare ritorno con la propria bici, racconta il fatto agli amici con un pizzico di orgoglio.

Quella mattina di giugno Roberto ed io, stanchi di sentir quei due spilungoni di Lucio e Giancarlo parlare della salita alla Valcava da loro fatta non so in quale anno e con quale peso forma, decidemmo, in loro assenza, di avventurarci nell'impresa.

A questo punto amici, non correte avanti con la lettura, saliamo insieme per quella strada, piano piano... per non farci del male... Già mi sembra di vedere qualcuno che vorrebbe sapere se siamo arrivati in cima.

Aspettate! Abbiamo appena curvato...

Roberto è un pochino più avanti. Si gira per vedere se lo seguo. Gli accenno di sì con il capo; per il momento ce la faccio. L'asfalto è in buone condizioni ed il rapporto che ho impostato sulla bici è adeguato alle mie forze. Non scriverò quale rapporto per non far ridere.... Intanto sto pedalando e più avanti vedo un tornante che nasconde il tratto di salita che va in direzione opposta, sopra di noi. Meglio così penso: "occhio non vede cuore non duole".

Siamo nel semicerchio della curva, il respiro si rilassa un pochino. Giro lo sguardo giù nella valle. Fra di noi e il fondo vedo un precipizio che degrada giù giù verso il piano. È di un intenso colore verde-giallo, ricco di una vegetazione di alberi frondosi fra i quali spunta un vecchio campanile con in cima una croce arrugginita e, sparsi qua e là, alcuni tetti di casette un po' piegate sul fianco. Il tempo per rilassarmi con il panorama è poco, per fortuna la mente è veloce e lo memorizza.

Roberto è sempre lì davanti, mi incoraggia. Metro su metro superiamo altri tornanti. Pedaliamo circondati da un silenzio sospeso.

Siamo guardati a vista da alcuni tipacci. Sono uccellacci



C'è un promontorio alto circa 1340 mt. a cavallo fra la località di Torre de Busi e la Cima di Costa Valle Imagna: il suo nome è Valcava.

che sostano sui rami degli alberi ai bordi della strada. Sembrano dubbiosi per il risultato della nostra impresa, infatti uno di loro lancia un fischio. Sento Roberto che lo rimprovera. Penso: "risparmia il fiato, potrà servirci un pò più su".

Ho la testa piegata sul manubrio, non voglio guardare avanti, ma Roberto mi invita ad osservare il cartello che si trova sul lato destro della strada prima di una curva nascosta da un casolare.

È un segnale a forma triangolare in cima ad un'asta. Mi sembra un avvertimento, come quelli che si trovano agli incroci delle strade: "pericolo".

La sua superficie, chiusa nei tre lati, è divisa in due zone. Una nera alla base, l'altra bianca verso il vertice. Entrambe hanno un angolo di origine in comune, quello di sinistra adiacente alla base. La zona nera sale decisa in diagonale verso il vertice aprendosi a ventaglio sul lato opposto all'angolo di origine e copre una superficie che va oltre la metà di tutta l'area del triangolo.

A questo punto qualcuno dei miei pochi lettori dirà: "eh, come la fai lunga per un cartello!". Eh sì, ma dovete sapere, cari amici, che al centro della superficie bianca sull'inclinazione del profilo dell'area scura c'è scritto: "18% per tre Km." e la rampa inizia subito dopo la curva, appena superato il casolare.

Oh Dio! Mi prende un pò di sconforto. Roberto si alza sui pedali, stà girando e mi grida: "Ci sei?". Rispondo con il fiato spezzato in gola, ma mi esce un suono con una modulazione strana.

Anch'io sono in piedi sulla bici, spingo forte sui pedali e con lo sguardo un po' offuscato seguo le tracce di Roberto. Qui per riuscire nell'impresa non devo più pensare alla salita!

Ecco, in questo momento mi viene in mente l'inizio di un romanzo di Italo Calvino:

"..... Rilassati. Raccogliti. Allontana da te ogni altro pensiero. Lascia che il mondo che ti circonda sfumi nell'indistinto".

E così ho fatto per arrivare in cima. È mezzogiorno, finalmente siamo al valico.

Il cartello sulla sinistra ci segnala l'arrivo "Valcava mt. 1340".

Respiriamo profondamente.

Quegli uccellacci increduli ora veleggiano al vento fresco dell'altura.

Sostiamo sotto una fila di antenne montate su tralicci in ferro. Contrastano con l'ambiente, però sono tanto utili per chiamare "casa". ■

alla Stelvio con Coppi

di Lucio Caso

• Eh si: con nella testa
• il ritmo della canzone
• che Gino Paoli dedicò
• al Campionissimo
• nel 1988, scalavo lo
• Stelvio da Prato
• allo Stelvio.



Un omino con le ruote
contro tutto il mondo.
Un omino con le ruote
contro l'Izoard
e va su ancora
e va su.

Viene su dalla fatica
e dalle strade bianche.
La fatica muta e bianca
che non cambia mai.
E va su ancora
e va su.

Qui da noi per cinque volte
poi due volte in Francia.
Per il mondo quattro volte
contro il vento due.
Occhi miti e naso che divide il vento
occhi neri e seri
guardano il pavé.

E va su ancora
e va su
e va su...

Poi lassù,
contro il cielo blu
con la neve che ti canta intorno.

E poi giù.
Non c'è tempo per fermarsi
per restare indietro
la signora senza ruote
non aspetta più
un omino che non ha
la faccia da campione,
con un cuore grande
come l'Izoard.

E va su ancora
e va su
e va su
e va su.....

(Coppi, di G. Paoli - P. Penzo)

Ma andiamo con ordine. Un bel gruppetto di ciclisti Avis Siemens, di cui indicherò i nomi (ed i cognomi invece solamente con l'iniziale per non incappare nei rigori della legge 675/1996 sulla privacy), si diede appuntamento a Bormio, all'Hotel Everest (che altro avrebbe potuto scegliere il nostro Fabio T. se non l'Everest!), per il pomeriggio di mercoledì 27 luglio, per affrontare il mattino successivo la scalata dello **Stelvio** (m 2758), la "strada più alta d'Europa", dal versante **Prato allo Stelvio** (Prad Am Stilfserjoch).

Fu così che dopo una ottima cena a base di pizzoccheri ed una notte di incubi, partimmo di buon'ora per raggiungere Prato allo Stelvio.

Voglio precisare ai lettori che i nostri incubi notturni non erano dovuti al pensiero delle pendenze da affrontare l'indomani ma all'incertezza di ritrovarci tutti al mattino dopo come ciclisti e non come pezzetti di sapone. L'hotel infatti aveva tra gli ospiti quella che ci sembrava la famiglia Addams: con Gomez e Morticia che apparivano troppo interessati a noi (forse per la particolare  del logo) mentre i figlioli, la tenera Mercoledì ed il vivace Pugsley, chiedevano inaspettatamente al tra-

secolato Roberto S. se la notte prima della corsa "sarebbe stato facile per tutti noi dormire".

Con tali antefatti, il mattino dopo, quando l'ultimo ad alzarsi venne a

colazione, tirammo tutti un sospiro di sollievo.

In merito alla sistemazione logistica, chiedemmo insistentemente a Fabio T. come mai avesse scelto un albergo a Bormio visto che era stata programmata la partenza da Prato allo Stelvio ma la spiegazione, procrastinata in quel momento, non è mai più pervenuta.

Rinfrancati da una lauta colazione quel giovedì 28 luglio il gruppetto Avis Siemens si spostò in macchina verso Prato allo Stelvio. In verità Giovanni M. volle andare in moto fino al culmine dello Stelvio ritenendo una mollezza l'uso dell'auto.

La discesa verso Prato allo Stelvio mostrò crudamente a tutti cosa ci saremmo dovuto sobbarcare al ritorno in bici e ad alcuni di noi si rizzarono i capelli in testa: non a tutti perché qualcuno più fortunato ha solo quei pochi per ricoprir le tempie...

E così si partì in bici da **Prato allo Stelvio**. Eravamo tutti in gruppo mentre si costeggiava il torrente Rio Solda: Fabio T. e Giancarlo C. che parlavano di questioni ... presidenziali; Maurizio R. che diceva a Roberto S. di probabili crampi; Silvio M che spiegava a Lucio C. come siano utili le pelli di daino più ai ciclisti per assorbire il sudore che agli automobilisti per asciugare l'auto. C'era infine Giovanni M. che faceva la spola in avanti e all'indietro per convincere un numero perfetto di temerari (il cinque, chissà perché, è il numero più perfetto possibile per Giovanni M.) ad accompagnarlo a Mosca in bici. Diceva, per convincerci, che sarebbe stato disposto a partire, invece che in pieno inverno, anche ai primi tepori ►

Sopra: Lucio Caso in posa al monumento del "Campionissimo" al Ghisallo. A sinistra, il testo della canzone dedicata a Coppi. A fianco, gli impressionanti tornanti dello Stelvio.





primaverili. In seguito una sua uscita solitaria e temeraria sul Terminillo, con pioggia battente e freddo intenso, convinse anche il quintetto che, titubante, aveva ventilato la partecipazione all'avventura di Mosca a desistere definitivamente.

Il bel percorso lungo il torrente ci accompagnò all'entrata nel bosco e le pendenze ancora tranquille invitavano a dare di più ma il pensiero di quanto ci aspettava più innanzi, come avevamo memorizzato nella discesa in macchina del mattino, ci imponeva di riservare le energie.

Dopo 5 km circa eravamo a **Ponte allo Stelvio** e stavamo per appropinquarci alla vera salita. Da **Gomagoi** al bivio per **Solda** assaggiammo le pendenze dello Stelvio e leggemmo sulla pietra militare che sarebbero stati **48 i tornanti** da fare per raggiungere la cima. Dopo 8 km eccoci a **Trafoi**, nome ladino di *Tre Fontane*, la località ove nacque Gustav Thoeni. Riprendemmo fiato per l'ultima volta perché di lì cominciò poi la serie di tornanti nel bosco ai fianchi della montagna: senza tregua! Ognuno di noi cercò il ritmo che più gli si confaceva.

Quanti pensieri vennero alla mente durante lo sforzo! All'inizio furono considerazioni sulle differenze, per un ciclista, tra pianura, discesa e salita. La pianura, meditavo, esalta la potenza dell'atleta, mentre la discesa mette in mostra la sua abilità e la sua fantasia, infine la salita rappresenta una sfida alla natura, prima con la sofferenza e poi con l'estasi del successo quando si sormonta l'ostacolo.

Sopra: Lucio e Silvio a Trafoi.

A fianco, Lucio sui tornanti dello Stelvio.

sofferenza, una strofa della canzone scritta per lui:

*Viene su dalla fatica
e dalle strade bianche
La fatica muta e bianca
che non cambia mai
E va su ancora
E va su*

La sfida alla natura poteva essere vinta, mi dicevo, e così la fatica mi diventava più sopportabile e si faceva sempre più viva la convinzione che l'impresa poteva essere compiuta:

*e va su ancora
e va su
e va su
e va su ...*

Il ritorno alla massima concentrazione avvenne intorno al quattordicesimo chilometro, nei pressi dell'albergo Weisser Knot in un tratto molto impegnativo. Superato quel tratto, mentre il bosco si faceva sempre più rado, si poteva ammirare il magnifico paesaggio delle **Ortles** e si intravedeva la vetta al di là del muro degli ultimi tornanti:

*E va su ancora
E va su
E va su ...
Poi lassù,
contro il cielo blu*

E quest'ultimo era allora ancor ben lontano! Nel brulichio di pensieri, immancabile e costante era quello rivolto al Campionissimo che aveva esaltato, come nessun altro aveva saputo fare, il ciclismo anche su quella strada. Mi tornava in mente, a lenire la

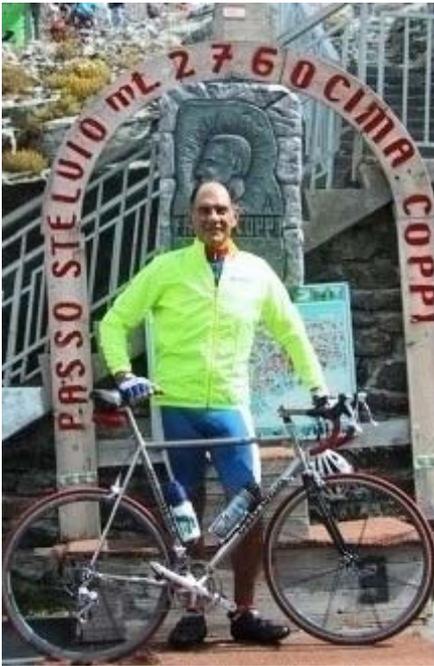
E vennero gli ultimi tornanti. Sembrava di stare ai piedi di un muro ma, mi dicevo, non sarebbero stati quegli ultimi chilometri ormai a fermarmi. Anzi, più avanzavo e più riacquistavo freschezza tanto che giunto alla vetta in piena efficienza mi rimproveravo di non aver dato di più.

E questi furono gli stessi pensieri che raccolsi dagli altri componenti della squadra in cima alla vetta.

Qui l'accoglienza fu presidenziale": Fabio T. e Giancarlo C. stavano già lì, pronti a scattar foto. Fabio, uso ad altitudini ben più importanti, era stato il primo a lasciarmi e Giancarlo aveva cercato di seguirlo ma per lo sforzo effettuato aveva perso il conto degli ultimi tornanti per cui non sapeva se era stato abbandonato anche lui, da Fabio, all'altezza della nona o tredicesima pietra militare...

Dopo un po' giunse Silvio M. che durante il percorso aveva cercato di fare pretattica dicendo a tutti che sarebbe "andato forte ma solo per pochi chilometri prima di abbandonare l'impresa...". Non è mai stato chiarito se fu con questa tattica che si sbarazzò di Giovanni M. o piuttosto se Silvio produsse gli ultimi sforzi per sottrarsi al pressing di Giovanni che lo voleva ingaggiare ►





nella squadra per Mosca.

Dopo Silvio sopraggiunsero via via anche gli altri o, meglio, quasi tutti gli altri...

Una volta in cima il gruppo ricostituito era pronto ad affrontare la discesa. Le cronache locali raccontano in proposito che uno del gruppo, estasiato da quel paesaggio, preferì raggiungere la cima percorrendo a piedi i tratti più incantevoli che forse volutamente l'ing. Carlo Donegani, nel 1818, nel disegnare il tracciato, aveva fatto corrispondere ai tratti ...più pendenti.

È sempre piacevole incontrare lungo il percorso persone che ti incitano usando i nomi dei logo che hai sulla maglietta; nell'ascesa allo Stelvio incontrammo, ad esempio, alcune turiste tedesche che ci incitavano con "Siemens! Siemens!" mentre a Trafoi un gruppetto di italiane inneggiava "Avis! Avis!".

Lungo i tornanti due "sirene belghe"



chiesero di farsi immortalare con gli alti vertici della squadra Avis Siemens: ciò secondo il racconto di Fabio e Giancarlo... Chi li

seguiva da non molto lontano vide invece che lo sforzo fatto per seguire Fabio suggerì all'altro di poggiare per un po' il piede a terra e le due sirene andarono loro incontro per confortarli. Uno dei due, pur essendo più maturo, immemore degli insegnamenti di Odisseo, si fece talmente ammaliare dal fascino delle sirene che entrò in uno stato di oblio tant'è che nei giorni successivi inviò, via e-mail, più volte le stesse foto che ritraevano le sirene e così i megabytes inviati intasaronò per circa una settimana la posta di Silvio che ancora non ne vuol sapere di passare all'ADSL.

Prima della discesa ci attrezzammo per proteggerci dal freddo ed uno del gruppo addirittura cambiò pelle! Chiarisco, cambiò la ...pelle di daino con cui un'Angela benevola lo aveva attrezzato.

Nell'abbandonare la cima, mi venne di nuovo in mente il Campionissimo:

E poi giù
Non c'e' tempo per fermarsi
per restare indietro

In pochissimi minuti giungemmo al bivio per la Svizzera: qualche centinaio di metri di leggera salita per scollinare al **Passo Umbrail** (o Gio-go di Santa Maria) transitando tra le due dogane. Il panorama mostrava le creste di confine tra l'Austria e la Svizzera, creste che chiudevano a nord la **Val Monastero**.

La discesa fu rapida, con uno sterrato di un paio di chilometri, per poi giungere velocemente a **Santa Maria in Monastero**, in centro al paese. Ancora un tratto abbastanza pianeggiante dove sviluppare, per chi ne aveva ancora, tutta la potenza tenuta in serbo per la scalata allo Stelvio e non completamente sfruttata. Ci ricompattammo al ritorno in terra italiana per affrontare una discesa più decisa sino alle porte di **Glorenza** e seguire poi la provinciale sino al punto di partenza, **Prato allo Stelvio**.

Lì ritrovammo anche il componente del gruppo che, come ricorderete, aveva preferito inebriarsi più a lungo nell'incantevole paesaggio!

Appagato lo spirito da vero ciclista, come tante volte il nostro amico ha dimostrato di essere, non si era sottratto alla fatica ed alla sofferenza e

raggiunta la cima si era lanciato a capo fitto sulla stessa strada, in discesa, raggiungendoci a Prato allo Stelvio.

Eravamo tutti soddisfatti per l'impresa compiuta e già ci davamo appuntamento per il prossimo anno per trascorrere una giornata altrettanto fantastica ed indimenticabile. Mentre toglievo le ruote alla bici per metterla in macchina, ancora un flash del Campionissimo come tante altre volte era avvenuto quel giorno, soprattutto quando più dura si era presentata la strada. La strofa che mi venne in mente mi pervase di malinconia al ricordo di quell'ormai lontano 2 gennaio del 1960 quando alle 8:45 del mattino "il grande airo-ne chiuse le ali" per sempre:

la signora senza ruote
non aspetta più
un omino che non ha
la faccia da campione,
con un cuore grande
come l'Izoard

e va su ancora
e va su
e va su
e va su ...

Così assorto, mentre tornavo verso casa, fui richiamato alla realtà da Roberto S. che stava canticchiando:

Occhi miti e naso che divide il vento
occhi neri e seri
guardano il pavé

E va su ancora
E va su
E va su ...

Forse quel giorno il Campionissimo aveva dato una mano a tutti noi. ■

In alto e sotto a destra: le foto ricordo al Passo dello Stelvio.

A sinistra le "sirene belghe".



il Ciclista e il Chirurgo

di Silvio Melega

• Lunedì 7/11/05
• alle ore 7,30
• appuntamento
• all'Ospedale
• di Cernusco,
• per un "match"
• con il chirurgo.



Nella saletta di attesa, al terzo piano, sono in compagnia di altri sfidanti, ma li vedo con dei visi tristi, penso siano già dei perdenti.

Mi sento su di giri, quindi un vincente e nelle gare i vincenti si riconoscono alla partenza.

Passano pochi minuti e una voce femminile mi invita in una cameretta. La voce sussurra: "questo è il suo lettino, si spogli tutto, poi attenda sotto il lenzuolo, verrà l'infermiere a controllare il pelo".

Pochi attimi di attesa e un giovane infermiere si presenta a lato del mio letto.

"Buongiorno, signor Silvio, come va?".

Prima di rispondere l'osservo e penso: "costui ha letto il mio nome e da come l'ha pronunciato mi dà l'impressione che abiti dalle parti di Arcore! Pazienza".

"Bene, bene... Guardi mi sono depilato a casa", gli rispondo in fretta per evitare un accurato controllo in quel posto... che ora vi dico: "fra l'inguine destro e quello di sinistra, maschile, c'è un gruppo formato da due monoliti di forma sferica che terminano con un fuso di una certa lunghezza, personale; il tutto è coperto da uno strato con sembianze di pelle di daino, color terra. In cima al fuso, la parte scoperta, è percossa dal vento della natura".

Nemmeno il tempo di raccontarvi che l'infermiere alza il lenzuolo e... "per bacco, molto bene, chi l'ha aiutato?" mi chiede con una forte esclamazione.

"Guardi, c'era Ang...". Fermo la mia voce (lui non sa) quindi termino con: "una buona collaboratrice...".

"Bene, lei è pronto, manderò gli incaricati per portarla in sala di competizione".

Nell'attesa mi viene da pensare: "...ma quale competizione, mi hanno messo nudo. Ho l'impressione che vogliono far vincere il chirurgo. È una gara truccata!".

Sento un brivido fra le gambe.

All'improvviso si ripropone la prima voce femminile; è vicina al mio letto: "Mi ha avvisato l'infermiere che lei è pronto", "controlliamo" e alzando il lenzuolo esclama: "bene! La mando a prendere".

Pochi istanti e arrivano due signore con camici da trasporto. La più esperta si avvicina e mi chiede: "Lei è il sig. Melega?", "Sì" mi affretto a rispondere.

"Controlliamo se tutto è a posto"...., alza il lenzuolo, lo tiene sospeso, guarda la sua compagna rimasta nel frattempo in ansiosa attesa... e tranquillizzandola le risponde: "Il signore è pronto Jasmina, guarda un po'!"

Il lenzuolo alzandosi e abbassandosi per i vari controlli mi sta creando un ciclone addosso e sento il corpo freddo. Mi viene voglia di alzarmi e camminare nudo a fianco del lettino mentre le due incaricate lo trasportano vuoto, così per lo meno tutti possono controllare che

sono pronto.

Le portantine mi abbandonano davanti ad un portone.

Sono ormai alcuni minuti che aspetto e nessuno mi viene a prendere. Supino sul lettino cerco di alzare la testa per vedere se si apre quella porta che mi sta suggerendo immagini sconcertanti.

Finalmente si spalanca e mi sento trascinare dalla parte dei piedi dentro una luminosa sala immersa in una musica dolce, soffusa, invitante. Una graziosa dottoressa mi appare in quella atmosfera ovattata: forse sono già in Paradiso.

Con voce suadente mi chiede: "Signor Melega, leggo sulla sua cartella di un'ernia all'inguine. Quale parte?".

Affretto la risposta per assicurare l'esatta posizione: "destra dottoressa, guardi pure". "Lei permette?" e, alzando delicatamente il lenzuolo fissa il suo sguardo... lì.

Il viso e i suoi capelli sono protetti da mascherine che lasciano scoperto solo gli occhi e le belle sopracciglia.

Sento che chiama un altro dottore per un sopralluogo palmare. Mi guardano. Io guardo loro. Un triangolo sospeso e silenzioso prende forma fra me, il dottore, la dottoressa.

Mi viene chiesto di tossire. Le dita del dottore affondano fra l'inguine destro e il resto. Il mio viso è ancora libero per poter osservare e sentire commenti che via via si fanno sempre più sfumati.

"Signor Melega" dice il medico "iniziamo".

Suona il gong, inizia il round.

Un'infermiera dietro la mia testa mi copre lo sguardo con un lenzuolo e mi tiene le mani. Tutto il mio corpo è completamente scoperto fino all'ombelico; le gambe sono aperte.

All'improvviso un liquido freddo distribuito con un morbido pennello mi scorre su tutta la parte inferiore del corpo. Il pennello insiste sull'inguine, e ...lì, poi ancora... lì. Ho appena il tempo di dire: "dottori, mi raccomando, ho fatto lo Stelvio! Fate che in futuro io possa sempre pedalare con i miei amiconi..."

L'operazione dura poco. Circa trenta minuti.

"Sig. Melega" dice alla fine il dottore, "le cameraderie si gonfieranno un pochino, ma non si preoccupi!"

"Sì dottore, ma il copertone come sarà?" chiedo preoccupato. Mi risponde la dottoressa facendomi un gesto con il pollice e l'indice della mano destra chiusi!!! BIZZARRO... ■

p.s.: Agli amici che in futuro proveranno questa stessa esperienza, ricordo di non tossire mai per alcuni giorni, altrimenti ad ogni colpo di tosse o di starnuto, sentiranno vibrare nel ventre le punte di sette spade moltiplicate per dieci.

Romagna...

FlaSh

...Spunti

roMagnoli.

di Giancarlo Cedri

La "bicicletta"

Praticare il ciclismo, a tutti i livelli, in Romagna si dice "andè in biciclèta".

Ci vanno i giovani ed i vecchi, gli uomini con il giornale nel portapacchi e le donne con bici stracariche di sporte della spesa.

Fino a qualche decennio fa non era raro vedere il "ragazzo" portare la "morosa" sul "cannone della bicicletta", avviati verso qualche angolino tranquillo lungo il fiume.

Da quelle, ahimè passate, esperienze io sono giunto alla pratica del cicloturismo sulle bici da corsa "vere", equipaggiate tecnologicamente, e indossando i colorati e confortevoli indumenti di oggi.

Certo in salita si suda come allora..., ma che soddisfazione arrivare in cima allo Stelvio! ■



Castelli di Romagna (Romagna castles)

La Torre del Castello di Teodorano, piccolo paese arroccato sulle colline della Valle del fiume Savio, nelle vicinanze di Cesena. Il suo castello è un esempio fra la miriade di piccoli Castelli e Torri di Avvistamento di cui la Romagna è ricca. Testimonianza di un passato le cui radici risalgono al Basso Medio Evo attraverso il Rinascimento, il Seicento, l'Età dei Lumi, i secoli della rivoluzione industriale.

Intatto rimane il fascino che queste Roccaforti devono avere esercitato sui viaggiatori del passato e che ancora ci attrae e ci fa immaginare le antiche vicende e le misteriose storie di cui sono state mute testimoni.



The Teodorano's Tower is an example of the many castles and towers built between the Low Middle-Age and Renaissance in Romagna, a region of central Italy. The Tower of Teodorano, a small village of the Savio river valley close to Cesena, still maintains her fascination of mute witness

along centuries of ancient and mysterious events. ■

Al centro: G. Cedri sui tornanti dello Stelvio e il Castello di Teodorano.

Isolotto caprese

di Cristina Pane Caso



Ingredienti:

Farina	40 gr
Burro	120 gr
Cioccolato fondente	120 gr
Zucchero	70 gr
Uova	3
Cioccolattini fondenti	10

Esecuzione:

Sciogliere burro e cioccolato a bagnomaria, unire i rossi con metà zucchero e la farina.

Montare a neve i bianchi d'uovo ed unirvi il rimanente zucchero.

Mettere insieme i due impasti con delicatezza.

Porre il composto ottenuto in piccoli stampi monoporzionatura già imburrati ed infarinati e introdurre al centro di ognuno un cioccolattino fondente.

Mettere in forno a 180° per 20 minuti.

P.S.: è un dolce molto gradito ai golosi di cioccolato.

P.P.S.: per esaltare il sapore dell'isolotto, consiglio di scaldarlo per pochi secondi nel forno a microonde immediatamente prima di gustarlo.

tecnica il telaio

NOZIONI E
MATERIALI DELLE
BICI DA CORSA



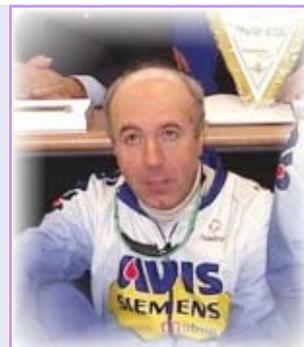
Colpi di pedale

In alto: 13 marzo Festa Croce Bianca
Al centro: "raid" delle oasi in Tunisia.
In basso: verso Houmt Souk a Djerba

le Bici da CORSa

di Luigi Vidali

• Alcune nozioni sui
• materiali con cui
• sono realizzate le
• “specialissime”
• evidenziando pregi
• ed eventuali criticità.



1 - Di cosa sono fatte le bici?

I materiali utilizzati sono diversi e, se una volta era l'acciaio a dominare, oggi le cose sono cambiate. In meglio? Sicuramente sì. Vediamo quanto.

La bicicletta cerca la leggerezza. Nei materiali questo si traduce in scelte differenti. A variare sono le caratteristiche meccaniche e fisiche del materiale: resistenza agli urti, resistenza all'allungamento e alla rottura... sono caratteristiche correlate alla densità del materiale e al suo peso. I materiali più leggeri sono meno resistenti: per ottenere gli stessi risultati si lavora su spessori, diametro dei tubi ma anche sulla geometria del telaio.

Ecco un breve riassunto sui pro/contro dei singoli materiali.

2 - Leghe di alluminio

E' indicato per agonisti nell'alta gamma, nella media gamma è ottimo per chi vuole una bici non eccessivamente costosa ma affidabile. Non bisogna però cadere nel tranello di credere che una lavorazione particolare del telaio recentemente introdotta (idroforming) migliori le caratteristiche del telaio: è un puro estetismo per rendere la bici più appetibile viste le nuove forme accattivanti di telaio ottenibili. Quando si parla di alluminio in realtà si intende una lega in cui questo materiale è presente in percentuale maggiore: alluminio - magnesio, alluminio - silicio - magnesio, alluminio - zinco, alluminio - rame e , recentemente, alluminio - scandio.

Pro

- Leggerezza notevole, richiede diametri abbondanti per compensare la scarsa resistenza meccanica e questo gli dà anche una notevole rigidità. Per corse brevi e nervose può essere imbattibile.
- E' molto malleabile e può essere modellato con relativa facilità..
- Sul mercato sono presenti tantissimi telai, anche se con geometrie standard, a prezzi ragionevoli.

Contro

- La notevole rigidità può portare ad un eccesso di vibrazio-



ni che arrivano al ciclista. Per risolvere questo problema l'alluminio viene utilizzato insieme a sezioni in fibra di carbonio.

- La durata nel tempo delle qualità meccaniche non è... infinita. L'alluminio non ha capacità elastiche e tende ad accumulare fatica perdendo qualità meccaniche. Un telaio in lega ultraleggero può perdere le sue caratteristiche dopo un paio di stagioni di utilizzo di alto livello. Se non si hanno esigenze particolari è meglio prendere tubazioni leggermente più pesanti (consigliati da diversi telaisti se il ciclista supera i 75 chilogrammi).
- Richiede un processo termico di invecchiamento artificiale per sfruttarne al meglio le qualità meccaniche..

Personalmente ho optato per un telaio in lega alluminio/scandio con tubazioni di diametro maggiorato (e forcella anteriore in carbonio): ho preferito la rigidità per sopperire al fatto che la mia corporatura (peso), non sicuramente da scalatore, mi porta a trattare sovente la bici in modo nervoso.

3 - Acciaio

Se volete una bici comoda l'acciaio fa per voi. Se non avete esigenze di pesi record, potete scegliere tubazioni un po' più pesanti e realizzare un telaio che vi soddisferà per tanti anni.

A favore di questo materiale sono una elevata resistenza a fatica e un carico di rottura superato solo da alcuni materiali compositi. E' una lega di ferro-carbonio con un'aggiunta di elementi quali nichel, manganese, cromo, molibdeno, vanadio e niobio che ne modificano le caratteristiche meccaniche a seconda dell'utilizzo e del prodotto che si va a realizzare.

Pro

- Ottima capacità di assorbimento delle vibrazioni, l'accoppiata con il carbonio è più per motivi di moda e minimamente per il peso.
- Nell'alta gamma è arrivato a pesi che possono competere con l'alluminio.
- I trattamenti interni ai telai possono risolvere il problema della ruggine purché fatti ad arte.
- Se saldato con congiunzioni il telaio risulta più pesante ma può essere più facilmente lavorato su misura.

Contro

- Mediamente più pesante degli altri materiali. Il raggiungimento di pesi limite comporta spessori a volte davvero minimi (meno di mezzo mm).
- Soffre di fenomeni ossidativi: si arrugginisce facilmente se non è trattato opportunamente. Il telaio richiede maggiore cura.

4 - Titanio

E' un investimento. Il titanio è ideale per telai comodi e performanti e pesi da top di gamma. Un telaio in titanio può durare ►



tutta la vita ma se decidete di venderlo è il materiale che si deprezza meno. La scelta del titanio è dovuta al suo ottimo rapporto peso/resistenza e alle sue qualità di elasticità che gli permettono di assorbire molto bene le vibrazioni. Inoltre, viste la sua resistenza alla corrosione e la resistenza allo snervamento, si tratta di un materiale praticamente immortale.

Pro

- Buon rapporto peso specifico/resistenza.
- Resistenza all'ossidazione senza particolari trattamenti.
- Ottima capacità di assorbire le vibrazioni e resistere allo snervamento.
- E' praticamente immortale.

Contro

- Prezzo molto elevato.
- Forme difficili da elaborare per via della durezza del materiale (la lavorazione è molto costosa).

5 - Fibra di carbonio

Ideale per chi vuole una bici ad altissima tecnologia. Di carbonio ce n'è di vari livelli compatibili ad ogni necessità. Non esiste un solo tipo di fibra di carbonio, la realizzazione della struttura può variare anche di molto la resa meccanica. Per la realizzazione di una buona struttura in fibra è infatti necessaria un'accurata progettazione della sovrapposizione delle tele (pelli) in fibra di carbonio, in modo da orientare i fili di fibra per resistere adeguatamente a seconda del senso di applicazione della forza. Nella realizzazione di telai in fibra di carbonio ci sono due possibilità: la prima prevede l'assemblaggio di tubi o parti costruite in precedenza. Sono quelli che vengono definiti telai **FULL CARBON**. Si tratta del metodo che consente maggiore libertà di movimento in fatto di telai su misura. Con l'altro sistema, la realizzazione di telai in **MONOSCOCCA** e **MULTI-MONOSCOCCA** è necessario costruire uno stampo per ogni misura. Visti i costi molto elevati per ogni stampo è necessario limitarsi a misure ben definite.

Pro

- Possibilità di ottimizzare le qualità meccaniche della struttura a seconda delle necessità scegliendo fibre differenti e ottimizzandone la sovrapposizione.
- Possibilità di forme praticamente senza limite. Basta realizzare uno stampo adatto.
- Leggerezza notevole. Sono parecchi i telai che iniziano a scendere al di sotto del chilogrammo di peso.
- Grande comodità: il carbonio è in grado di assorbire le vibrazioni e distribuirle su tutta la struttura.

Contro

- I telai di alta qualità hanno prezzi molto elevati.

- Non sempre la qualità è distinguibile a vista. Quello che si vede è solo lo strato esterno di carbonio e, non rivolgendosi a costruttori affidabili, non si ha garanzia sull'effettiva qualità degli strati interni. Questa è stata la causa principale di tanti dubbi sul carbonio "prima maniera". Non erano pochi i casi di tubi che cedevano più o meno all'improvviso e si crepavano. Ora il mercato ha selezionato i migliori (ma occhio alla produzione fatta in oriente che ha purtroppo ancora poca cura al controllo qualità).
- La fibra di carbonio non è metallo, ovvio, ma non altrettanto ovvio è che debba essere trattato diversamente in fase di montaggio della bici. Qualche esempio? Guai a tagliare il tubo forcella con un seghetto da metallo quando si vuole accorciarlo, ci vuole una mola apposita. E guai ad utilizzare il grasso per il canotto sella in composito.
- Il carbonio offre le caratteristiche migliori a seconda di dove è stata sviluppata la massima resistenza alle linee di sollecitazione. Applicare una forza non prevista (ad esempio un portaboraccia a fascetta troppo stretto sul piantone) può provocare la rottura.

6 - Magnesio

Si tratta di una lega analoga all'alluminio ma con il magnesio come componente principale.

E' dedicato a chi non vuole compromessi ma esige una bici leggerissima e rigidissima. Decisamente per agonisti. Tra i metalli strutturali il magnesio può essere considerato quello più leggero. Ha buona capacità di assorbimento vibrazionale ed è per ciò che nel mondo della bici si guarda a questa lega con tanto interesse.

Il rovescio della medaglia, per il magnesio, è rappresentato dalla sua notevole predisposizione alla corrosione.

L'utilizzo di leghe iperpure ha però permesso un notevole miglioramento della situazione. Riducendo al minimo la presenza di nichel, rame e ferro la sua resistenza alla corrosione è migliorata nettamente.

Pro

- Leggerezza e resistenza ai massimi livelli.
- Rigidità notevole, si possono realizzare telai molto performanti.

Contro

- Prezzo molto elevato.
- Difficoltà nella saldatura, il magnesio tende ad incendiarsi e richiede procedure speciali.
- Scarsa resistenza alla corrosione. Richiede trattamenti speciali che, se non ben eseguiti, possono causare un deperimento prematuro del materiale. ■

Bibliografia: [1] - G. Rubino - Guida ai materiali
[2] - WWW - Ricerca libera sul web





La Gazzetta della Martesana
Lunedì 21 febbraio 2005

Avis-Siemens un successo su due ruote

CASSINA - Il gruppo ciclistico «Avis Siemens» ha chiuso in positivo il bilancio dell'anno 2004 e apre l'attività sociale del 2005 con un'uscita ormai classica; domenica 27 febbraio, infatti, tutti i ciclisti partiranno dallo stabilimento di Cassina per raggiungere la sede nazionale dell'Avis in viale Forlanini 23 a Milano, dove si scambieranno i saluti con i responsabili nazionali dell'Associazione che, proprio in questi giorni, ha raggiunto un milione di soci attivi. «L'obiettivo che ci siamo posti - spiega Andrea Andreoni del Consiglio direttivo - con il sodalizio per il corrente anno, è quello di migliorare i risultati conseguiti nella passata stagione: quinto posto nella classifica provinciale; sesto posto nella classifica del campionato lombardo; sedicesima squadra classificata al campionato italiano. Complessivamente più di 40mila i chilometri percorsi nelle diverse manifestazioni nell'anno appena trascorso e, in tutte le graduatorie, sempre prima fra le squadre Avis».

EDIZIONE INTERNAZIONALE
Mondosiemens
1° TRIMESTRE 2005
La Rivista per i Collaboratori



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



SPORT E SOLIDARIETÀ, PREMIATO KURT DIEMBERGER, LEGGENDA DELL'ALPINISMO

SIEMENS E AVIS DI NUOVO INSIEME nella 4ª edizione di 'Sport e Solidarietà', che per il 2004 è stato assegnato all'alpinista austriaco

Indomito scalatore del K2 e di tante cime himalayane, unico alpinista vivente ad aver conquistato due 'ottomila' in prima assoluta (Broad Peak - 8047m - e Dhaulagiri - 8167m), senza portatori e senza l'ausilio di respiratori, scrittore e cineasta che ha raccontato le montagne alle quali ha dedicato la vita intera. Questo è in breve Kurt Diemberger, leggenda dell'alpinismo mondiale, innamorato della montagna e dell'Italia, dove vive quando non è impegnato a passeggiare tra le nuvole. L'ottantatreenne austriaco ha ri-

cevuto il Premio 'Sport e Solidarietà', il prestigioso riconoscimento assegnato dal Gruppo Avis Siemens a sportivi e atleti che si sono distinti per meriti non solo inerenti alla propria disciplina. Nella splendida cornice di Villa Torretta a Sesto S. Giovanni, alla presenza, tra gli altri, del Gruppo Ciclistico Aziendale al completo, di Silvio Angelieri, del senatore

Fausto Giovannelli e di molti protagonisti del mondo dello sport, del giornalismo e della politica, Diemberger è stato premiato per il suo in instancabile impegno nella divulgazione della 'Cultura della Montagna'.

Lo scalatore è stato festeggiato anche da Agostino Da Polenza, capo spedizione di 'K2 2004-50 anni dopo', la missione italiana



In basso il Coro Grigna di Lecco.

In centro A. Da Polenza, K. Diemberger e F. Troi.

In alto a sinistra lo scalatore austriaco

K. Diemberger.



che ha riportato il nostro Paese sulla vetta della seconda montagna più alta del mondo. A supporto dei coraggiosi che hanno risalito le pendici del K2 c'era Siemens Italia, che ha fornito mezzi e uomini, contribuendo davvero allo storico successo. La cerimonia impreziosita da importanti ospiti quali l'indimenticato Gianni Motta, uno dei massimi esponenti del nostro ciclismo, Lorenzo Cremonesi, prestigiosa firma del Corriere della Sera e l'Assessore al Personale del Comune di Milano Carlo Magri.

Il tutto con la colonna sonora delle 'penne nere' del Coro Grigna di Lecco che hanno allietato la platea intonando canti alpini. A chiusura dell'evento è stato proiettato 'K2 Sogno e Destino', il film girato da Kurt stesso e premiato con la Genziana d'Oro al Filmfestival di Trento nel 1989. 'Sport e Solidarietà' è giunto nel 2004 alla sua quarta edizione: con la premiazione di Diemberger, Avis Siemens prosegue l'impegno nella Responsabilità Sociale dando l'appuntamento a tutti all'anno prossimo.

AVIS - News - Microsoft Internet Explorer

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Indietro Cerca Preferiti

Indirizzo http://www.avis.it/usr_view.php?ID=2563&is_funz=1 Val Collegamenti Norton AntiVirus

News | Eventi | Partner | Link | Biblioteca AVIS | Intranet Associativa | Contattaci

AVIS
ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

il sangue è vita

Home | Avis | La Donazione | Area Giovani | Avis Informa | Sedi Avis | Cartello Stampa

Iscriviti alla Newsletter Ricerca

Numero Verde 800 26-15-80

News

03-03-2005 [Torna all'indice](#)

Le due ruote avisine del gruppo Siemens

.....
AVIS

Sono decisamente sportivi! Domenica mattina con un freddo che avrebbe scoraggiato anche un abitante del Polo, ... loro, i donatori ciclisti del gruppo aziendale della Siemens, con la divisa con i colori dell'Avis, sono arrivati pedalando di buona lena.

Come facciano..... non si sa!

Sta di fatto che sono molto motivati e oltre ad essere un gruppo sportivo, che pratica con molto impegno il ciclismo, hanno anche l'aria dell'allegra brigata. Persone che hanno gioia nel "fare insieme".

Quest'anno, hanno deciso di iniziare la stagione 2005, portando un saluto al Presidente Nazionale, Andrea Tieghi, al quale hanno consegnato un targa ricordo per l'impegno da lui profuso alla guida dell'Associazione. Nella foto lo vedete con Daniela Menegazzo, la capogruppo degli sportivi su due ruote.

Ma non finisce qui. Stiamo preparando per tutti i lettori di Avis Sos degli articoli e delle interviste ai dirigenti della Siemens. L'obiettivo è quello di raccontarvi questa interessante realtà di volontariato, inserita nel contesto dell'aziendale degli stabilimenti Siemens: donatori, marciatori e ciclisti. Sarà anche l'occasione per parlare di Responsabilità Sociale d'impresa.

Il prossimo numero di Avis Sos verrà distribuito i primi di Aprile

Avis Sede Nazionale - Viale E. Forlanini, 23 - 20134 Milano
Tel.02 70.00.67.86 - 02 70.00.67.95 - Fax 02 70.00.66.43
E- mail: avis.nazionale@avis.it

Sito realizzato da *isiway s.r.l.*

Milano: come si pedala in Siemens!

Decisamente sportivi! Il 27 febbraio scorso, con un freddo che avrebbe scoraggiato anche un abitante del Polo Nord, i donatori ciclisti del gruppo aziendale Siemens, con la divisa "targata" Avis, sono arrivati in sede nazionale pedalando di buona lena. Oltre a praticare con molto impegno il ciclismo, il gruppo ha davvero l'aria dell'allegria brigata. Quest'anno hanno deciso di iniziare la stagione 2005, portando un saluto al Presidente nazionale, Andrea Tieghi, al quale hanno consegnato un targa ricordo per l'impegno da lui profuso alla guida dell'Associazione.

A Cristiano Radaelli, abbiamo rivolto alcune domande per conoscere meglio questa realtà associativa.

Che incarico ricopre in Siemens?

Dopo diversi anni trascorsi come responsabile delle vendite, sono da circa due anni responsabile delle attività produttive e di supply chain dell'area telecomunicazioni di Siemens in Italia, che comprende gli stabilimenti di Cassina e Marcanise.

Sfogliando la rivista del gruppo ciclistico Avis Siemens, è evidente la partecipazione del management Siemens alle attività sportive del Gruppo. A parte la veste formale di rappresentanza aziendale, quanto gli avisini l'hanno coinvolta ed entusiasmata?

La mia interrelazione con gli avisini è iniziata circa un paio d'anni fa. Mi hanno da subito coinvolto la disponibilità e l'impegno delle persone del gruppo, che dedicano parte del loro tempo e della loro vita ad aiutare chi ne ha bisogno. Questo è il vero modo di affrontare la vita, permette di cambiare in senso positivo il mondo in cui viviamo!

Qual è il maggior valore, in termini di rapporti umani nel luogo di lavoro, di un'esperienza di volontariato all'interno di un'azienda?

L'azienda è costituita da un gruppo di persone che possono interagire tra loro e con gli altri, che possono raggiungere il successo nella competizione solo se chi la compone si sente parte della stessa squadra. Ritengo che l'aggregazione tra tante persone che il gruppo Avis-Siemens ha realizzato negli anni sia stata importante anche per i risultati aziendali.

All'interno dello stabilimento di Marcanise c'è anche il gruppo dei marciatori.

Sì. Il gruppo podistico Avis di Marcanise è nato nel 1985 ed composto da 30 iscritti che, lungo i percorsi di marcia da 5, 12 o 20 km, a seconda della propria preparazione atletica, portano un messaggio di solidarietà nei paesi che attraversano, e sensibilizzando sulla donazione del sangue. Il gruppo in questi anni si è distinto per la partecipazione alle varie maratone nazionali più rappresentative, come la Stramilano, la Strarimini, la Marcanise-Cassina (nella cui tappa di Roma sono stati accolti dal Papa) e la recente Pianezze-Cassina.

Ma lei... pedala o marcia?

Pedalo, ma non sui ritmi del gruppo!

Anche a Silvio Angeleri, dal 1° gennaio 2005 presidente dell'Organismo di vigilanza ex DL 231, Responsabile del Corporate Office for Compliance di Siemens Italia e Consigliere del Country Speaker in tema di Risorse Umane, abbiamo rivolto alcune domande.



Silvio Angeleri, a sinistra, con la collega Daniela Menegazzo.

Come si concretizza la responsabilità sociale in Siemens Italia? E negli altri Paesi?

Tra i principali valori del Gruppo Siemens, in tutti i Paesi nel mondo nei quali operiamo con i nostri 430 mila dipendenti, c'è la responsabilità sociale. Valorizziamo la funzione dell'azienda, non solo come entità imprenditoriale, ma facendo coesistere l'attenzione per i collaboratori, per il territorio e per le persone che lo abitano. Questi principi di responsabilità sociale si traducono in iniziative concrete nel mondo della scuola e dell'università, dell'arte e della cultura, dell'ambiente e della salute. Crediamo che il forte impegno in queste attività contribuisca al successo dell'azienda. In termini concreti, il Gruppo Siemens nel mondo si è dotato di un codice etico che vincola tutti i dipendenti al rispetto della legge e a comportamenti improntati ad onestà e integrità, contribuendo con la propria condotta a salvaguardare la reputazione e i valori della società. In particolare in Italia, come previsto da una specifica norma, è stato istituito un Organismo di vigilanza plurisoggettivo, di cui sono presidente. E' dotato di massima autonomia che fa riferimento al Consiglio di amministrazione. In Siemens Italia, sono diverse le iniziative che ci vedono coinvolti nella tutela dell'ambiente e della salute e nella formazione dei dipendenti. In quest'ottica, ad esempio, organizziamo con l'Associazione Andos (Associazione nazionale donne operate al seno) giornate di prevenzione, ospitiamo manifestazioni benefiche, contribuendo alla realizzazione di mostre e concerti. Abbiamo poi raccolto 100 mila euro, che verranno donati al Centro italiano aiuti all'infanzia per la realizzazione di una scuola in Etiopia.

I massimi dirigenti di Siemens conoscono l'esperienza del gruppo aziendale Avis?

E' nota l'esperienza del gruppo Avis raccontata nel report previsto per le attività di responsabilità sociale di Siemens Italia.

E del gruppo dei ciclisti, cosa ne pensa? A proposito, pedala?

Le confido che, con un buon passato da trekker, sono ora un discreto cicloturista che però ha qualche timidezza nell'unirsi in pedalate ufficiali al gruppo dei "troppo forti" colleghi di Cassina.

CICLISMO

Giovanni Merialdo, volitivo atleta dell' Avis Siemens, tenta la grande impresa

Da Cassina a Santiago in bici

CASSINA - I brillanti ciclisti del gruppo aziendale Avis Siemens, che unisce sport e solidarietà, non finiscono mai di stupire. Oltre a tenere alta la bandiera del gruppo partecipando ai classici appuntamenti cicloamatoriali, come la recente gran fondo Felice Gimondi, gli atleti del gruppo primeggiano fra i concorrenti del Trofeo Lombardia organizzato dalla Federazione Ciclistica Italiana. Alcuni portacolori coraggiosi, poi, mettono a segno imprese epiche. Giovanni Merialdo e una coppia composta da Giorgio Domaneschi e Gianfranco Locatelli sono pronti a cimentarsi sulle due ruote nel famoso «Cammino di Santiago». Giovanni Merialdo è partito dalla sede sociale di Cassina sabato 28 maggio. Per raggiungere Santiago de Compostela coprirà una distanza di 2.500 chilometri. Domaneschi e Locatelli, in compagnia di altri ciclisti, partiranno da Roncisvalle a metà giugno, seguiti da una carovana di camper per il supporto lo-



Il ciclista Giovanni Merialdo premiato con un gagliardetto

gistico. Merialdo non è nuovo ad imprese simili. Lo scorso anno è salito a «Casa Italia» il campo base del K2 con tutti gli alpinisti della spedizione ufficiale. Questa volta, senza alcun appoggio al seguito, ma contando solo sulle sue forze e risorse,

conta di raggiungere la meta in una trentina di tappe. Dovrà affrontare, oltre alle distanze notevoli, il brutto tempo, il caldo, le salite, i pernottamenti in tenda e tutti gli imprevisti che una simile, eroica avventura sicuramente presenterà.

In Italia l'ideale "la" arriva da Piazza San Pietro

Angelus del 12 giugno: il nuovo Papa Benedetto XVI ricorda il generoso gesto dei donatori di sangue. Ma da nord a sud pullulano le iniziative nel nostro Paese.

domenica 12 giugno, al termine della recita dell'Angelus, Papa Benedetto XVI ha ricordato l'attività dei Donatori in tutto il mondo preannunciando così la Giornata Mondiale del Donatore di Sangue:

"Saluto i donatori di sangue del mondo intero, in particolare quelli presenti oggi in Piazza San Pietro, venuti in occasione della Giornata mondiale del Donatore di Sangue, che ricorrerà dopodomani. Cari fratelli, so che avete partecipato alla Santa Messa presieduta dal Cardinale Lozano Barragán, Presidente del Pontificio Consiglio della Salute. Cristo, che ci ha redenti con il suo Sangue, sia sempre il modello del vostro volontariato".

L'Italia, come moltissimi Paesi in tutto il mondo, si è unita a celebrare i donatori, il cui gesto, ogni anno, salva la vita a milioni di persone. Una lunga carrellata di iniziative sportive e culturali, organizzate in particolare dalle Avis, ha percorso il nostro paese da nord a sud animando teatri, centri storici, campi sportivi e spiagge, nel nobile tentativo di rendere omaggio a tutti i volontari e di sensibilizzare la coscienza di chi ancora non lo è. Ma vediamone un lungo, anche se non esaustivo, panorama, in base alle notizie che via via ci sono pervenute in redazione. Partiamo dal settentrione.

NORD

L'AVIS Regionale della **Valle d'Aosta** ha organizzato, il 26 giugno, una doppia staffetta podistica non competitiva che, partendo da **Pont-Saint-Martin** e da **Courmayeur** è giunta ad **Aosta**. All'iniziativa hanno partecipato circa 150 podisti tra cui il calciatore del Chievo Sergio Pellissier, Roberta Brunet, medaglia di bronzo sui 3000 m. ad Atlanta 1996, nonché lo skyrunner Bruno Brunod. Al termine della marcia, tutti i podisti partecipanti hanno raggiunto, Piazza Chanoux, la principale del capoluogo, dove ad attenderli c'erano il Presidente della Regione, il Presidente del Consiglio regionale, l'assessore alla sanità ed i sindaci dei comuni sede di Avis. Sulla stessa piazza, oltre ad un palco sul quale si sono esibiti gruppi folcloristici, è stata collocata un'autoemoteca per la dimostrazione di prelievi e donazioni di sangue.

Anche la **Liguria** ha dato il suo contributo. Il 12 giugno, infatti, l'AVIS di **Rapallo** ha promosso una passeggiata turistica per le vie del centro storico. L'iniziativa era rivolta anche ai bambini a cui è stato riservato uno spazio giochi in via Tre Scalini.

Lo stesso giorno anche le AVIS di **Alberga** e **Alassio (SV)** hanno organizzato una camminata di 10 chilometri aperta a tutti. Così, dalle 9,30 del mattino una moltitudine di persone si è incontrata "A spasso per la via romana".

Una fiaccolata notturna sul Lungo Arda è stata invece la manifestazione celebrativa promossa dalle AVIS di **Castell'Arquato** e **Vicolo Marchese (PC)**. Al termine, per un'intera settimana, si è tenuta la "Festa insieme" animata da spettacoli e stands gastronomici.

Singolare anche il "Raid ciclistico" di 2500 chilometri nel quale

E dal messaggio di Ciampi



In occasione della Giornata mondiale del Donatore di Sangue, il Presidente della Repubblica esprime vivo apprezzamento al Coordinamento dei Volontari Italiani Sangue per questa iniziativa che sottolinea il ruolo sociale dell'Avis, della Croce Rossa Italiana, della FIDAS e della FRATRES, si legge in un messaggio inviato alle associazioni e federazioni dei donatori volontari di sangue dalla Presidenza della Repubblica. L'impegno qualificato delle vostre strutture è un modello concreto di servizio alla collettività e un generoso esempio di cultura della donazione e della solidarietà attiva

- continua la nota -

Con questa consapevolezza il Capo dello Stato invia agli organizzatori, ai volontari e a tutti i partecipanti un augurio di buon lavoro e un saluto cordiale, cui unisco il mio personale.

Gaetano Gifuni

Segretario Generale Presidenza Repubblica

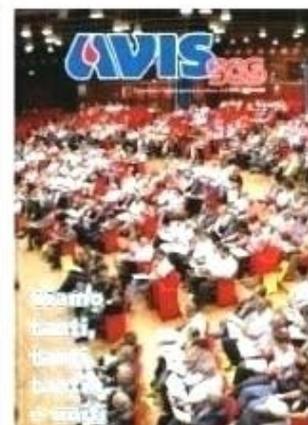
si sono cimentati alcuni atleti del **Gruppo Ciclistico Avis Siemens**. Partendo da **Cassina (MI)** e da **Roncisvalle (Pirenei)**, i partecipanti, tra cui Giovanni Merialdo, Giojio Domaneschi e Gianfranco Locatelli, sono giunti a **Santiago de Compostela** solcando le strade d'Italia, Francia e Spagna. Il 30 giugno, all'arrivo degli atleti, è stato consegnato, presso il Santuario, il gagliardetto del gruppo Avis-Siemens con il suo messaggio di solidarietà legato al simbolo della Donazione del Sangue.

AVIS SOS

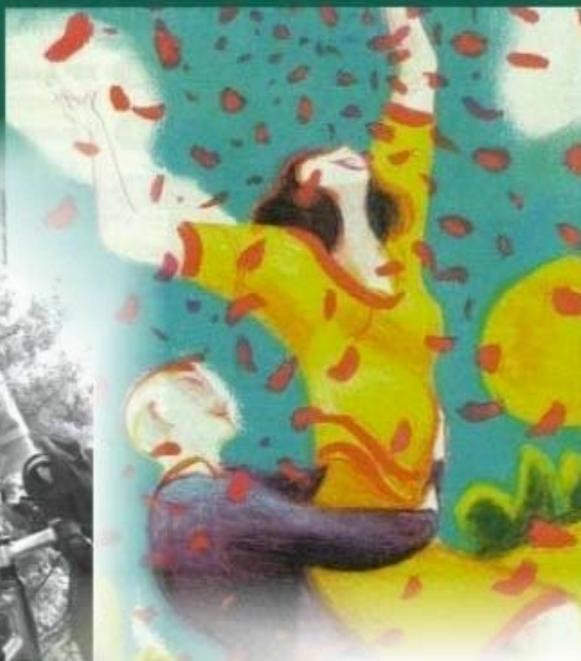
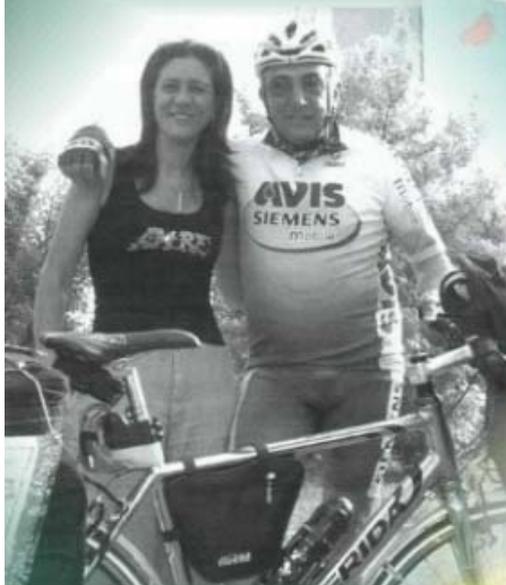
Periodico trimestrale
di informazione e cultura
dell'Avis Nazionale
Reg. Trib. Milano
n° 305 del 26.09.1969

Viale E. Forlanini, 23
20134 Milano
Tel. 0270006786

Luglio 2005



2^a Giornata Mondiale del Donatore di Sangue



La maglia Avis corre fino a Santiago de Compostela

Per la 2^a Giornata Mondiale alcuni atleti del Gruppo Ciclistico Avis Siemens hanno organizzato un Raid ciclistico di 2.500 chilometri sulle strade d'Europa attraverso l'Italia, la Francia e la Spagna.

Giovanni Merialdo (nella foto con Daniela Menegazzo, capogruppo Avis Siemens) e la coppia Giorgio Domaneschi e Gianfranco Locatelli si sono cimentati in bicicletta con il famoso "Cammino di Santiago de Compostela". Il primo è partito dalla sede sociale di Cassina de' Pecchi sabato 28 maggio per raggiungere il santuario in solitaria nel nord-ovest della Spagna. I secondi, in compagnia di altri ciclisti, sono partiti a metà giugno da Roncisvalle, seguiti da un camper per il supporto logistico. Merialdo non è nuovo a simili imprese. Lo scorso anno è salito a "Casa Italia", il Campo Base del K2, per celebrare il 50° anniversario della conquista con gli alpinisti della spedizione ufficiale. All'arrivo a Santiago, previsto per il 30 giugno, i nostri rappresentanti consegneranno al Santuario il gagliardetto del Gruppo Avis-Siemens, con il suo messaggio di solidarietà.

2005

Un
anno in
numeri

*Classifica
Sociale finale*

*Presenze ai
cicloraduni*

*Classifica
Camp. Italiano*

*Classifica
Trofeo Lombardia*

*Classifica Camp.
Lomb. Regolarità*

*Vincenzo Pollastri
Campione Lomb.
di Regolarità*

Colpi di pedale

In alto: col presidente naz. Andrea Tieghi.
Al centro: alla Sede dell'Avis Nazionale,
inaugurazione anno sociale.
In basso: cons. targa a Giuseppe Battaini.





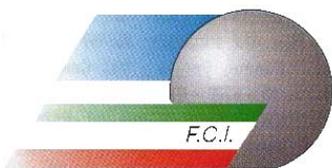
Classifica 2005

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	GENTILI PIETRO	45,5	21	1.418
	PEDONE LUIGI	45,5	21	1.418
2	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	43,5	19	1.192
3	TORNIELLI GIUSEPPE	43,0	20	1.273
4	VIDALI LUIGI	42,5	19	1.367
5	MELEGA SILVIO	42,0	19	1.193
6	GAVARDI CESARE	40,5	18	1.113
7	ARLATI ANTONIO	40,0	18	1.146
8	RUSCONI MAURIZIO	38,5	17	1.108
9	CARLESIMO ARMANDO	37,5	18	1.162
10	AGORRI IGINIO RENZO	37,5	17	1.078
11	ROSA SILVANO	37,0	17	1.100
12	CEDRI GIANCARLO	36,5	16	994
13	STABILI ROBERTO	35,5	17	1.094
14	SALA ANGELO	35,5	16	1.034
15	GATTI GIOVANNI	35,0	16	1.045
16	ANDREONI ANDREA	35,0	16	944
17	BARZAGHI GIOVANNI	34,5	15	977
18	FUMAGALLI ANGELO	32,5	14	937
19	MAZZEI FRANCESCO	31,0	14	923
20	CASO LUCIO	29,0	14	926
21	DOMANESCHI GIORGIO	27,0	12	635
22	NAPOLITANO CARLO	26,5	12	854
23	SALOMONI OSVALDO	26,0	12	730
24	RAVIZZA ANTONIO	25,5	11	778
25	AROSIO MARCO GIOVANNI	25,5	11	754
26	LOCATELLI GIANFRANCO	23,5	10	502
27	FAEDI DARIO	21,5	9	607
28	MERIALDO GIOVANNI	18,5	8	501
29	TROI FABIO	17,0	7	459
30	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	16,0	7	466
31	GUZZI AMBROGIO	12,5	5	214
32	FONTANETO MARIA GRAZIA	10,5	4	138
33	CAMBIAGHI LUIGI	10,5	4	1
34	CUCCHI DANIELA	9,5	4	250
35	ISOLA GIUSEPPE	9,5	4	66
36	MENEGAZZO DANIELA ADALGISA	6,5	3	203
37	MARZETTA GIOVANNI	6,5	2	126
38	GIUSSANI DARIO	5,0	2	50
39	CONFALONIERI EMILIO	4,5	2	109
	LO CURTO MICHELANGELO	4,5	2	109
41	CUPELLI GIUSEPPE	3,0	1	60
	MILUZZO DOMENICO	3,0	1	60
43	GRILLO ADRIANO	3,0	1	50
	VALESINI SERGIO	3,0	1	50
45	MAZZEI STEFANO	2,0	1	88
46	MACCORA VINCENZO	1,5	1	75
47	BENDAZZOLI ALESSIO	0,0	0	0
	BIFFI MAURO	0,0	0	0
	BONFANTI LUCA	0,0	0	0
	CARCANO GIORGIO	0,0	0	0
	FILOSCIA AGOSTINO	0,0	0	0
	GRASSI GIUSEPPE	0,0	0	0
	SALERNO MARCELLO	0,0	0	0
	SOZZI MAURO	0,0	0	0
	SPANU PIETRO	0,0	0	0
Totale presenze e km. percorsi			499	31.377



CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISMO DI SOCIETA' 2005
CLASSIFICA FINALE - SERIE A -

Pos	Codice	Società	Regione	Punti
1	05 0354	U.S. PONTONI	Friuli Venezia Giulia	636
2	03 0027	C.C. FONTE SAN BENEDETTO	Veneto	447
3	03 0366	S.C. FAVARO VENETO	Veneto	342
4	02 0231	G.S. SIRONITANZI 1947	Lombardia	275
5	13 0470	CICLISTICA MADDALONESE	Campania	252
6	13 0498	A.S. CICL. POGGIOMARINO	Campania	246
7	13 0410	CICLO CLUB ANGRI	Campania	240
8	13 1484	G.C. CALATINO	Campania	209
9	02 0214	G.S. AMSPO RHO	Lombardia	202
10	03 0056	PEDALE OPITERGINO TONELLO	Veneto	199
11	01 0512	S.C. NIZZA LINGOTTO	Piemonte	168
11	13 0023	G.S. CICLOAMATORI SAETTA	Campania	168
13	02 0164	U.S. NERVIANESE 1919	Lombardia	164
13	03 0718	G.S. MAD SPORT MESTRE	Veneto	164
15	10 0262	V.C. S. MARIA DEGLI ANGELI	Umbria	153
16	13 1074	S.C. SINUESSA MONDRAGONE	Campania	144
17	02 0265	S.C. LA GIOIOSA Sport TURATE	Lombardia	137
18	02 0622	G.S. AVIS Siemens	Lombardia	135
19	01 0170	V.C. FREJUS	Piemonte	129
20	03 0491	G.S. OSPEDALIERI PADOVA	Veneto	122
21	02 0778	G.S. ALTOPIANO OPEL MARIANI	Lombardia	120
22	10 0114	CIRCOLO DIPENDENTI PERUGINA	Umbria	116
23	02 1183	U.S. CUSAGO	Lombardia	114
24	01 0028	MICHELIN SPORT CLUB	Piemonte	107
24	01 0139	V.C. CICLI BERGAMIN	Piemonte	107
26	03 0090	G.S. LIBERTAS RASA	Veneto	105
27	02 2238	S.C. SPINAVERDE	Lombardia	102
28	09 0459	S.C. RECANATI	Marche	101
29	02 0159	G.S. DELICATESSE	Lombardia	98
30	01 0793	C.C. PIEMONTE	Piemonte	96
31	02 0170	G.S. PEDALE NOVATESE	Lombardia	91
31	13 1172	G.S. NUOVE IDEE	Campania	91
33	02 0603	G.C. AVIS CICLOSP. BERGAMO	Lombardia	90
34	02 0248	C.C.P. CICLI LERI	Lombardia	89
35	02 0342	G.S. ARBI BABY BUSNAGO	Lombardia	88
35	03 0460	U.C. BASILIO CALZATURE	Veneto	88
35	03 1063	G.C. SIGNORESSA	Veneto	88
38	03 0291	G.S. RESANESE MAZZORATO	Veneto	86
39	06 0171	G.S. CICLI MARASSI GENOVA	Liguria	83
40	03 0061	G.S. AL MAJO I.O.F. BUSOLIN	Veneto	75
41	10 0016	U.C. TERNANA	Umbria	69
42	12 0181	G.S. ANXANUM	Abruzzo	66
43	05 0056	A.R. FINCANTIERI	Friuli Venezia Giulia	51
44	03 0059	G.S. VIGONZA BARBARIGA	Veneto	48
45	05 0038	A.S. CORNO	Friuli Venezia Giulia	43
46	03 0337	S.C. SAN LAZZARO GOPPION	Veneto	28
47	01 0034	U.S. VIGOR IVREA	Piemonte	27
48	01 0361	PRO LOCO ROMANO CANAVESE	Piemonte	15
49	01 0506	G.S. ITALGAS TORINO	Piemonte	13
50	14 1206	U.S. BITONTO	Puglia	n.p.
				<i>Seguono altre 51 Società di Serie B</i>
				<i>Seguono altre Società di Promozione</i>



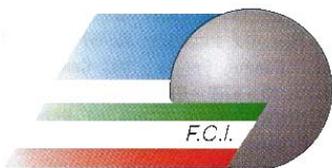
FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA
COMITATO REGIONALE LOMBARDO

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

**CLASSIFICA CAMPIONATO LOMBARDO CICLOTURISMO DI SOCIETA’
 “TROFEO LOMBARDIA 2005” - PRIMA SERIE**

CLASSIFICA FINALE

POS.	COD.	SOCIETA’	SEDE	PUNTI
1	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	472
2	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	299
3	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	276
 4	0622	G.S. A.V.I.S. SIEMENS	CASSINA DE’ PECCHI	259
	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	259
6	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	247
7	0248	CCP. LERI	MUGGIO’	243
8	1183	U.S. CUSAGO	CUSAGO	239
9	0214	G.S. AMSPO RHO	RHO	238
10	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	226
11	1227	V.C. ALCATEL	VIMERCATE	190
12	2238	S.C. SPINAVERDE	S.FERMO BATT.	177
13	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	171
14	0603	G.S. A.V.I.S. CICLOSPORTIVI	BERGAMO	142
15	0315	G.S. ATM.	MILANO	131
16	0669	G.S. AMICI del CICL. ALUSER	PARABIAGO	119
17	1506	V.C. BRIANZA	ARCORE	118
18	0123	G.S. MAZZESE	MAZZO DI RHO	116
	0179	SCO. CAVENAGO	CAVENAGO	116
20	1018	S.C. SETTIMO MILANESE	SETTIMO MILANESE	87
	2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE	BRESSO	87
LE SEGUENTI SOCIETA’ RETROCEDONO IN 2a SERIE				
22	1458	G.S. NAVIGLIO	MILANO	86
23	1321	G.S. TEXFINISH	VERTEMATE	68
24	0504	S.T. JOSEPH	MONZA	66
25	0867	G.S. CICLI CASATI	MONZA	56
26	0409	V.C. OGGIONO	OGGIONO	45
27	1279	G.S. A.V.I.S. MILANO	MILANO	43
28	0731	C.A. VILLAPIZZONE	VILLAPIZZONE	39
29	2649	S.C. CICLI PIAZZA	MONZA	38
30	2110	U.S. PREGNANA	PREGNANA MIL.SE	37



CONSORZIO LOMBARDO AMATORIALE PISTA

PIAZZAMENTO CLASSIFICA MASCHILE - CAMPIONATO LOMBARDO REGOLARITA'

Partecipanti **G.S. AVIS SIEMENS mobile** - Brugherio (MI), 02 luglio 2005

N°	ATLETA	PIAZZAMENTO	PENALITA'
1	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	1°	0,14
2	TORNIELLI GIUSEPPE	11°	0,49
3	MELEGA SILVIO	12°	0,50
4	ARLATI ANTONIO	14°	0,58
5	GENTILI PIETRO	16°	0,62
6	AGORRI IGINIO RENZO	21°	0,73
7	ROSA SILVANO	35°	1,35
8	SALOMONI OSVALDO	41°	1,74
9	GAVARDI CESARE	46°	1,91
10	ISOLA GIUSEPPE	48°	2,12
11	MERIALDO GIOVANNI	49°	2,32
12	CASO LUCIO	57°	2,51
13	CAMBIAGHI LUIGI	60°	2,70
14	STABILI ROBERTO	69°	3,20
15	CARLESIMO ARMANDO	72°	3,60
16	GUZZI AMBROGIO	77°	4,03
17	RUSCONI MAURIZIO	80°	4,12
18	CEDRI GIANCARLO	92°	7,09

CLASSIFICA PER SOCIETA' 6° TROFEO "DOMENICO BALCONI"

Pos.	Società	Punti
1°	G.S. ALTOPIANO SEVESO	69
2°	G.S. AVIS Siemens mobile	61
3°	G.S. ARBI BABY	40
4°	S.C. PEDALE CREMONESE	28
5°	G.S. DELICATESSE	26
6°	G.S. AVIS MILANO	22
7°	C.L.A.P.	18

Pos.	Società	Punti
8°	V.C. ALCATEL	17
9°	C.C.P. LERI MUGGIO'	15
10°	G.S. ST. JOSEPH	12
11°	TEAM BREVIARIO	8
12°	A.S. MODOETIA	8
13°	S.C. LA GIOIOSA SPORT	5
14°	G.S. PEDALE SESTESE	1

PRESENZE DELLE SOCIETA' ALLA PROVA VALIDA PER IL TROFEO LOMBARDIA

Pos.	Società	Punti
1°	G.S. AVIS Siemens mobile	18
2°	G.S. DELICATESSE	12
3°	G.S. ALTOPIANO	11
4°	V.C. ALCATEL	11
5°	G.S. ARBI BABY	10
6°	G.S. PEDALE NOVATESE	9
7°	C.C.P. LERI MUGGIO'	6
8°	S.C. LA GIOIOSA SPORT	6
9°	G.S. ST. JOSEPH	4
10°	G.S. AVIS MILANO	3

Pos.	Società	Punti
11°	TEAM BREVIARIO	3
12°	PEDALE CREMONESE	2
13°	C.L.A.P.	2
14°	U.S. VAREDO	1
15°	S.C. PEDALE SESTESE	1
16°	A.S. MODOETIA	1
17°	G.S. CICLI CASATI	1
18°	G.S. ARGENTIA	1
Totale partecipanti:		102
Partecipanti uomini n. 93, donne n. 9		

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

	1986	1987	1988	1989		1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999		2000	2001	2002	2003	2004	2005
				Marcianise con	senza										Roma con	senza						
 Ciclisti effettivi	42	38	43	41	42	46	41	37	26	27	26	27	29	28	34	36	44	43	42	46		
Totale chilometri percorsi	28.223	34.098	40.667	65.804	39.996	33.523	28.369	26.352	19.510	20.928	21.115	25.969	40.606	30.494	36.632	40.940	41.093	38.527	40.826	31.377		
Incr. % km. rispetto al 1986	=	20,81%	44,09%	133,1%	59,45%	41,71%	0,51%	-6,62%	-30,87%	-25,84%	-25,18%	-7,98%	43,87%	8,04%	29,79%	45,05%	45,60%	36,51%	44,65%	11,18%		
Km. percorsi dal campione Sociale	1.448	1.581	1.656	2.496	1.581	1.106	1.713	1.494	1.282	1.389	1.610	1.785	1.921	2.264	1.632	1.907	1.933	1.803	1.640	1.418		
Media km. percorsi dai soci	672	897	945	1.605	952	729	692	712	750	706	805	782	895	1.450	1.069	1.137	934	896	972	682		
N° totale raduni	31	32	33	37	33	22	33	29	22	24	25	26	26	31	26	27	28	28	27	24		
Presenze ai raduni														518	433							
Classifica Trofeo Lombardia	12	11	9	7	5	6	11	17	18	16	16	16	16	14	9	12	6	8	6	4		
Classifica Nazionale	10	15	8	17	12	17	33	27	29	53				18	16	17	6	14	16	18		

Sport medicina alimentazione

Personaggi:

Giovanni Soldini

*Il mito
della vela*

"La storia"

*Incrementare la
soglia*

*L'ipertensione
arteriosa*

*Stress:
"in medium stat virtus"*

*La farmacia
Vegetale*

*Albo d'Oro
Sport e Solidarietà*

Colpi di pedale

Risultati della Soc. Ciclistica Avis
Siemens ass.ne sportiva dilettantistica
Anni di riferimento: 1986 ~ 2005



Il mito della vela GIOVANNI SOLDINI



▶▶▶ <http://www.soldini.it/ita/team.html>

Giovanni Soldini (nato a Milano il 16 maggio 1966) ha cominciato a navigare in barca a vela da bambino. A 16 anni compie la sua prima traversata dell'Atlantico e nel 1989 su un Sangermani di 16 metri, Valentina, vince la A.R.C. (Atlantic Rally for Cruisers): la regata transatlantica per imbarcazioni da crociera.

Come navigatore solitario è salito alla ribalta in occasione della La Baule-Dakar del 1991 quando con Looping, un 50 piedi (15 metri di lunghezza), disegnato da Jean Berret, ex Servant4, è terzo in classifica generale e secondo di classe.

Giovanni chiude a 22 ore dal vincitore assoluto Alain Gautier e a 19 ore da Philippe Poupon (primo dei 50'), entrambi affermati navigatori francesi.

Nel 1992, con la stessa imbarcazione ribattezzata Misco, partecipa alla Europe 1 Star, la transatlantica in solitario da Plymouth (G.B.) a Newport (U.S.A.). È in testa nei 50 piedi e terzo in generale quando, a 1200 miglia dal traguardo, la rottura dell'asse di un timone causato dall'urto con un pezzo di ghiaccio alla deriva (growler) provoca una falla a poppa. Soldini con i pochi mezzi a disposizione ripara l'avaria e conclude la regata al secondo posto nei 50 piedi e primo degli italiani.

Dopo l'Europe 1 Star, con due velisti francesi d'equipaggio, è alla Québec-St.Malo, dal Canada alla Francia.

A 800 miglia dall'Irlanda, Misco perde la chiglia e si rovescia.

Soldini e i suoi compagni devono immergersi per entrare in cabina e recuperare il set di sopravvivenza.

Quindi si portano sullo scafo rovesciato e attendono i soccorsi che, grazie all'SOS lanciato da bordo, arrivano dopo 14 ore. Sono salvi ma Misco viene abbandonato.

Soldini, rimasto senza barca, nel 1994, grazie a Kodak, costruisce un nuovo 50 piedi sempre progettato da Jean Berret presso una comunità di

recupero per tossicodipendenti.

Con Kodak, primo italiano della storia nel 1994 prende il via al BOC Challenge, il giro del mondo in solitario e a tappe, vincendo due tappe su quattro e chiudendo al secondo posto.

Nel 1996, grazie a Telecom Italia, attrezza la barca con un albero in carbonio e domina la stagione: ad aprile Telecom Italia vince la Roma x 2, la regata di 535 miglia nel Mediterraneo, a giugno l'Europe 1 Star quindi la Québec-St.Malo.

Nel 1997 comincia l'avventura di Fila, un rivoluzionario 60 piedi (18,28 metri di lunghezza) con albero alare e chiglia basculante progettato dal Groupe Finot che viene varato alla fine del 1997.

Il primo impegno è la New York-San Francisco ma, durante la traversata atlantica verso gli USA, Fila urta un oggetto alla deriva e Soldini è costretto a rinunciare alla regata.

Riparata la barca Giovanni, il 26 marzo 1998, parte da New York nel tentativo di battere il record di traversata atlantica da Sandy Hook, davanti a New York, a Lizard Point, punta occidentale dell'Inghilterra.

Con lui quattro velisti amici: Andrea Romanelli, Guido Broggi, Andrea Tarlarini e Bruno Laurent.

La barca con Giovanni e il suo equipaggio vola attraverso l'Atlantico ma, a 400 miglia dal traguardo, quando ha tre giorni di vantaggio sul primato stabilito nel 1997 da Nicorette (un 24 metri svedese con 14 persone d'equipaggio) viene raggiunta da una depressione che provoca una tempesta con vento a 80 nodi e onde di 15/20 metri.

Nella notte del 3 aprile, un'onda investe l'imbarcazione che si rovescia a 180° e rompe l'albero.

Soldini, grazie alla chiglia basculante in breve raddrizza la barca ma Andrea Romanelli che era in pozzetto con Tarlarini, è disperso in mare.

Con un'attrezzatura di fortuna la barca raggiunge poi Lorient.

Dopo tre mesi di lavoro Fila è sulla linea di partenza dell'Atlantic Alone, la regata in solitario da Falmouth (G.B.) a Charleston (USA).

È la prima regata in solitario che Soldini affronta a bordo del suo 60' e anche il ritorno in mare dopo l'incidente. Giovanni, unico e a sorpresa, sceglie la rotta verso le Azzorre e, dopo una settimana di regata, va al comando staccando nettamente gli avversari. Vince stabilendo il nuovo record della regata con 21 giorni, 17 ore, 7 minuti e 20 secondi.

È quindi la volta dell'Around Alone, il giro del mondo a tappe che prende il via il 26 settembre 1998 da Charleston (South Carolina, USA).

Quinto nella prima tappa (Charleston - Cape Town, Sud Africa), dominatore assoluto della seconda (Cape Town - Auckland, Nuova Zelanda), nella terza frazione Giovanni è protagonista del salvataggio di Isabelle Autissier che si rovescia nel Sud Pacifico sulla rotta verso Capo Horn.

Con Isabelle a bordo Giovanni prosegue la regata e vince anche la terza tappa che si conclude a Punta del Este, in Uruguay. ▶



Sopra: lo skipper Giovanni Soldini. La scheda della sua storia pubblicata sul Sito Web.



Infine si aggiudica anche la tappa finale da Punta del Este a Charleston vincendo così, primo non francese nella storia, il giro del mondo e stabilendo il nuovo record della regata con 116 giorni, 20 ore, 7 minuti, 59 secondi.

Ma ormai è tempo di scoprire nuovi orizzonti e al termine del giro del mondo Giovanni dà il

programma che prevede la costruzione del primo trimarano Open 60' italiano.

Prosegue comunque le regate a bordo del suo monoscafo e nel giugno 2000 partecipa alla Europe 1 New Man Star. La transatlantica, all'insegna dell'andatura di bolina e del vento leggero, non si addice alle caratteristiche tecniche di Fila che chiude in quinta posizione.

Secondo appuntamento della stagione è la Québec-Saint Malo. Fin dalla prime battute Giovanni e il suo equipaggio sono al comando della flotta e, nella traversata dell'Atlantico, distaccano di quasi 60 miglia il secondo navigando per quattro giorni con punte di quasi 29 nodi. All'ingresso della Manica Fila resta

però bloccata dall'assenza di vento e nell'ultima notte di regata viene superata. Giovanni e i suoi tagliano il traguardo a meno di un'ora dal vincitore.

Conclusa la Québec-Saint Malo Soldini si dedica completamente alla costruzione del suo trimarano che viene varato il 2 maggio 2001 a La Rochelle. Subito l'imbarcazione viene trasferita a Cape d'Adge, sulla costa francese del Mediterraneo, per il primo Grand Prix, quindi Soldini partecipa al Grand Prix d'Italia a Cagliari, per poi tornare sulla costa atlantica francese, a Port La Foret, per una brevissima sessione di allenamento.

Ancora un trasferimento a Fécamp sulla Manica per un altro Grand Prix, sempre migliorando prestazioni della barca e affiatamento a bordo, quindi, in navigazione verso Zeebrugge (Belgio), il disalberamento per la rottura di un golfare in titanio. Con una corsa contro il tempo Soldini e il suo Team riescono tuttavia a presentare la barca sulla linea di partenza della Transat Jacques Vabre: la transatlantica da Le Havre (Francia) a Salvador de Bahia (Brasile).

La regata, conclusa in settima posizione, è un ottimo

test per il trimarano che, a dicembre 2001, rientra in Italia.

La stagione 2002 si apre per Giovanni e il trimarano TIM con una vittoria: quella alla Roma x 2.

Un'affermazione che è anche il banco di prova dei molti interventi di miglioramento effettuati a bordo del trimarano durante l'inverno. Lavori che, come tutta la stagione, hanno come obiettivo quella che viene considerata la "regata dei multiscafi": la Route du Rhum, la transatlantica in solitario dalla Francia alla Guadalupa. Da Saint Malo, il 10 novembre 2002, prendono il via ben 17 trimarani come TIM ma dopo poche ore le condizioni meteo sono proibitive. Il vento supera i 40 nodi e nella flotta dei trimarani cominciano i ritiri.

Ne fa le spese anche Giovanni che, per un'avaria al pozzetto, per la prima volta nella sua carriera, è costretto, anche per non compromettere la barca, ad abbandonare una regata.

Riparate le avarie TIM rientra quindi in Italia dove, nel suo Cantiere di La Spezia presso Fincantieri, si prepara per la stagione di regate del 2003.

Una stagione ricca di appuntamenti con il Grand Prix di Cagliari e di Marsiglia e, soprattutto, con la Transat Jacques Vabre a cui Giovanni partecipa assieme a Vittorio Malingri.

Dopo un eccellente avvio (Giovanni e Vittorio sono primi all'uscita dalla Manica) TIM Progetto Italia cade violentemente da un'onda e danneggia lo scafo centrale.

I danni subiti costringono Giovanni e Vittorio ad abbandonare la regata.

In seguito viene individuata la causa dell'avaria: in sede di progetto e di calcolo non erano stati sufficientemente apprezzati gli sforzi di torsione nella zona posteriore dello scafo centrale in relazione al fatto

che il fondo del pozzetto di TIM Progetto Italia è più ►





basso di quello di altre barche gemelle. Una volta rientrato in Italia TIM Progetto Italia è stato sottoposto a una lunga sessione di lavori presso il Cantiere navale di La Spezia del Team di Giovanni Soldini che si sono conclusi il 31 marzo 2004.

Primo appuntamento della stagione è The Transat: la vecchia Ostar, la più famosa transatlantica in solitario dall'Inghilterra agli USA. Alla partenza da Plymouth, il 31 maggio 2004, sono schierati ben 12 trimarani 60' Open. Giovanni parte bene ed è primo all'uscita dalla Manica; poi in testa si costituisce un gruppetto di sei barche tra cui TIM Progetto Italia che affrontano la prima depressione con vento a 50 nodi. Numerose le avarie a bordo dei trimarani. TIM Progetto Italia passa però senza danni la prova. A sud di Terranova Giovanni è in quarta posizione e i distacchi con le altre barche del gruppo di testa sono minimi. Poi, un'avaria all'avvolgitore del genoa, una al punto di mura in coperta della trinchetta e dei cavi nel timone e la rottura, il tutto in 24 ore, costringono Giovanni prima a fare dietro front per le riparazioni e quindi a uscire dal sistema meteo dei primi. TIM Progetto Italia è costretto a una dura bolina nelle ultime miglia. Giovanni taglia il traguardo di Boston dopo 10 giorni, 6 ore, 26 primi e 18 secondi chiudendo al settimo posto.

Secondo appuntamento la Québec-Saint Malo. A bordo di TIM Progetto Italia con Giovanni un equipaggio composto da quattro elementi del Team che ha costruito il trimarano. Fin dalle prime battute nella difficile discesa lungo l'estuario del San Lorenzo, Giovanni & C. sono nelle prime posizioni. All'uscita in Atlantico TIM Progetto Italia è secondo. Tiene la posizione e, a meno di 1000 miglia da Saint Malo, sale al comando. Quindi, su un calo di vento, viene raggiunto e in testa alla flotta si costituisce un gruppo di cinque barche racchiuse in pochissime miglia. La fase finale della regata attraverso la Manica e poi lungo la costa francese è all'insegna del vento leggerissimo. La bonaccia ferma le barche davanti a Saint Malo e qui la conoscenza delle microsituazioni locali favorisce gli skipper francesi. Giovanni e il suo equipaggio chiudono in quinta posizione dopo 7 giorni, 23 ore 15' e 35 secondi di regata. Un risultato importan-

te visto che le prime cinque barche sono racchiuse in meno di due ore dopo un percorso di oltre 3000 miglia. Da Saint Malo TIM Progetto Italia rientra in Italia e viene preparato per i due Grand Prix di chiusura della stagione. Ma purtroppo, a Calvi, durante le regate del Grand Prix di Corsica, la collisione con un altro trimarano provoca gravi danni all'imbarcazione. Giovanni Soldini e il suo equipaggio sono costretti ad abbandonare la prova e a raggiungere la base di La Spezia dove, durante l'inverno, TIM Progetto Italia è stato riparato e modificato per affrontare i tanti impegni della stagione 2005.

5 aprile 2005. Torna in mare TIM Progetto Italia.

Prima uscita dal 15 al 17 aprile a Genova per le Millevele Telecom 2005, la manifestazione organizzata dallo Yacht Club Italiano, e alla quale Giovanni Soldini e il suo trimarano TIM Progetto Italia partecipano come ospiti d'onore.

Poi, dal 28 aprile al 1° maggio, a Santa Margherita Ligure le Regate Pirelli e la Coppa Carlo Negri.

Ha inizio successivamente la preparazione che, passando per la Settimana dei Tre Golfi - Trofeo Progetto Italia - Coppa TIM, il 21 maggio porta Giovanni e il suo equipaggio al Grand Prix di Corsica a Calvi, dal 9 al 12 giugno.

Il 15 giugno, con Partenza da Saint Tropez, sulla Costa Azzurra e arrivo a Genova, partecipa ad un appuntamento storico per la grande vela del Mediterraneo: la Giraglia Rolex Cup, la regata nata nel 1953 e che quest'anno per la prima volta ospiterà i trimarani 60' Open dell'Ocean Racing Multihull Association.

Ultimo appuntamento in Mediterraneo di Giovanni Soldini, dal 23 al 26 giugno, il Grand Prix di Marsiglia.

Infine il 6 novembre, con Vittorio Malingri, la Transat Jacques Vabre, da Le Havre a Salvador de Bahia. ■

Le performace sportive di Giovanni Soldini:

- 1988** 1° Giraglia, Classe Open
1° 200 per Due
1° Sanremo-Le Lavandou
- 1989** 1° Transoceanica A.R.C.
- 1990** 1° Brent Walter Cup
- 1991** 3° La Baule-Dakar in solitario
- 1992** 2° Europe 1 Star in solitario, classe 50'
- 1994** 1° Roma x 2
- 1995** 2° BOC Challenge giro del mondo in solitario a tappe.
- 1996** 1° Roma x 2 in coppia con Isabelle Autissier
1° Europe 1 Star in solitario classe 50'
1° Québec-St.Malo classi 50' e 60'
- 1997** 1° Roma x 2, classe 50'
- 1998** 1° Atlantic Alone (classe 60') in solitario. Vincitore Overall e record della regata
- 1999** 1° Around Alone (classe 60') giro del mondo in solitario a tappe. Vincitore Overall, e record regata
- 2000** 5° Europe 1 New Man Star, in solitario, classe 60';
2° Québec-Saint Malo, classe 50' e 60'
- 2001** Con il trimarano Open 60' partecipazione ai Grand Prix di Cap d'Agde, Cagliari e Fécamp,
7° alla Transat Jacques Vabre
- 2002** 1° Roma x 2
- 2003** 7° GP d'Italia, 8° GP di Marsiglia
- 2004** 7° The Transat, in solitario, 5° Québec-Saint Malo
- 2005** 4° Grand Prix Corsica - 6° Giraglia Rolex Cup Saint Tropez - 6° posto Grand Prix di Marsiglia



IL MIO

Allenamento

Bicicletta

di Maurizio Luzzi

Incrementare

LA SOGLIA

Il passaggio dal meccanismo aerobico a quello anaerobico viene definito "soglia". Al fine di migliorare la soglia, l'allenamento deve garantire uno sforzo ottimale prolungato nel tempo.

La contrazione muscolare avviene attraverso la produzione di energia da parte dell'acido adenosintrifosfato (Atp). La quantità di Atp a livello muscolare non è elevata; se il nostro organismo non fosse in grado, attraverso meccanismi biochimici, di sintetizzare tale sostanza, potremmo eseguire solo sforzi intensi di brevissima durata (pochi secondi).

Dal punto di vista biochimico, l'Atp può essere riformato in presenza di ossigeno, quando lo sforzo non è molto intenso ma richiede una contrazione muscolare prolungata nel tempo, in questo caso si parla di mecca-



nismo aerobico. Quando, invece, lo sforzo richiesto diventa più intenso, l'Atp non può più essere formato per via aerobica e quindi l'organismo utilizza meccanismi più rapidi, dove non è richiesta la presenza di ossigeno, definiti quindi anaerobici.

La produzione di energia per contrazioni muscolari intense e prolungate provoca anche l'accumulo di acido lattico, una sostanza che, se presente in grandi quantità nella cellula muscolare, può costringere a una drastica riduzione della capacità contrattile del muscolo e, quindi, a una incapacità di mantenere la prestazione ai livelli iniziali.

Il momento di passaggio dal meccanismo aerobico a quello anaerobico viene definito soglia anaerobica. Nella pratica, uno stradista che effettua uno scatto intenso di oltre 40 secondi tende a un elevato accumulo di acido lattico che lo costringe a ridurre la propria velocità. Se tale scatto viene ripetuto o prolungato per oltre il minuto, è facile che l'atleta sia costretto quasi a fermarsi per recuperare lo sforzo. L'allenamento del ciclista, quindi, deve essere tale da garantire un incremento di velocità entro cui risulta ancora prevalente il meccanismo aerobico. ►

IL LIMITE DEL PASSAGGIO

Obiettivo fondamentale per l'incremento e l'efficienza a livello di soglia è migliorare il metabolismo aerobico. Le variazioni di ritmo aerobiche servono per preparare e potenziare questa capacità.

UN MESE DA ESCURSIONISTA

GIORNI	TIPO DI LAVORO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
Mercoledì	Variazioni di ritmo (vr) per l'incremento della soglia	Due variazioni di ritmo di 10 minuti in pianura a fondo veloce a 90-95 rpm, intervallate da 2 minuti a fondo lungo.	Due variazioni di ritmo di 10 minuti in pianura a fondo veloce a 90-95 rpm, intervallate da 2 minuti a fondo lungo.	Tre variazioni di ritmo di 10 minuti in pianura a fondo veloce a 90-95 rpm, intervallate da 2 minuti a fondo lungo.	Due variazioni di ritmo di 10 minuti in pianura a fondo veloce a 90-95 rpm, intervallate da 2 minuti a fondo lungo.
Sabato	Fondo con variazioni di ritmo aerobiche	40 chilometri circa su percorso misto, alternando 2 km a fondo medio + 1 km a fondo veloce con 5 km a fondo lungo.	40 chilometri circa su percorso misto, alternando 2 km a fondo medio + 1 km a fondo veloce con 5 km a fondo lungo.	40 chilometri circa su percorso misto, alternando 2 km a fondo medio + 1 km a fondo veloce con 5 km a fondo lungo.	40 chilometri circa su percorso misto, alternando 2 km a fondo medio + 1 km a fondo veloce con 5 km a fondo lungo.
Domenica	Gara o allenamento in gruppo tipo gara sulla durata di gara	Gara o uscita tipo gara con variazioni di ritmo (vr) a 90-100 rpm: due vr tra 4 e 10 minuti tra medio e soglia + due vr tra 10 e 20 minuti tra lungo e medio.	Gara o uscita tipo gara con variazioni di ritmo (vr) a 90-100 rpm: tre vr tra 4 e 10 minuti tra medio e soglia + tre vr tra 10 e 20 minuti tra lungo e medio.	Gara o uscita tipo gara con variazioni di ritmo (vr) a 90-100 rpm: quattro vr tra 4 e 10 minuti tra medio e soglia + quattro vr tra 10 e 20 minuti tra lungo e medio.	Gara o uscita tipo gara con variazioni di ritmo (vr) a 90-100 rpm: tre vr tra 4 e 10 minuti tra medio e soglia + quattro vr tra 10 e 20 minuti tra lungo e medio.

UN MESE DA CICLOAMATORE

GIORNI	TIPO DI LAVORO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
Martedì	Uscita di 1h30' su percorso pianeggiante per l'incremento della soglia	Tre variazioni di 15 minuti a 90-95 rpm così articolati: 8 minuti a fondo medio + 5 minuti a fondo veloce + 2 minuti a soglia. Tra una variazione e l'altra 5 minuti a fondo lungo.	Tre variazioni di 15 minuti a 90-95 rpm così articolati: 8 minuti a fondo medio + 5 minuti a fondo veloce + 2 minuti a soglia. Tra una variazione e l'altra 5 minuti a fondo lungo.	Quattro variazioni di 15 minuti a 90-95 rpm così articolati: 8 minuti a fondo medio + 5 minuti a fondo veloce + 2 minuti a soglia. Tra una variazione e l'altra 5 minuti a fondo lungo.	Due variazioni di 15 minuti a 90-95 rpm così articolati: 8 minuti a fondo medio + 5 minuti a fondo veloce + 2 minuti a soglia. Tra una variazione e l'altra 5 minuti a fondo lungo.
Mercoledì	Uscita di defaticamento	30 km in pianura a fondo lungo.	30 km in pianura a fondo lungo.	30 km in pianura a fondo lungo.	30 km in pianura a fondo lungo.
Giovedì	Uscita di 2h30' su percorso misto, variazioni di ritmo (vr) in salita	Salita corta (4-5 km) a fondo medio a 70-75 rpm, inserendo due progressioni sui pedali di 15 secondi a 80-85 rpm. Salita lunga (oltre 6 km) tra fondo lungo e fondo medio a 70-75 rpm, inserendo ogni 3 minuti una variazione di 1 minuto a soglia a 80-85 rpm.	Salita corta (4-5 km) a fondo medio a 70-75 rpm, inserendo tre progressioni sui pedali di 15 secondi a 80-85 rpm. Salita lunga (oltre 6 km) tra fondo lungo e fondo medio a 70-75 rpm, inserendo, ogni 3 minuti, una variazione di 1'10" a soglia a 80-85 rpm.	Salita corta (4-5 km) a fondo medio a 70-75 rpm, inserendo tre progressioni sui pedali di 15" a 80-85 rpm. Salita lunga (oltre 6 km) tra fondo lungo e fondo medio a 70-75 rpm, inserendo, ogni 3 minuti, una variazione di 1'20" a soglia a 80-85 rpm.	Salita corta (4-5 km) a fondo medio a 70-75 rpm, inserendo due progressioni sui pedali di 15" a 80-85 rpm. Salita lunga (oltre 6 km) tra fondo lungo e fondo medio a 70-75 rpm, inserendo, ogni 3 minuti, una variazione di 1' a soglia a 80-85 rpm.
Venerdì	Uscita di defaticamento o lavoro dietro moto	30-40 km in pianura a fondo lungo.	30-40 km in pianura a fondo lungo.	30-40 km in pianura a fondo lungo.	30-40 km in pianura a fondo lungo.
Domenica	Gara o uscita in gruppo	Gara o allenamento tipo gara sulla distanza prevista di gara.	Gara o allenamento tipo gara sulla distanza prevista di gara.	Gara o allenamento tipo gara sulla distanza prevista di gara.	Gara o allenamento tipo gara sulla durata prevista di gara.

UN MESE DA AGONISTA

GIORNI	TIPO DI LAVORO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
Martedì	Uscita di 1h30' su percorso pianeggiante per l'incremento della soglia	Tre variazioni di 15 minuti a 90-95 rpm così articolati: 8 minuti a fondo medio + 4 minuti a fondo veloce + 3 minuti a soglia. Tra una variazione e l'altra 5 minuti a fondo lungo.	Tre variazioni di 15 minuti a 90-95 rpm così articolati: 8 minuti a fondo medio + 4 minuti a fondo veloce + 3 minuti a soglia. Tra una variazione e l'altra 5 minuti a fondo lungo.	Quattro variazioni di 15 minuti a 90-95 rpm così articolati: 8 minuti a fondo medio + 4 minuti a fondo veloce + 3 minuti a soglia. Tra una variazione e l'altra 5 minuti a fondo lungo.	Due variazioni di 15 minuti a 90-95 rpm così articolati: 8 minuti a fondo medio + 4 minuti a fondo veloce + 3 minuti a soglia. Tra una variazione e l'altra 5 minuti a fondo lungo.
Mercoledì	Uscita di defaticamento	30 km in pianura a fondo lungo.	30 km in pianura a fondo lungo.	30 km in pianura a fondo lungo.	30 km in pianura a fondo lungo.
Giovedì	Uscita di 2-2 ore 30' su percorso misto, variazioni di ritmo (vr) in salita	Salita corta (4-5 km) a fondo medio a 70-75 rpm, inserendo due progressioni sui pedali di 20 secondi a 80-85 rpm. Salita lunga (oltre 6 km) tra fondo lungo e fondo medio a 70-75 rpm inserendo, ogni 3 minuti una variazione di 1'20" a soglia a 80-85 rpm.	Salita corta (4-5 km) a fondo medio a 70-75 rpm, inserendo tre progressioni sui pedali di 20 secondi a 80-85 rpm. Salita lunga (oltre 6 km) tra fondo lungo e fondo medio a 70-75 rpm, inserendo, ogni 3 minuti, una variazione di 1'30" a soglia a 80-85 rpm.	Salita corta (4-5 km) a fondo medio a 70-75 rpm, inserendo tre progressioni sui pedali di 20 secondi a 80-85 rpm. Salita lunga (oltre 6 km) tra fondo lungo e fondo medio a 70-75 rpm inserendo, ogni 3 minuti, una variazione di 2 minuti a soglia a 80-85 rpm.	Salita corta (4-5 km) a fondo medio a 70-75 rpm inserendo due progressioni sui pedali di 20 secondi a 80-85 rpm. Salita lunga (oltre 6 km) tra fondo lungo e fondo medio a 70-75 rpm, inserendo, ogni 3 minuti, una variazione di 1 minuti a soglia a 80-85 rpm.
Venerdì	Uscita di defaticamento o lavoro dietro moto	30-40 km in pianura a fondo lungo.	30-40 km in pianura a fondo lungo.	30-40 km in pianura a fondo lungo.	30-40 km in pianura a fondo lungo.
Domenica	Gara o uscita in gruppo	Gara o allenamento tipo gara sulla distanza prevista di gara.	Gara o allenamento tipo gara sulla distanza prevista di gara.	Gara o allenamento tipo gara sulla distanza prevista di gara.	Gara o allenamento tipo gara sulla durata prevista di gara.

È altrettanto importante, soprattutto nei momenti di “bagarre” della gara (tentativi di fuga, volate in traguardi volanti), riuscire a smaltire velocemente o addirittura a utilizzare l'acido lattico prodotto.

LA VALUTAZIONE DELLA SOGLIA ANAEROBICA

Per una corretta programmazione dell'allenamento relativo allo sviluppo della soglia anaerobica è indispensabile eseguire i test di valutazione.

Abbiamo previsto un elenco per l'identificazione della soglia anaerobica in base alla facilità esecutiva.

Test di Conconi. Il test consiste nell'esecuzione, senza soluzione di continuità, di prove a carichi (watt) o velocità (tempo su una distanza prestabilita) crescenti. A ogni step viene rilevata anche la frequenza cardiaca. Attraverso questa prova è possibile identificare la frequenza cardiaca di soglia.

Test di Mader. Anche in questo caso sono previsti quattro-sei step di 4-5 minuti ciascuno a carichi o velocità crescenti. Alla fine di ogni step, oltre alla frequenza cardiaca, viene valutata la quantità (in millimoli) di acido lattico prodotto. In questo test, oltre alla soglia anaerobica (stabilita in 4 millimoli), può essere identificata anche la soglia aerobica (2 millimoli), che rappresenta il punto in cui l'energia prodotta per la contrazione muscolare non è appannaggio del meccanismo aerobico, ma inizia un intervento graduale del meccanismo anaerobico.

Test a potenza stazionaria. Questo tipo di test viene effettuato a carico o velocità costanti. Viene valutata, ogni 3-5 minuti, la quantità di acido lattico prodotta attraverso un microprelievo di sangue.

Sicuramente, il test più facile è quello di Conconi, anche se le possibilità di errore risultano superiori rispetto agli altri due tipi di test.

La valutazione della soglia anaerobica consente all'atleta di avere una serie di informazioni, quali: il livello di prestazione individuale, i ritmi di frequenza cardiaca ai quali lavorare nel corso delle uscite di allenamento, i miglioramenti derivanti dall'allenamento.

COME IMPOSTARE L'ALLENAMENTO

Per quanto concerne i parametri relativi all'allenamento, è fondamentale che il test prescelto venga effettuato almeno ogni due mesi, non solo per verificare i miglioramenti ottenuti con la preparazione, ma soprattutto per rivedere i ritmi di allenamento in base alla frequenza cardiaca. In effetti, è facile riscontrare

NEOFITA E APPASSIONATO: PEDALARE IN GRUPPO

Nei giorni festivi è facile imbattersi in gruppi più o meno numerosi di amanti delle due ruote che si cimentano, tutti insieme, sui percorsi delle “strade di casa”. Nei periodi della stagione, dove il calendario è fitto di appuntamenti competitivi per i cicloamatori, è difficile trovare in questi gruppi coloro i quali hanno velleità agonistiche. Quindi, le comitive che si vedono sulle strade sono formate, per la maggior parte, da appassionati che trovano nello stare insieme le motivazioni per percorrere molti chilometri in bicicletta. A questi amanti dell'ambiente e dello sport abbiamo pensato di dare cinque piccoli consigli per poter risparmiare un po' di energie, in modo da ritornare a casa non completamente sfiancati e per riuscire a pedalare nella massima sicurezza:

1. sembra superfluo dirlo, ma è sempre importante indossare il casco;

anche sostanziali modifiche dei battiti del cuore.

In pratica, rispetto a un test eseguito a novembre, i ritmi di allenamento a giugno possono cambiare anche di quattro battiti al minuto. È evidente che, nello svolgimento di allenamenti molto vicini alle frequenze cardiache di soglia, lavorare a tre-quattro battiti sopra le reali possibilità può voler dire incorrere in grossolani errori di preparazione.

È opportuno eseguire almeno quattro test nel corso dell'anno: all'inizio della preparazione generale, nel periodo speciale, nel periodo preagonistico e nel periodo agonistico, con una distanza tra un test e l'altro di quattro-sei settimane.

Per l'incremento della soglia anaerobica, obiettivo fondamentale dell'allenamento preagonistico e agonistico, occorre variare i ritmi oscillanti tra il fondo veloce e i valori di frequenza cardiaca corrispondenti alla soglia medesima. Possono essere eseguiti due tipi di esercitazioni: variazioni di 2-4 minuti a soglia intervallate da fasi di 3 minuti a fondo lungo o fondo medio; variazioni di 5-8 minuti a fondo veloce intervallate da fasi di 2

2. mantenere sempre la destra e rimanere in fila indiana. Se l'ampiezza della carreggiata lo consente, ci si può posizionare in doppia fila, cioè uno accanto all'altro;

3. per risparmiare energie, è utile alternarsi alla testa del gruppo. Per mantenere una buona velocità di crociera in pianura, i cambi vanno effettuati ogni 30-40 secondi;
4. quando si affronta una salita, è bene mantenere una cadenza di pedalata non inferiore alle 70 rpm, con una frequenza cardiaca oscillante tra il fondo lungo e il fondo medio. Se si intendono effettuare delle variazioni di ritmo, occorre fare attenzione alla frequenza cardiaca, che non deve superare i valori corrispondenti al fondo veloce, le variazioni di ritmo non devono essere superiori ai due minuti;
5. chi sta in testa deve sempre avvertire i compagni che lo seguono di eventuali ostacoli (tombini, buche ecc.).

minuti a fondo medio.

Il numero delle variazioni dipende dal livello prestativo dell'atleta: si possono ipotizzare due-tre variazioni per soggetti di basso livello e quattro-sei variazioni per atleti di medio-alto livello.

Tali variazioni possono essere effettuate anche in salita.

La scelta dei rapporti deve tenere conto sia della frequenza cardiaca sia della cadenza di pedalata (rpm). In pianura non bisogna scendere mai al di sotto delle 90 rpm, mentre in salita il “range” ideale di frequenza di pedalata è tra i 70 e 80 rpm.

Il lavoro diretto allo sviluppo della soglia anaerobica deve essere preceduto da un allenamento diretto all'incremento del meccanismo aerobico. Questo allenamento, collocato nel periodo speciale di condizionamento, è il presupposto per poter andare alla ricerca dell'incremento della soglia. Quindi, se non è stato possibile realizzare una sufficiente preparazione di base, è importante eseguire una fase di preparazione diretta alla resistenza di lungo periodo (lavori a fondo lungo o fondo medio). ■

L'ALLENAMENTO DIETRO MOTORE

COME SI ESEGUE

Uscite di 1h - 1h30' in pianura con variazioni di 5-10 minuti.

Nelle variazioni, la frequenza cardiaca deve oscillare tra il fondo medio e il fondo veloce. Si utilizza il 52 o il 53 sia nel corso delle variazioni che nelle fasi di recupero.

Nel corso dell'uscita si mantiene una cadenza di pedalata di 100-105 rpm.

Nelle variazioni si incrementa la frequenza di pedalata fino a un massimo di 110 rpm.

A COSA SERVE

Incrementare la capacità di pedalare ad elevati ritmi con rapporti impegnativi.

Simulare le andature in gruppo in pianura senza un eccessivo affaticamento.

Affinare la tecnica di pedalata e la tecnica di guida ad elevate andature.

I VANTAGGI IN GARA

Riuscire a consumare poche energie in gruppo anche ad elevate andature.

Riuscire a stare a ruota.

L'ipertensione ARTERIOSA

L'aumento della pressione arteriosa è una condizione patologica diffusa nella popolazione. Esistono forme di ipertensione, più gestibili, che possono essere controllate con una vita sana e anche con il ciclismo.

L'ipertensione arteriosa, più semplicemente definibile come l'aumento della pressione esercitata dal flusso ematico sulle pareti dei vasi arteriosi, rappresenta una sorta di sindrome o condizione patologica che colpisce circa il 40 per cento della popolazione al di sopra dei cinquantacinque anni.

Tecnicamente, tale aumento pressorio risulta, di fatto, da un incremento delle resistenze periferiche e/o della massa sanguigna circolante. La forma più comune, che si riscontra nel 95 per cento dei soggetti ipertesi, viene chiamata essenziale o primaria, dovuta, cioè, a un insieme di fattori casuali, da cui il termine di "genesi multifattoriale" riscontrato nei test clinici. Si distingue, pertanto, dalle forme di ipertensione secondaria, che implicando la presenza di una causa nota scatenante, come eventuali squilibri ormonali (ipertiroidismo), nefropatie vascolari, valvulopatie cardiache (insufficienza aortica), per citare le più importanti.

Tra i fattori che maggiormente contribuiscono all'incremento dei valori pressori nell'iperteso essenziale, possiamo annoverarne alcuni "immodificabili", come la presenza di malattie concomitanti

(diabete di tipo alimentare o ipercolesterolemia) o legate a scorrette abitudini di vita, in particolare la sedentarietà, l'obesità, lo stress, il fumo, l'eccessiva assunzione di sale o di bevande alcoliche.

Naturalmente, con il termine "più gestibili" ci si vuole riferire a una serie di fattori che, se limitati, possono favorire, in una certa misura, il decremento dei livelli pressori.

IPERTENSIONE E ATTIVITA' FISICA

Il riscontro di valori pressori elevati durante la visita medico-sportiva per il rilascio dell'idoneità agonistica rappresenta spesso, per il medico, un problema serio da affrontare e da risolvere. È risaputo, infatti, che la storia naturale dell'ipertensione arteriosa si muove verso una progressiva compromissione del circolo renale, cerebrale e coronarico, con un deterioramento più rapido della pompa cardiaca. È anche vero, però, che l'ipertensione arteriosa risente in modo favorevole dell'attività fisica, quando questa viene condotta con caratteristiche prevalentemente aerobiche. La letteratura è ricca di dati che dimostrano, ine-

quivocabilmente, come il regolare svolgimento di uno sport di resistenza produca benefici effetti metabolici e circolatori e sia in grado di ridurre i valori pressori in un individuo iperteso di grado lieve o moderato. Talvolta è addirittura possibile che si renda necessaria la sospensione o la riduzione del trattamento farmacologico.

Nel sistema muscolare periferico, l'attività fisica induce un decremento delle resistenze vascolari sia per un aumento del calibro arteriolare sia per una neoformazione di vasi. L'apparato cardiaco, invece, aumenta la capacità di uti-

lizzare i substrati energetici e ridurre il consumo d'ossigeno per uno stesso

TERAPIA SPORTIVA

La pressione alta, o ipertensione arteriosa, risponde in modo positivo all'attività fisica quando questa viene condotta in regime aerobico, cioè con attività come il ciclismo.



LA CLASSIFICAZIONE DELL'IPERTENSIONE

Sulla base delle linee guida divulgate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla Società Internazionale della Ipertensione Arteriosa (WHO-ISH), viene definito iperteso il soggetto con valori di pressione arteriosa uguali o superiori a 140/90 mmHg, rilevati in condizione di riposo.

Esiste, in ogni caso, una classificazione che stabilisce il grado di severità della sindrome, attribuendo i gradi I, II, e III ai valori urine è fondamentale per esaminare il corretto funzionamento dei reni.

IPERTENSIONE E DIETA

L'attività fisica praticata con regolarità, oltre ai benefici diretti che esplica nel controllo della pressione arteriosa, comporta, nella grande maggioranza dei casi, notevoli modifiche allo stile di vita, che risultano di importanza fondamentale nel contrastare gli aumenti pressori. È appurato, infatti, che lo sportivo praticante modifica le proprie abitudini alimentari verso una dieta più ricca di carboidrati e vitamine, che, insieme a un aumento del consumo calorico indotto dall'esercizio, comporta un migliore controllo ponderale (altro fattore che influenza la pressione sanguigna) e della composizione corporea, riducendo o abolendo atteggiamenti viziosi quali il fumo di sigaretta e l'assunzione di superalcolici, oltre a rispettare maggiormente i cicli sonno-veglia, durante la giornata.

L'alimentazione, infatti, associata a una regolare attività fisica, risulta importantissima per il mantenimento di una pressione ottimale. Il soggetto iperteso, infatti, dovrebbe attenersi ad alcune regole etiche: non consumare oltre 6 grammi di sale al giorno, in quanto il sodio favorisce il rialzo della pressione. È stato dimostrato che riducendo il consumo di sale, giorno per giorno, la pressione arteriosa può scendere anche di 10mmHg.

Il sale da cucina può essere sostituito da uno dietetico iposodico, ricco di potassio, un minerale fondamentale in un'alimentazione antipertensiva, perché permette all'organismo di espellere il sodio e serve per mantenere elastiche le pareti dei vasi arteriosi. Quello iposodico è una qualità di sale raccomandata soprattutto ai soggetti che assumono farmaci a base di diuretici, farmaci che modificano l'equilibrio dei sali minerali presenti nel corpo; il potassio contribuisce a far sì che questo equilibrio resti inalterato.

Meglio evitare anche gli alimenti piuttosto ricchi di sodio, come pane, alici sott'olio, ostriche e aragoste, provolone e grana, uova, carciofi e sedano. Sconsigliati anche gli spuntini salati, gli ali-

mentati conservati, ricchi di sale (dei cibi in scatola meglio scegliere quelli che riportano sulla confezione il quantitativo di sodio contenuto, mai superiore ai 140 mg a porzione).

I cibi possono essere insaporiti con aromi naturali, come rosmarino, salvia e menta, origano, maggiorana, prezzemolo, basilico, aglio e cipolla: soprattutto questi ultimi, poi, facilitando la diuresi, aiutano a ridurre i valori della pressione. Limitare il consumo di grassi saturi, come il burro, lo strutto o la margarina, e privilegiare, invece, il consumo di olio extravergine d'oliva e di olio di mais.

Mentre i grassi saturi contribuiscono ad aumentare il livello di colesterolo nel sangue, un fattore che favorisce l'insorgere dell'ipertensione, i grassi insaturi esercitano un'azione protettiva sul cuore e sui vasi sanguigni.

Eliminare o ridurre a non più di due volte la settimana il consumo di latte fresco, pizza, insaccati, cracker, grissini, biscotti e dolci in genere.

Mangiare molta frutta e verdura fresca, ricche di vitamine e sali minerali, come pomodori, carote, peperoni, zucche e tutti gli altri ortaggi gialli o rossi, ricchi di sostanze antiossidanti che permettono di combattere l'attacco dei radicali liberi, responsabili dell'aumento del colesterolo dannoso, l'Ldl. Ma anche legumi secchi o freschi, pesci e carni bianche, pane e pasta preparati senza sale, riso, avena, soia, orzo e farro.

Il pesce, in particolare, non dovrebbe mai mancare nelle abitudini alimentari di chi è iperteso, soprattutto il pesce grasso, come tonno, salmone, anguilla, sardina o trota salmonata, perché i grassi di questo tipo di pesce aiutano a proteggerci dall'insorgenza dei disturbi cardiaci. Sconsigliati i crostacei e i frutti di mare, ricchi di colesterolo.

Ridurre il consumo di alcolici: il vino è permesso con moderazione, due bicchieri al giorno, uno a pasto. Il vino rosso, ricco di tannini e flavonoidi ha un effetto protettivo nei confronti di cuore e arterie. Al caffè normale preferire quello decaffeinato: vietato superare le due tazze al giorno. ■

carico di lavoro. L'ipertensione arteriosa è sicuramente meno frequente nella popolazione sportiva rispetto a quella sedentaria di pari età e, fatta eccezione per le forme a rischio o con compromissione dell'organo, è opportuno non vietare l'attività sportiva, se praticata in modo costante e graduale. La pressione subisce importanti variazioni durante lo sforzo e, a seconda del tipo di impegno fisico, si innalza maggiormente il valore diastolico, o minimo, oppure quello sistolico, o massimo. Durante l'esercizio dinamico (isotonico), l'aumento pressorio si riflette su entrambi i valori in modo proporzionale ai livelli basali, mentre durante l'esercizio statico (isometrico, ad esempio il sollevamento pesi), la contrazione protratta da muscolo costringe le arterie e innalza i valori diastolici in modo eccessivo e talora pericoloso. Anche la postura, l'entità delle masse muscolari attivate, il fatto che l'esercizio sia compiuto con gli arti superiori oppure con quelli inferiori e la temperatura ambientale influenzano le variazioni pressorie.

Gli atleti di discipline di potenza raggiungono livelli pressori talmente elevati da costituire un pericolo per l'iperteso, anche se lieve, che dovrà invece essere indirizzato verso discipline che comportino sforzi prolungati ma non intensi, da compiersi coinvolgendo grandi masse muscolari, come il nuoto, la marcia, il ciclismo e lo sci nordico.

L'attività fisica, per apportare benefici, non deve mai essere troppo stancante o troppo sporadica e deve essere praticata gradualmente e in modo appropriato, tenendo costantemente sotto controllo il battito cardiaco, stando attenti a non superare, almeno nel primo mese di attività, il 50 per cento della propria frequenza cardiaca massima. Affinché i benefici durino nel tempo, è importante dedicarsi all'attività fisica regolarmente, diversamente gli effetti svaniscono.

L'esercizio è inefficace se non è eseguito almeno tre volte alla settimana, in sedute di 45-60 minuti.

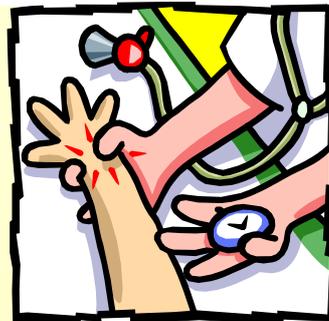
È opportuno inoltre ricordare che, prima di iniziare qualunque attività fisica, soprattutto dopo i quarant'anni, è necessario sottoporsi a una visita medico-sportiva, così da valutare lo stato di salute dell'apparato cardiocircolatorio e non correre il pericolo di un collasso o un infarto.

La visita medica deve affiancarsi anche a un controllo della pressione arteriosa, a un elettrocardiogramma (a riposo e sotto sforzo) e, dopo i trentacinque anni, a una prova da sforzo cardiologia e all'esame spirometrico, per controllare il cuore e le funzionalità respiratorie. L'analisi delle

Stress: "in medium stat virtus"

di Luciano Isa

Direttore, XII Dipartimento Oncologico Regione Lombardia.



La parola stress, anche se non ci appartiene come termine linguistico, è divenuta un neologismo molto usato. Il termine è palesemente di derivazione anglosassone: sta a significare l'azione di una forza che agisce su un corpo cercando di deformarlo.

Il concetto si applica bene in campo tecnologico dal quale probabilmente deriva. Nel vivere quotidiano però lo stress è inteso per lo più in ambito biologico o psicobiologico.

La malattia è causa di stress per il nostro organismo, il disagio psicologico è fonte di stress; in altre parole lo stress logora l'esistenza. La parola stress però, pensandoci bene, può recuperare il suo significato originario anche benefico, di applicazione di una forza su un corpo, a patto che questa sollecitazione sia contenuta entro certi limiti. Tutto questo girogioco di parole non ha altro fine, forse si sarà già capito, che quello di introdurre in modo scherzoso il concetto dell'esercizio fisico come espressione di stress moderato per il nostro organismo. Lo stress, così configurato, è in grado di contenere, migliorare o addirittura curare le conseguenze patologiche del vero stress.

D'altra parte, con un divertente gioco di parole, è stato affermato che "lo stesso termine di stress è uno degli aspetti più stressanti della ricerca sullo stress".

Ma ritorniamo al discorso che ci interessa di più ed in linea con gli intendimenti del "giornalino": l'esercizio fisico come espressione di stress controllato ed i suoi effetti benefici sulla salute.

Già in un precedente numero di "Colpi di pedale" era stata evidenziata l'importanza dell'esercizio fisico per l'abbattimento del rischio di ammalarsi di cancro della mammella

e dell'intestino. In questa occasione vorrei però riferirmi a malattie meno gravi prognosticamente ma comunque sempre altamente invalidanti: depressione, ansia e la loro interazione con l'esercizio fisico.

Si tratta di malattie ampiamente diffuse nella popolazione che non risparmiano nessuna età compresa quella pediatrica.

Si riteneva, basandosi sul buon senso comune, che l'esercizio fisico comportasse un beneficio sulle manifestazioni depressive ed ansiose ma, fino a poco tempo fa, non vi erano a tal proposito dimostrazioni convincenti.

I dati erano piuttosto confusi, addirittura gli stessi benefici osservati con l'attività fisica potevano essere attribuiti anche al riposo. Recentemente però alcune evidenze emerse da studi clinici controllati avvalorano maggiormente l'ipotesi favorevole per l'esercizio fisico. Lo scorso dicembre, su un'importante rivista di medicina sportiva, sono stati riportati i risultati di una sperimentazione che comparava gli effetti, sulla depressione, sul senso psicologico di stanchezza, sulla

tensione emotiva, sulla facile irritabilità o sulla percezione di senso di benessere, ottenuti dopo esercizio aerobico (tipo tappeto ruotante o stepper) di 30 minuti rispetto ad un analogo periodo di riposo in ambiente rilassante.

I migliori risultati, sugli effetti sopra menzionati, sono stati osservati nei soggetti (età media di circa 40 anni) che si sottoponevano a quella semplicissima attività fisica, riproducibile per altro in ogni ambiente e quotidianamente.

Inoltre, sulla base anche di altre ricerche, gli effetti positivi dell'esercizio fisico sono immediatamente percepibili, mentre nel caso si debba ricorrere a farmaci antidepressivi caratteri-

sticamente bisogna attendere dalle 3 alle 4 settimane prima che cominci a palesarsi una qualche efficacia.

E' stato altresì sperimentalmente osservato che anche in ambito pediatrico si hanno dei riscontri psicologicamente positivi all'esercizio fisico.

E' stato rilevato che in bambini di 9-10 anni d'età sofferenti di manifestazioni depressive, senza addentrarci nei meccanismi biochimici alla base del fenomeno, l'esercizio fisico moderato è nettamente superiore nel favorire un controllo dei sintomi, rispetto ad un analogo periodo di relax trascorso davanti al video preferito. Il risultato non è poi così scontato, come il buonsenso farebbe credere senza bisogno di sperimentazione, per certi genitori che pensano che lasciare i propri figli in relax davanti al televisore dopo una mattinata "stressante" trascorsa a scuola possa più facilmente rigenerare le energie psicofisiche rispetto al lasciarli correre.

Poiché i lettori del giornalino "Colpi di pedale", sono in buona parte anche i protagonisti di quanto in esso viene narrato di imprese sportive e di testimonianze di solidarietà umana, e poiché hanno nel loro DNA ben espresso l'autentico spirito sportivo, possono veicolare e promuovere il principio, ora anche sulla base di evidenze scientifiche, che una dose di stress psico-fisico esprimibile in attività fisica moderata, possa rappresentare un rimedio naturale per i disturbi dell'umore, sempre più numerosi nella nostra società, specie nella popolazione femminile. Resta ovviamente inteso che alla promozione dell'attività fisica, per contrastare le turbe dell'umore, sia affiancata l'applicazione dei corretti stili di vita, primo fra tutti quello del regime alimentare, per migliorare la qualità della vita globale e ridurre il rischio di malattia. Ma questo potrà essere un futuro discorso del resto già avviato su "Colpi di pedale". ■



LA FARMACIA VEGETALE

**La terra come fabbrica naturale di rimedi
contro molte malattie. L'importante è
saper utilizzare al meglio ciò che madre
natura ci offre, dalla frutta agli ortaggi.
Tutti rigorosamente freschi.**

Quando si parla di "curarsi con le piante", si è soliti pensare alle cosiddette "erbe medicinali", vendute allo stato secco dagli erboristi. In realtà, tutto, o quasi, il mondo vegetale offre all'uomo degli ottimi farmaci naturali. Basta saperli utilizzare, tenendo presente dei principi generali inscindibili.

Ad esempio è importante ricordare che ogni pianta è un organismo vivo, che viene però "ucciso" al momento della sua colta e questa sua morte comporta inevitabilmente una degradazione, la quale è tanto più accentuata quanto più tempo decorre tra il momento in cui la pianta stessa viene recisa dal suo habitat naturale e quello in cui essa viene consumata.

Ed allora per avere dei vantaggi terapeutici l'optimum sarebbe quello di cogliere un frutto o raccogliere un ortaggio e consumarli immediatamente: ma ciò purtroppo è cosa di pochi fortunati e non certo per la grande massa dei consumatori, specialmente se "cittadini". Ma non basta: infatti anche se le piante o la frutta sono freschissime, perché siano curative e per ottenere un qualche beneficio occorre consumarne una quantità abbastanza ragguardevole, e per un tempo sufficientemente protratto: ad esempio se volessimo utilizzare gli elementi caratterizzanti del crescione per curare una nostra disfunzione (ndr: è un alimento che fa bene contro il parassitismo intestinale) dovremmo mangiarne non meno di mezzochilo al giorno per uno o due mesi consecutivi. Una cosa indubbiamente assurda!

Per fortuna c'è una soluzione economica e quindi alla portata di tutti per poter davvero utilizzare ai fini terapeutici le proprietà di molti prodotti della natura: parliamo della

centrifuga, un elettrodomestico di facile uso che consente la trasformazione del prodotto che ci interessa (o che è indicato per la nostra disfunzione organica) in succo, che viene fatto direttamente da noi e consumato all'istante, fresco e senza additivi. Si tratta di un apparecchio ad alta velocità dotato di accorgimenti che ne rendono facilissimi l'uso e la manutenzione, in grado di "spremere" frutta e ortaggi, utilizzando le parti veramente più importanti, cioè quelle che contengono i principi attivi terapeutici, i sali minerali, le vitamine, gli enzimi: infatti questi elementi si trasformano

totalmente in succo, e possono essere così consumati in uno stato quasi puro.

Una vera e propria "manna" per chi vuol curarsi al naturale, anche perché c'è da rilevare che i succhi di frutta o di ortaggi non hanno uno scopo nutrizionale ma terapeutico, e vanno quindi consumati "in più" della normale alimentazione o della dieta prescritta.

Forti allora delle possibilità di ricorrere a questo utilissimo strumento, vogliamo ora elencare alcuni accorgimenti da seguire per raggiungere, con il massimo dei vantaggi, i nostri obiettivi di cura.

La prima regola che vogliamo proporvi riguarda la pulitura degli alimenti da "spremere". Per ciò che concerne gli ortaggi è opportuno lasciarli dapprima immersi almeno un paio d'ore in acqua e aceto (3 cucchiaini di aceto al litro) così da liberarli dei germi e dei parassiti che possono contenere. Quindi bisogna sciacquarli con acqua corrente, lavandoli ripetutamente.

Per la frutta di norma non è necessaria questa precauzione, ma è sufficiente lavarla accuratamente con la sola acqua corrente: solo quando si teme che la loro buccia o scorza possono essere contaminate da additivi o da antiparassitari è opportuno tenerla a bagno in acqua e bicarbonato per almeno mezz'ora, per poi sciacquarla con la massima cura.

Altro consiglio importante è che i

succhi devono essere consumati freschi, appena usciti dalla centrifuga, e non devono mai essere conservati, neanche in frigorifero, perché in questo caso la loro azione curativa diminuisce fino a ridursi a zero, se non addirittura diventare un elemento inquinante e quindi nocivo alla salute.

Vi diamo poi un'avvertenza: i succhi che escono dalla centrifuga possono essere più o meno densi (ciò dipende dal tipo di prodotto spremuto) e quasi sempre sono schiumosi: nessuna preoccupazione, poiché ciò non rappresenta alcun ostacolo. Essi possono essere consumati così come sono, a meno che l'eccessiva densità o un loro sapore poco gradevole non consigliano di allungarli con acqua o con altri succhi. A questo proposito se uno, per motivi di palato, sente la necessità di addolcirli, occorre far uso esclusivamente di miele, salvo, naturalmente, che in caso di diabete, ove ogni edulcorante naturale miele o zucchero è vietato, e dove si può invece ricorrere alla saccarina o al fruttosio.

Ricordiamo che la dose media di queste medicine naturali è di 1-2 bicchieri al giorno, per uno o due mesi: in quest'ultimo caso è opportuna una pausa di qualche giorno alla fine del primo mese. Infine sappiate che i succhi possono essere consumati in qualsiasi momento della giornata, ma sono più efficaci a stomaco vuoto.

LE MEDICINE DEL... FRUTTIVENDOLO

CAROTA

Indicazioni terapeutiche: stanchezza fisica; anemie, infezioni intestinali, diarree infantili; ulcera gastro-duodenale; insufficienze epato-biliari; dermatosi; prevenzione delle malattie infettive; prevenzione dell'invecchiamento; bronchiti croniche; asma bronchiale.

Parti da usare in centrifuga: carota intera non pelata.

Il succo può essere consumato come tale sino a mezzo litro al giorno, diviso in due volte, al mattino a digiuno e al momento di coricarsi, oppure zuccherato.

FINOCCHIO

Indicazioni terapeutiche: scorbuto; affaticamento; reumatismi; emicranie; vertigini; vomito nervoso; meteorismo intestinale; mestruazioni scarse.

Parti da usare in centrifuga: bulbo senza foglie.

A causa del suo sapore gradevole, il succo di finocchio può essere consumato anche come bevanda, utile per la sua notevole

ricchezza di vitamina C e di ferro, nonché per il suo effetto diuretico.

POMODORO

Indicazioni terapeutiche: affaticamento fisico; inappetenza; intossicazioni croniche; arteriosclerosi; affezioni vascolari; artrismo; gotta, reumatismi; iperazotemia; calcoli renali e biliari; infiammazioni dell'apparato digerente.

Parti usate: frutto intero ben maturo.

Di tale succo, occorre consumare 3 bicchieri al giorno, edulcorato con miele o aromatizzato con paprika (salvo che nei casi d'infiammazione intestinale o d'intossicazione).

SEDANO

Indicazioni: affaticamento, superlavoro; convalescenza; ipotensione arteriosa; demineralizzazione; reumatismi, gotta; calcoli renali; inappetenza, digestione lenta e faticosa; nervosismo; malaria; impotenza sessuale;

obesità.

Parti usate: gambi.

Di tale succo, se ne consuma 1/2 bicchiere al giorno per 15-20 giorni, pur o mescolato a succo di carota o di limone. Per cure meno intense, è sufficiente 1/2 bicchiere ogni 2-3 giorni.

ZUCCA

Indicazioni: stitichezza, astenia; infiammazioni delle vie urinarie; emorroidi, enteriti; insonnia.

Parti usate: 100 grammi di polpa di zucca danno circa 55 centimetri cubici di un succo rossastro, d'odore gradevole e di sapore nettamente dolce.

Posologia: Il succo può anche essere aggiunto a succhi d'altre verdure, di sapore poco gradevole, per coprire il gusto.

Contro la stitichezza, è consigliabile prenderne un bicchiere ogni mattino, a digiuno.

1-2 bicchieri al giorno per uno o due mesi. Fare una pausa di qualche giorno alla fine del primo mese.



Il Dr. Angeleri, l'ing. Cecchi 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

**Anno 2005 - GIOVANNI SOLDINI**

"per le Sue grandi doti di skipper, le Sue innumerevoli imprese, i record e le grandi sfide solitarie sui mari del mondo e per il Suo generoso impegno nel sostenere ovunque i diritti dei "fratelli dell'uomo"

LA SCOMPARSA dell'OLIMPIONICO SAVINO GUGLIELMETTI

In chiusura di "Colpi di Pedale", apprendiamo della scomparsa di **Savino Guglielmetti**, spentosi lunedì 23 gennaio 2006 a Milano. Guglielmetti ha dedicato tutta la sua vita allo sport ginnico, prima da ginnasta, poi da stimato dirigente, dando lustro allo sport italiano. Medaglia d'oro alle Olimpiadi di Los Angeles del 1932 al volteggio al cavallo e nel concorso generale a squadre. Campione Italiano assoluto nel 1935, titolo che conquisterà ancora dal 1937 al 1940. Si aggiudica titoli tricolori anche nei Decathlon Ginnastici, l'ultimo dei quali nel 1947. Partecipa con onore alla Olimpiade di Berlino del 1936 e, saltate per motivi bellici quelle del 1940 e 1944, Guglielmetti gareggia nell'Olimpiade di Londra del 1948. Dopo la scomparsa nel 2003 di Leon Stukelj, Savino era diventato il più anziano olimpionico vivente. Insignito dell'Onorificenza di Commendatore al Merito della Repubblica, Cittadino benemerito di Milano, nell'anno 2000 è stato premiato anche con il Collare Olimpico dal C.I.O. Il 26 novembre scorso, giorno del suo 94° compleanno, Guglielmetti aveva donato la sua tuta olimpica a Ottavio Cinquanta, membro del C.I.O., per arricchire il materiale esposto al Museo Olimpico di Losanna. Particolarmente vicino all'Avis e alla nostra Società Ciclistica, della quale voleva sempre essere aggiornato su eventi, programmi e manifestazioni, ci ha spesso onorato della sua presenza. L'ultima proprio alla Sede dell'Avis Nazionale per l'inaugurazione della stagione 2005. Il nostro ricordo va al 19 marzo 2004, quando, da noi invitato, era venuto a trovarci in Azienda. Recentemente, nel giorno del suo ultimo compleanno, ci aveva voluto con Lui. Sul retro, con alcune immagini, un ricordo di Savino Guglielmetti. Dal "Volo d'Angelo" delle Olimpiadi a Los Angeles, ad alcuni più recenti momenti raffiguranti la sua presenza fra noi. La lealtà e l'umiltà, hanno caratterizzato la sua figura di Uomo e Atleta. (Andrea Andreoni)

NASCE LA NUOVA SIEMENS IN ITALIA

Siemens S.p.A. integra nella propria struttura le attività di Siemens Mobile Communications nelle reti mobili. Come previsto, il giorno 4 ottobre 2005, il Consiglio di Amministrazione di Siemens S.p.A. ha ratificato il conferimento di "Siemens Mobile Communications S.p.A." e delle sue attività nelle reti mobili, in Siemens S.p.A. Questa riorganizzazione di Siemens Italia ha comportato per il Gruppo Aziendale Avis Siemens e per il nostro Gruppo Ciclistico la modifica del Logo del sodalizio. Dalla data sopra indicata siamo "AVIS SIEMENS". Il nuovo Logo comparirà sulla nostra nuova Divisa, sul Sito Internet, nonché sui documenti e le future comunicazioni. Da parte nostra rimarrà invariato l'impegno, sia sportivo che solidaristico per la donazione del sangue, e il piacere di onorare i colori di Avis Siemens pedalando per le strade d'Italia. ■

ANNO 2005

Gruppo Aziendale Avis Donatori di Sangue dal 1969

DONATORI IN AZIENDA N. 526
DONATORI/LAVORATORI % 21,7
DONAZIONI EFFETTUATE N. 1283



PROVE DISPUTATE 24 Società Ciclistica iscritta alla F.C.I. dal 1975
CHILOMETRI PERCORSI 31.377
PIAZZAMENTI
CAMPIONATO LOMB. REGOL. 1^ CLASS.
CAMPIONATO LOMBARDO 4^ CLASS.
CAMPIONATO ITALIANO 18^ CLASS.

Sopra: risultati conseguiti nell'anno 2005 dal Gruppo Aziendale Avis Donatori di Sangue e dalla Società Ciclistica Avis Siemens.



s.c. AVIS SIEMENS

associazione sportiva dilettantistica

Strada 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

