

COLPI di PEDALE

Società Ciclistica **AVIS SIEMENS** associazione sportiva dilettantistica - Anno XXI° - Dicembre 2006

RISULTATI CONSEGUITI

3° Posto nel Campionato L.^{do} di regolarità

4° Posto nel Campionato Lombardo

5° Posto nel Campionato Italiano

L'INAUGURAZIONE

Alla Sede della Provincia di Milano
l'apertura della stagione
ciclistica 2006

CLASSIFICA SOCIALE

Pietro Gentili per il secondo anno
consecutivo si riconferma
Campione Sociale

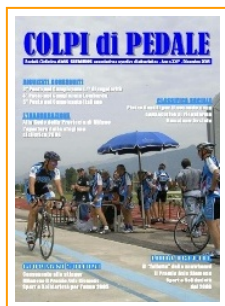


GIOVANNI SOLDINI

Consegnato allo skipper
Milanese il Premio Avis Siemens
Sport e Solidarietà per l'anno 2005

LIDIA TRETTEL

Al "folletto" dello snowboard
il Premio Avis Siemens
Sport e Solidarietà
del 2006



Società Ciclistica

AVIS SIEMENS

associazione sportiva dilettantistica

PRESIDENTE:

Fabio Troi

VICE-PRESIDENTE

Luigi Vidali

SEGRETARIO

Giuseppe Tornielli

SEGRETARIO ECONOMO

Giancarlo Cedri

CONSIGLIERI

Andrea Andreoni

Dario Faedi

Francesco Mazzei

HANNO COLLABORATO:

Andrea Andreoni

Antonio Arlati

Giancarlo Cedri

Cesare Gavardi

Silvio Melega

Cristina Pane Caso

Roberto Stabili

Fabio Troi

Luigi Vidali

LE FOTO DI QUESTO NUMERO:

Andrea Andreoni

Giancarlo Cedri

Maria Grazia Fontaneto

Mario Pirola

Vincenzo Pollastri

Giuseppe Tornielli

Fabio Troi

Luigi Vidali

La Carmelina Edizioni

Foto Studio5 - SCS sas Sesto S.G

www.propatria1883.it - www.spalcalcio.it

www.trentinosci.it/infomaestro

ARTICOLI; SPORT, MEDICINA, ALIMENTAZIONE:

Dr. Luciano Isa

La Bicicletta

Info Maestro

Tutto Ciclismo

GRAFICA E IMPAGINAZIONE:

Andrea Andreoni

STAMPA:

Tipografia Vigrafica - Monza

IN COPERTINA:

Siemensiad 2006. "Regolarità in pista"

al Campo di Atletica di Pietrasanta

RETRO COPERTINA:

1927-2007 l'AVIS compie 80 anni.

"Testimonial sportivi" dell'Associazione



sommario

Numero 21 - Dicembre 2006

Echi di Cronaca

Non solo bici

Rassegna Stampa

Un anno in numeri

Sport. Medicina alimentazione

Sport & Solidarietà

3 ...e, 21

10 Il valore dell'essere Avisino

11 Che giornata ragazzi!

12 Arber Rad Marathon 2006

15 Una voce e il ciclista

16 Ma quanto è difficile questo percorso

18 Mondragone

19 Caffé del Colle

20 Ciclonotizie in breve/Torta di zucchini

22 Ma davvero Tafazzi era uno Spallino!?!

26 Vacanza da sogno

27 Giovanni Soldini

28 La passione per il mare

29 Gruppo ciclisti Avis Siemens

30 A colpi di peale si raggiungono mete importanti

30 Sul podio del Trofeo Siemens

31 Campionato Italiano di cicloturismo per Società

32 Lidia Trettel campionessa di Sport e Solidarietà

34 Classifica Sociale Finale

35 Presenze ai cicloraduni

36 Classifica Campionato Italiano

37 Classifica Trofeo Lombardia

38 Classifica Camp. Lombardo Regolarità

39 Riepiloghi annuali

40 Lidia Trettel. Il "folletto" dello snowboard

41 Batteri in agguato

42 Cosa fare a fine gara?

46 Quel piccolo "tappo" che... La trombosi venosa

48 Semplici terapie per piccoli traumi

50 Albo d'Oro "Sport e Solidarietà"

51 Gruppo Az. Avis / Nokia Siemens Networks



Colpi di pedale

Anno
2006...

Trentaduesima stagione della Società Ciclistica Avis Siemens

di Fabio Troi

La stagione trascorsa ha ribadito l'impegno del 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 il calendario dei raduni e delle attività con le gare sociali, il Trofeo Lombardia, il Campionato Italiano Regionale e con la prova del Campionato Italiano Nazionale.

Abbiamo iniziato **Domenica 5 marzo**, con la **prima uscita** in programma a Milano, ha avuto inizio la nostra trentaduesima stagione ciclistica.

Sfoggiando la nuova accattivante divisa, abbiamo raggiunto Palazzo Isimbardi, **Sede della Provincia di Milano**, dove a riceverci c'era, in rappresentanza dell'Amministrazione Provinciale, Irma Dioli, Assessora allo Sport e Tempo Libero, alla Pace, Partecipazione, Cooperazione Internazionale, Idroscalo e Politiche giovani.

Nel portare i saluti dell'Amministrazione Provinciale, ha elogiato la Dirigenza e i Donatori della Siemens per la disponibilità manifestata in tutti questi anni nel sostenere e favorire le iniziative di solidarietà, in particolare quella

della donazione volontaria del sangue.

Domenica 12 marzo hanno avuto inizio le competizioni cicloamatoriali del 2006, organizzate dalla Federazione Ciclistica Italiana, che hanno impegnato la Squadra Ciclistica fino ad autunno.

Domenica 9 Aprile Luigi Vidali, in rappresentanza della nostra squadra ciclistica, ha partecipato alla presentazione ufficiale alla stampa e televisioni locali, della squadra cicloamatoriale "Team CRAL Siemens VDO" di Pisa, insieme anche colleghi di Siemens VDO dell'Headquarter tedesco. Il gruppo ha sfilato per il lungomare di Tirrenia lungo il quale sono state effettuate riprese televisive per TV locali e satellitari. Si è anche colta l'occasione per spiegare alla stampa le attività di AVIS in Siemens e della Società Ciclistica, con particolare riferimento al premio Sport e Solidarietà.



Il **7 Maggio** si è svolto il raduno cicloturistico, valido come prova ufficiale del Trofeo Lombardia, organizzato dal Circolo Aziendale Siemens con la collaborazione del Gruppo Aziendale AVIS. ►

Sopra: l'Assessora allo Sport Irma Domenica Dioli, al centro il presidente dell'Avis Comunale di Milano Ermanno Pozzoni e Daniela Menegazzo, capo gruppo Avis Siemens.

A fianco: il gruppo dei ciclisti alla Sede della Provincia di Milano.





Notevole il successo dell'iniziativa, con la partecipazione di 22 Società e 165 ciclisti iscritti, grazie anche alle sinergie dei due gruppi organizzatori.

Sede di partenza ed arrivo della manifestazione, lo stabilimento Siemens di Cassina de' Pecchi, che ha fatto da cornice alla premiazione delle squadre migliori da parte del responsabile Ing. Cristiano Radaelli e di Arcangelo Meoli (presidente CRAL Siemens).

Nella stessa data, come ormai da qualche anno, alcuni rappresentanti della nostra società hanno partecipato alla famosa Gran Fondo internazionale **Felice Gimondi**, dura prova tenutasi sulle salite delle Valli Bergamasche.



L'ormai tradizionale "scampagnata" ciclistica con gli amici della **squadra IRIDE** di San Maurizio al Lambro, si è tenuta domenica 21 maggio.

Quest'anno, per la prima volta, hanno aderito anche alcuni ciclisti del Circolo Aziendale Siemens.

Il percorso scelto per questa edizione è risultato di 97 km. per la maggior parte pianeggianti, fuorché gli ultimi chilometri riguardanti la salita a Montalto Pavese. Una salita con pendenza media del 5% e successiva discesa poi alla Frazione Torrazzetta di Borgo Priolo.

La meta della tappa, l'Agriturismo Torrazzetta, ha poi soddisfatto tutti i convenuti con la consumazione del meritato pranzo a base di specialità locali.



Anche quest'anno, organizzate dal Circolo Aziendale Siemens con la regia del Presidente Arcangelo Meoli, dal 12 al 18 giugno, a Forte dei Marmi (LU) si sono svolte alcune competizioni sportive (**Siemensiad**) che hanno visto in gara i collaboratori di Siemens S.p.A. in diverse discipline, tra le quali, per la prima volta, anche l'Atletica e il Ciclismo.

Infatti, a Marina di Pietrasanta si sono dati appuntamento i podisti dell'Avis Siemens di Marcanise (CE), i ciclisti Avis Siemens di Cassina de' Pecchi (MI) e del CRAL Siemens di Milano Bicocca che, si sono fatti notare sia in "pista" che sulle strade della Provincia di Lucca.

Durante il breve soggiorno, sono state effettuate da ambo i gruppi alcune attività sportive, individuali e a squadre.

Le une si sono svolte nella giornata di sabato 17 giugno presso il Campo d'Atletica a Marina di Pietrasanta, mentre nel corso della mattinata di venerdì 16 giugno, i 40 ciclisti presenti si sono dati battaglia in una pedalata (non competitiva) di circa 86 chilometri sulle strade della Versilia. ►



In alto a sinistra: l'ing. Cristiano Radaelli premia la 1^a Soc. classificata al cicloraduno Siemens.

A destra: "Siemensiad" i ciclisti e i podisti al campo di Marina di Pietrasanta.

Sopra: Daniela Menegazzo consegna il gagliardetto sociale al presidente Avis di Pietrasanta dr. Paolo Bresciani.

Foto sotto, al donatore Ugo Cerù ex dipendente GTE/Siemens.

Al centro: i ciclisti Avis Siemens e della Soc. Ciclistica Iride verso Borgo Priolo.

A fianco: la partenza da Cassina.



Dal 25 giugno al 2 luglio, come è ormai consuetudine, i donatori del gruppo aziendale Avis Siemens si sono dati appuntamento, per l'annuale **gita Sociale**, su una delle più belle Isole che formano l'arcipelago del Dodecaneso, l'Isola di Rodi, capitale delle dodici Isole dell'Egeo sud orientale.

E non poteva certo mancare anche una mattinata dedicata al ciclismo.

Sabato 1 luglio, di buon mattino, i ciclisti del gruppo, in perfetta tenuta sociale, si sono diretti lungo la costa est dell'Isola a Rodi. Dopo la sosta di rito per la foto ricordo al porto di Mandraki il drappello ha oltrepassato la Porta di ingresso nella Città fortificata e ha attraversato le zone più significative della città vecchia percorrendo un tratto delle possenti mura medioevali predisposte dai Cavalieri di Rodi contro gli attacchi dei Turchi.

Splendido il panorama sull'Egeo con la bellissima spiag-



gia di Faliraki e, a fare da cornice, la catena montuosa della Turchia.

Organizzato dalla Federazione Ciclistica Italiana, si è disputato sabato **1 luglio** a Brugherio il **Campionato Lombardo di Regolarità Individuale su Pista**, valido anche per la graduatoria del Trofeo Lombardia. Nel corso di questa prova la nostra Società Ciclistica, grazie ai tempi registrati dai partecipanti, si è aggiudicata il **1° posto** nella speciale classifica riguardante l'assegnazione del "**7° Trofeo Domenico Balconi**", con 19 presenze.



A Pietro Gentili il miglior tempo della S.C. Avis Siemens e **6°** classificato nella categoria maschile. A Daniela Cucchi il miglior tempo della S.C. Avis Siemens e **3^** classificata nella categoria femminile.

Dal **13 al 15 luglio** le sponde del Lago di Como e le Valli di Fiemme e di Fassa, sono state le mete scelte da molti ciclisti della Società, che si sono cimentati sui percorsi di manzoniana memoria e sui mitici passi dolomitici del Sella e del Pordoi. Immancabili le foto ricordo di fronte al cippo in bronzo del Pordoi posto a ricordo delle gesta del "**Campionissimo**" Fausto Coppi. ▶



In alto a sinistra: i ciclisti al porto di Mandraki a Rodi.

A fianco: al Castello dei Cavalieri.

In alto a destra: la consegna all'Avis Siemens del 7° Trofeo Domenico Balconi. A destra Daniela Cucchi (3a classificata); sotto Pietro Gentili 3° classificato.

In basso: 14 luglio, il gruppo dei ciclisti al Passo Sella.



Domenica 30 Luglio si è svolta la 22^a edizione dell' **Arber Rad Marathon**, manifestazione cicloturistica bavarese organizzata dal Velo Club Ratisbona. Su invito dei nostri colleghi di Siemens VDO di Pisa, Luigi Vidali ha partecipato come rappresentante della nostra società ciclistica AVIS Siemens.

Organizzato dalla S.C. Sinuessa, il **Campionato Italiano di Cicloturismo** per Società dell'anno 2006 si è tenuto domenica 10 settembre a Mondragone (CE) in Campania.

Prova unica valida per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Cicloturismo per Società, la manifestazione si è svolta su un percorso di media difficoltà, di circa 70 chilometri.

Giovedì 7 settembre un lungo pullman con 58 persone, fra ciclisti ed accompagnatori, ha lasciato il piazzale del-



lo stabilimento di Cassina con meta Mondragone. Bici affidate come ormai di consueto al collaudato team al seguito. Viaggio tranquillo, aria condizionata a "tutto gas", sosta per lauto pranzo, arrivo e sistemazione in Hotel situato dove sorgeva l'antica Sinuessa, colonia romana fondata nel 296 a.C., di fronte ad uno splendido mare.

Venerdì mattina, un magnifico e "tosto" percorso fra le campagne ed i boschi della zona ha fatto sudare e sbuffare i ciclisti sulla dura salita di Roccamonfina fino al santuario di Santa Maria dei Lattani. La pedalata è servita a rinforzare i muscoli di tutti e a rafforzare l'integrazione fra i

ciclisti Avisini e quelli del Circolo Aziendale.

La parte turistico/culturale della trasferta ci ha visto prima all'Abbazia di Montecassino, poi a Caserta, dove, accolti con grande calore dai nostri amici del Gruppo Aziendale Avis Siemens di Marcianise e da loro guidati, abbiamo visitato la Reggia. In seguito la "toccata e fuga" a Napoli, ci ha mostrato panorami veramente mozzafiato dalle terrazze del Parco Virgiliano. Ad accoglierci, abbiamo incontrato il presidente dell'AVIS di Napoli, Antonio

Esposito.

Al Campionato Italiano di Cicloturismo per Società, anno 2006, ben 34 i nostri ciclisti alla partenza, più i tre ciclisti del Circolo Aziendale. Risultato finale al di là di ogni aspettativa. Nelle due Classifiche, generale e di categoria (Serie A), terzi classificati!

All'arrivo poi, una novità per il cicloturismo, l'esame Antidoping!

A questo controllo, secondo le nuove regole della F.C.I., si sono dovuti sottoporre i sorteggiati delle prime squadre classificate. Per la nostra Società l'onere della prova è toccata a Guzzi Ambrogio. ►

In alto a sinistra: Passo Pordoi, foto ricordo al monumento dedicato a Fausto Coppi. Al centro: alcuni ciclisti impegnati nel giro del Lago. A destra: al santuario della Madonna dei Lattani.

Foto al centro: il gruppo dei partecipanti al cicloraduno nazionale.

In basso a sinistra: il drappello dei ciclisti verso Roccamonfina.

A destra: il momento della premiazione della nostra sq. ciclistica.





Domenica 1 ottobre l'ultimo raduno sociale. Partenza alle ore 8.30 dal piazzale dello stabilimento Siemens di Cassina de' Pecchi con meta Lodi.

E' un raduno speciale, dedicato alla memoria del nostro amico **Savino Guglielmetti**.

Siamo andati a portargli un fiore al Cimitero Maggiore di Lodi. Andrea, di fronte alla tomba dell'Olimpionico, ha ricordato con affetto e commozione la figura del grande atleta e soprattutto dell'uomo.

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 e dal 1937 al 1940.

Titoli tricolori anche nei Decathlon Ginnastici, l'ultimo dei quali nel 1947. Dopo la scomparsa nel 2003 di Leon Stukelj, Savino era diventato il più anziano olimpionico vivente. Particolarmente vicino all'Avis e alla nostra Società Ciclistica, era spesso nostro ospite gradito e, sempre informato sulle nostre attività.



A inizio ottobre è scomparso un altro personaggio mitico del ciclismo degli anni d'oro: **Luigi Malabrocca**.

Corse dal 1936 fino al 1958 assieme ai Coppi, Bartali, Magni e tanti altri campioni. Spirito bizzarro scelse di "competere" per la "maglia nera" e ci riuscì meglio di

chiunque altro. Molti di noi conservano fra i propri ricordi di bambino (e nel cuore) la sua "figurina"... una delle più ricercate... Da qualche anno avevamo con lui una cordiale frequentazione.



Domenica 12 novembre la salita al Ghisallo. Alle ore 10,00 presso il Santuario della Madonna, patrona dei ciclisti, si è tenuta una Santa Messa, organizzata dalla F.C.I. a ricordo di tutti i defunti del ciclismo Lombardo.

La benemerita **Sport e Solidarietà**,

riconoscimento che viene assegnato ogni anno dal Consiglio Direttivo ad un Atleta per premiarne il talento sportivo ma soprattutto umano, è stata assegnata per l'anno 2005 al più famoso dei velisti italiani, **GIOVANNI SOLDINI**, per le sue esaltanti traversate in solitario di tutti i mari, alle quali però egli ha saputo aggiungere un personale e non meno importante impegno solidaristico.

Il conferimento del Premio a Giovanni Soldini si è tenuto Giovedì 16 novembre a Milano presso la Sede Comunale dell'Avis Milanese.

Durante la cerimonia sono stati consegnati alcuni riconoscimenti anche alla Associazione Onlus "Fratelli dell'Uomo" ed alla gloriosa "Società Ginnastica Pro Patria 1883" di Milano. ►



In alto a sinistra: Savino Guglielmetti con Igor Cassina (Oro ad Atene nel 2004); a destra: al Cimitero di Lodi, con i ciclisti la Signora Ines. Al centro: Luigi Malabrocca con l'ing. Cedri.

In basso a sinistra: l'ing. Cristiano Radaelli consegna a Giovanni Soldini il premio Sport e Solidarietà per l'anno 2005.

Sopra: Giovanni Soldini; al centro: la premiazione del dr. Alberto Gavazzi presidente dell'Ass. Fratelli dell'Uomo; sotto: la premiazione del dr. Mario Tellarini presidente della S.G. Pro Patria 1883.



Domenica 3 dicembre 2006 si è tenuto il **pranzo Sociale** della Società Ciclistica Avis Siemens, durante il quale sono stati premiati i campioni sociali e alcuni ciclisti particolarmente distintisi durante la stagione sportiva appena conclusa.

Anche quest'anno la nostra Società si è confermata ai primi posti nelle principali classifiche regionali e nazionali:

- Classifica finale del Campionato Lombardo: 4^a classificata.
- Classifica finale del Campionato Italiano di Società: 5^a classificata e prima Squadra Lombarda.
- Campionato Lombardo di Regolarità individuale femminile: 3^a classificata con Daniela Cucchi.

26 i cicloraduni ai quali la Società ha partecipato e più di 38.000 i chilometri percorsi nelle sole prove ufficiali in Italia e all'estero.

Il titolo di Campione Sociale, per il secondo anno consecutivo, è stato conquistato da Pietro Gentili, 1° classificato; 2° classificato Giuseppe Tornielli; 3° Classificato Francesco Mazzei.

Sono stati assegnati anche altri particolari riconoscimenti: il Distintivo d'Oro è stato conferito ad Armando Carlesimo. Il Gran Premio della Montagna a Silvio Melega. Il premio per la Regolarità a Luigi Cambiaghi. Riconosci-

menti Avis sono andati a: Dario Giussani, Isola Giuseppe e Osvaldo Salomoni.

Nel corso del pranzo è stata annunciata la scelta dell'atleta meritevole del **Premio SPORT e SOLIDARIETA'** per l'edizione **2006: Lidia Trettel**, prima sciatrice italiana a conquistare una medaglia olimpica nella specialità dello snowboard.

Motivazione del Premio: oltre che per le sue straordinarie capacità tecniche ed agonistiche, anche per il gesto di solidarietà sportiva ed umana compiuto nei confronti di una giovane collega.

Alle recenti Olimpiadi invernali di Torino, Lidia ha infatti ceduto spontaneamente il suo posto in squadra alla collega esclusa a causa di un ricorso da parte di una terza atleta.

Si è svolta poi anche l'annuale Assemblea degli iscritti per la approvazione del Bilancio di gestione dell'anno in corso e si sono tenute le votazioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo per il biennio 2007/2008.

Il mio personale ringraziamento va a tutti gli amici ciclisti Avis Siemens con cui, pedalando assieme per tutto il 2006, ho condiviso l'amore per la bicicletta e per la natura.

Un particolare encomio fatto a nome di tutti i soci, vada ai componenti del Consiglio Direttivo che, grazie all'impegno costante, alla capace organizzazione e fantasia, hanno reso possibile tutto ciò. ■



Dall'alto a sinistra: Pietro Gentili 1° classificato; Giuseppe Tornielli 2° Classificato; Francesco Mazzei 3° Classificato; Armando Carlesimo distintivo d'Oro 2006; Silvio Melega Gran Premio della Montagna; Luigi Cambiaghi speciale classifica regolarità.

Dall'alto a destra: il Cav. Dario Giussani, premiato da Pietro Varasi. Al suo attivo 360 donazioni di sangue. Con Daniela, Isola Giuseppe e Osvaldo Salomoni, medaglie d'argento. Sotto: la snowboarder Lidia Trettel.



Echi di Cronaca

Il Valore
dell'essere **AvisinO**

CHE GIORNATA
RAGAZZI !!!

CicloNotizie
in Breve

ARBER RAD
MARATHON 2006

UNA VOCE
E IL CICLISTA

MA QUANTO È DIFFICILE
QUESTO PERCORSO!!!

MONDRAGONE
L'ALTRA FACCIA DELLA...

CAFFÈ
DEL COLLE

CicloNotizie e
TORTA DI ZUCCHINE

Colpi di pedale

5/03/06 Inaugurazione della stagione
ciclistica alla Provincia di Milano, al
centro a Lucca; in basso al Passo Sella.



Il valore dell'essere Avisino

di Antonio Arlati

- In Italia manca sangue.
- L'AVIS, con più di un milione di iscritti, è la più grande associazione italiana di donatori di sangue.
- Donare il sangue è anche un modo per tenersi sempre sotto controllo.

C

ari lettori e cari amici ciclisti,

descrivero questa mia esperienza personale affinché semplici cronache di vita diventino utili spunti di riflessione per tutti.

Sessantuno anni, una bella e grande famiglia che mi tiene sempre impegnato, sportivo fino all'osso (macino 4.000 Km. all'anno in bicicletta). Iscritto alla società ciclistica Avis Siemens di Cassina de' Pecchi e, con all'attivo 152 donazioni, non ultimo donatore effettivo dell'Associazione Avis di Bussero e Uniti.

Un sabato mattina dello scorso febbraio mi reco per la mia periodica donazione al Centro Trasfusionale "Vittorio Formentano" di Limbiate, sede dell'Avis Provinciale.

Mi vengono fatti i consueti esami di controllo e screening.

Questa volta il tracciato dell'elettrocardiogramma segnala ai medici che qualcosa non funziona. Il tracciato non è nella norma. Le onde "T" risultano negative nelle derivazioni precordiali.

Vengo invitato a ritornare all'indomani per una ulteriore visita cardiologica.

Il dott. Jones Norman (responsabile del servizio di cardiologia del Centro Formentano, primario della U.O. di cardioreabilitazione di Seregno e responsabile anche del servizio di cardiologia di Carate) mi visita e confermandomi la presenza di un problema mi prescrive il ricovero all'Ospedale di Legnano.



Nella foto: Antonio Arlati

Cosa è Avis

L'Avis è un'organizzazione senza scopo di lucro di utilità sociale (ONLUS) costituita tra coloro che donano volontariamente, gratuitamente, periodicamente e anonimamente il proprio sangue.

E' un'associazione senza discriminazione di razza, sesso, religione, lingua, nazionalità, ideologia politica ed esclude qualsiasi fine di lucro e persegue finalità di solidarietà umana.

Cosa vuol dire donare

Donare il sangue è un gesto semplice ma di grande importanza, significa contribuire a salvare vite umane.

Inoltre i volontari Avis che donano il sangue sono sottoposti a costanti monitoraggi del proprio stato di salute.

Nel giro di tre giorni mi ritrovo nel letto d'ospedale sottoposto ad accertamento coronarografico. La diagnosi è di quelle che ti lasciano senza parole: stenosi dell'arteria coronarica del 90% e applicazione dello stent in sede.

È una amara sorpresa giunta senza alcuna avvisaglia. Nulla poteva farmi pensare ad una simile patologia considerati i tanti e lunghi allenamenti in bicicletta ed il mio lavoro di giardiniere.

L'intervento è tempestivo e impeccabile. Preso per un pelo, mi verrebbe da dire!

Un doveroso grazie ai medici del Centro Formentano che con passione e perizia seguono il donatore e ne tutelano la salute.

Grazie "di cuore" al dott. Jones per la professionalità dell'intervento e la sua grande umanità e disponibilità dimostratami nella circostanza.

Tutto questo mi ha lasciato una immensa gratitudine verso la vita e aumentato l'orgoglio di essere Avisino. ■

Diventa subito donatore

Donare il sangue con Avis è semplice, veloce e sicuro.

Darai una possibilità a chi ha bisogno del tuo aiuto e terrai costantemente sotto controllo la tua salute.

Perché donare?

Il sangue è un prodotto naturale, non riproducibile artificialmente.

Si parla molto di "fabbriche del sangue" ma il progresso scientifico è ancora molto lontano da tutto ciò, quindi possiamo contare solo su chi dona.

Che GiornatA ragazzi...!

di Silvio Melega

Venerdì, 10 di febbraio,
splende un sole meraviglioso nel cielo lombardo:
fenomeno raro..... e allora forza,
la giornata va spesa bene.

E in che modo si può consumare questo anticipo di primavera? Io so già cosa mi risponderete: “con la Signora a fare le comperè”. Ah no! Cari amici, io mi sono già spogliato dagli indumenti invernali e mi son fatto... la bici da corsa, nel senso che appena le son salito sopra, l’ho abbracciata come se.....; alt, alt, adesso basta, vediamo di pedalare.

Gianni, attorno alle 10 mi chiama per fissare un appuntamento al solito posto, in quel di Brugherio. Sono alcuni mesi che non ci troviamo per fare insieme una pedalata. Appena ci vediamo spontaneamente accenniamo un sorriso..., simile a quello che fanno gli adolescenti, quando dopo aver programmato una scappatella ai danni di chicchessia, si incontrano per gustarsi la birichinata.

Decidiamo per una semplice passeggiata sul falso piano. Stiamo provando un gran gusto nel pedalare su queste strade secondarie col sole e l’aria che ci accarezza la poca parte del viso rimasta scoperta dal nostro pesante vestiario.

In breve tempo ci troviamo in quel di Macherio e superiamo quella cancellata che voi tutti conoscete: non fate finta di cadere dalle nuvole ... quella di Silvio.

Pedalando in scioltezza posso alzare le mani dal manubrio e spingere lo sguardo verso nord, sul profilo marcato delle Alpi. Fra tutte le cime si eleva come un gigante dal cuore di ghiaccio il maestoso gruppo del Rosa: così imponente, così freddo, così bello.

Stiamo viaggiando alla bella media di 22 chilometri all’ora. Gianni, quelle poche volte che mi sta dietro, mi controlla: “OK stai viaggiando bene” mi dice tutto soddisfatto, perché sa di essere il capitano.

Biassono è superata, ci stiamo avvicinando a Carate. Voliamo a bassa quota per non appesantire i muscoli delle gambe, come avevamo stabilito alla partenza; ma gli occhi

continuano a guardare verso l’alto.

Là, sulla destra, c’è una piccola altura nascosta fra campi con macchie di neve e ville sparse sui pendii.

Ci seduce, ci lusinga, par ci chiami.... e allora grido: “Gianni, via a destra! Rispondiamo al richiamo del Monticello!”. Gianni, quando le prove sono difficili, non si tira mai indietro!

Lo so che qualcuno ghignerà nel sentire dichiarare difficile il Monticello, ma...: “hoè...ragazzi siamo alla prima uscita dell’anno ed il grasso invernale si fa sentire”.

Al campanile di Villa Raverio mezzogiorno è passato da un’ora.

Seguo la ruota dell’amico e pedaliamo in silenzio. Sento salire alla gola un languorino: è fame! Ma, Gianni, da vero capitano, anticipa la mia richiesta ed al bar del mercato di Besana ci facciamo un buon caffè con la “brioscina”.

Il ritorno è tutto in discesa. In alcuni tratti i margini delle strade sono ancora occupati da cumuli di neve che si sciogliono in rivoli d’acqua cristallina che attraversano la strada per finire sui prati coperti di gelo.

Sono le lacrime dell’inverno che non vuole morire al calore del sole, in questo giorno che mi fa impazzire. ■



Nella foto: Silvio Melega in azione.

CICLONOTIZIE IN BREVE

Lo sapevate che...

Il primo giro d’Italia partì alle tre del mattino del giorno 13 maggio del 1909 dal rondò di piazzale Loreto? Sono cose dell’altro secolo.

Erano in 128 alla partenza per percorrere 2.448 chilometri.

Il percorso era diviso in otto tappe di circa trecento chilometri l’una, “su strade ostili e sconnesse e, per le strade d’Italia si smarriscono in tanti. La fatica non concede sconti, non perdona neppure chi ha muscoli e cuore da vendere”.

Arrivarono all’Arena il 30 di maggio, solo in 49 corridori.

Vinse LUIGI GANNA, detto LUISON **, un giovane di 26 anni, che correva per la Società Atala.

Ganna, rimasto appiedato per una foratura, riuscì a raggiungere e superare Gerbi e Galetti, che negli ultimi chilometri della sfida furono bloccati da un passaggio a livello abbassato proprio all’arrivo dei corridori.

Luison era nato a Induno Olona.

Faceva il manovale percorrendo Milano-Varese e ritorno tutti i giorni.

Intascò una fortuna per la vittoria, Lire 5.325.

«Queste informazioni sono una sintesi di un articolo pubblicato da Franco Tettamanti sul Corriere della Sera».

** (Chissà perché mi viene spontaneo pensare all’amico Lucio, infatti con il nomignolo Luison c’è assonanza. Forse era il nonno?)

Arber rad Marathon 2006 Regensburg

di Luigi Vidali

Tra gli sponsor della manifestazione, Siemens VDO e BMW, che a Regensburg hanno importanti sedi societarie e laboratori di sviluppo.

Su invito dei nostri colleghi di Siemens VDO di Pisa, ho partecipato come rappresentante della nostra società ciclistica AVIS Siemens.

La manifestazione prevedeva sia percorsi per stradisti che percorsi per mountain-bikers ed ha visto la partecipazione di oltre 6700 ciclisti da tutta la Germania e dalle vicine Austria, Italia, Svizzera e Repubblica Ceca. Visto che Siemens VDO era Gold Sponsor, analogamente si sono presentati al via rappresentanti Siemens di queste Nazioni: con oltre 200 partecipanti, anche se di società diverse, Siemens è risultata il gruppo più numeroso.

Regensburg (Ratisbona)

Posta in un dolce paesaggio collinare, nel quale vengono coltivati vigneti dal tempo dei Romani, Ratisbona occupa il punto più settentrionale del Danubio. Qui sfociano i fiumi Regen, Naab, Laaber e non molto oltre anche l'Altmühl. Le loro valli invitano a viaggi d'esplorazione in paesini e monasteri incantevoli, nelle rocche di Wolfsegg, Kallmünz, Laaber oppure Prunn, nella valle dell'Altmühl. La gola formata dal Danubio nelle vicinanze di Weltenburg è stata definita uno dei paesaggi fluviali più belli d'Europa, e pertanto insignita dell'«Europadiplom».

Lo sviluppo urbano di Ratisbona ebbe inizio nel 179. In quel periodo iniziò la costruzione del castello Castra Regina, voluto dall'imperatore Marco Aurelio. La lapide romana che ne ricorda la fondazione è unica in Germania. Dopo il ritiro dei Romani, Ratisbona divenne centro del Granducato Bavarese e prima capitale della Baviera.

Sotto Carlo Magno, Ratisbona fu spesso città sede di diete reali ed imperiali. Assieme all'importanza politica, la città acquisì anche una notevole importanza commerciale. Nel XII e XIII secolo i ministri dei re di Franconia svilupparono grandi capacità commerciali, riuscendo così

- Il 30 Luglio si è svolta a Regensburg
- la 22^a edizione dell'Arber Rad
- Marathon, manifestazione
- cicloturistica bavarese.



a raggiungere un benessere di livello inimmaginabile.

Dai combattimenti tra il Granducato e il Vescovato trassero profitto i cittadini: ottennero la libertà e il diritto di eleggere il sindaco. Seguendo l'esempio italiano costruirono delle grandiose dimore patrizie, le cui tante torri contraddistinguono il profilo della città.

Centro di questa città commerciale è il Municipio, uno dei più importanti esempi di architettura gotica profana. Altre zone della città, dal 739 sede vescovile, rimangono alla chiesa fino al XVIII secolo.

Ratisbona è tutt'ora esempio di come fosse una città medievale. Il Duomo di S. Pietro, le chiese ed i conventi, così come le case-torre patrizie, ne sono testimoni.

Notevole è anche la posizione della cittadina, immersa in un soave paesaggio collinare, dove fin dai tempi dei Romani viene coltivata la vite.

Ratisbona è la città medievale meglio conservata in tutta la Germania, essendo anche rimasta intatta durante la 2^a Guerra Mondiale. Attraversata dal Danubio e da alcuni canali da esso derivati, si sviluppa anche su alcuni isolotti al centro del fiume.

L'edificio più importante e maestoso della città è però il Duomo di St. Peter, la cui costruzione iniziò nel 1254 (anche se già nel 788 è documentata la presenza di una chiesa dedicata al Santo) per concludersi alla fine del '500.

Da notare le due alte torri gemelle e le vetrate che abbracciano un periodo che va dall'XI al XX secolo.

Il ponte di pietra (Steinerne Brücke), che risale ad oltre 850 anni fa, è il ponte più antico della Germania; costruito tra il 1135 e il

1146 e ritenuto dai superstiziosi un'opera del diavolo che si dice abbia aiutato il costruttore del ponte in cambio delle prime tre anime che lo attraversato ma egli lo ingannò facendo passare un cane, una lepre ed una gallina.

Nel centro storico sveltano le due ►

In alto e a sinistra:
panorama della Città
di Regensburg dal
Ponte di Pietra.
A destra: l'Osten Tor.





guglie del Duomo di San Pietro ed alcune maestose torri patrizie (tra le 20 torri la più alta nonchè uno dei simboli cittadini è la Goldene Turm ("torre dorata") che con i suoi nove piani raggiunge i 50 metri di altezza); interessanti le porte d'ingresso al centro storico, tra cui la Porta Praetoria a nord; interessante il Municipio vecchio con la storica sala

dell'Impero e il castello dei principi Thurn & Taxis, gli stessi che 500 anni fa istituirono il primo servizio postale in Europa e che oggi ne hanno fatto dimora; da non perdere la crociera in battello sui famosi Donaustrudel e fare uno spuntino con i tradizionali salsicciotti Regensburger Bratwürste nella Historische Wurstküche am Salzstadel, che si trova all'inizio del ponte, un antico locale dove vengono cotte alla griglia le salsicce di maiale mentre il fumo sale per la cappa del camino inondando la zona circostante di un aroma saporito.

Il Walhalla



A circa 10 km a est della città si erge sulle alture sovrastanti il Danubio il **Walhalla**, l'opera più significativa del neoclassicismo della Germania meridionale fatta erigere da re

Ludwig I tra il 1830 e il 1841 su progetto dell'architetto Leo von Klenze. Si tratta di un maestoso **tempio dorico** voluto dal sovrano per celebrare i **grandi uomini tedeschi** (121 busti e 64 targhe commemorative).

22^ Edizione Arber Radmarathon 2006

Il sabato, vigilia della Marathon, è stata programmata "una sgambata" collinare tra tutti i partecipanti Siemens che avessero voluto aderirvi (una cinquantina di ciclisti, tra cui gli 11 ciclisti Siemens VDO di Pisa ed io), scalpitanti di poter uscire in bici dopo le parecchie ore passate in auto per raggiungere Ratisbona. Erano previsti una 70^ di km ondulati in mezzo a boschi incantevoli. Fortunatamente Walter Passuello, conscio del lungo chilometraggio che li avrebbe aspettati la domenica, è riuscito a negoziare una leggera riduzione del percorso pomeridiano. Allora la "sgambata" si è trasformata in una prova di forza tra i vari gruppi, ansiosi di voler dimostrare chi era il più forte e, così, mi sono trovato a pedalare in mezzo a ciclisti scatenati che hanno tenuto una media finale ben oltre i 30 km/h: che fossero invece desiderosi di raggiungere quanto prima la pasta party (e non solo: wurstel, salsicce, birra, ...)



che li avrebbe attesi al traguardo? Dall'abbuffata successiva, ogni dubbio è stato fugato.

Nello stand del Team Cral Siemens VDO di Pisa, organizzato in modo perfetto dal Presidente del Cral Marco Mibelli, non solo erano in vendita divise e bici/telai del catalogo Formigli firmato Siemens VDO, ma era anche appeso il nostro completo societario che, nonostante avesse un cartello indicante la non messa in vendita, ha avuto parecchie richieste di acquisto da parte dei visitatori ai vari stand.

Ed è con le gambe già "in croce" che mi sono presentato alla partenza del percorso di 125 km (in compagnia di Riccardo Ferrini, Campione Italiano e del Mondo Gran Fondo Categoria Trapiantati e, Paolo Battaglia).

Erano infatti previsti quattro percorsi stradali di, rispettivamente, 50/125/170/250 km: il primo quasi completamente pianeggiante, gli altri tra le catene montuose della Foresta Bavarese. Nessun chip e nessuna classifica individuale, ma puro divertimento, accompagnato dalle note delle caratteristiche bande musicali bavaresi che accoglievano i ciclisti al loro passaggio nei vari paesini lungo il percorso. ►

In alto a sinistra: il Castello dei Principi Thurn und Taxis, sotto il Walhalla. In alto a destra: lo Stand del Cral Siemens VDO con il presidente Marco Mibelli. Sotto: con Paolo Battaglia alla partenza.





Gli altri colleghi di Pisa (con due cicliste, Antonella Schiavina e Donatella Lari) si sono cimentati nel percorso di 170 km rendendolo di fatto un campionato interno, tutti in lotta contro il Presidente del Team Cral Siemens VDO Giovanni Paci. Al percorso di 250 km ha partecipato il solo Walter Passuello, che ha superato brillantemente alcuni contrattempi (colazione persa e borracce vuote fino all' 80° km, primo ristoro). Giovanni Paci, nonostante le promesse bellicose dei compagni del team, si è presentato al traguardo come il primo del gruppo Cral Siemens VDO. Partenze scaglionate ogni ora, a partire dalle 6:00, per ogni percorso, a partire da quello più lungo fino a quello più corto.

Giornata inizialmente uggiosa e nebbiosa ma che ha lasciato spazio ad un sole stupendo e ad una temperatura gradevole.

Visto partire Ferrini e rivistolo solo al traguardo (è arrivato 45 minuti prima) io e Paolo con buon passo ci siamo lanciati verso le prime asperità in un paesaggio incantevole, ma con la mente rivolta solo al primo ristoro dove abbiamo ben pensato di gozzovigliare, con tutto il ben di Dio di dolci prelibatezze bavaresi e non, messo a disposizione dall'organizzazione (mezz'ora di stop).

Niente di più sbagliato, visto che subito la bella salita fino all'Ochsenberg ci attendeva.

Al 74° km, nei pressi di Ascha e dopo una discesa mozzafiato presa a più di 70 km/h, il primo contrattempo:



la foratura di Paolo (io non avevo ancora usato le famosissime "levette"); posto rimedio all'inconveniente mentre ci vedevamo superare da parecchi concorrenti, con non poco disappunto, affrontiamo l'ultima asperità, forse la più dura in termini di pendenza; ed ecco il secondo contrattempo: a pochi metri dalla cima ho azionato le mie "levette", in particolare quelle identificate con il simbolo "crampi", mai usate finora e riusate per ben altre due volte tra il 95° ed il 105° km. Dopo aver superato i problemi scendendo dalla bici, sfruttando il secondo ristoro e con massaggi in sella, con Paolo, ci siamo avviati alla conclusione della fatica, raggiungendo il traguardo dopo 6h:12m, alla media di 23.2 km/h ed avendo superato 1380 m di dislivello. Negli ultimi venti chilometri, siamo stati superati dai primi ciclisti, tra cui Walter, che avevano scelto il percorso di 250 km. e, da alcuni Pisani in corsa nei 170 km, partiti rispettivamente, due ed un'ora prima.



Altimetria del percorso C da 125 km

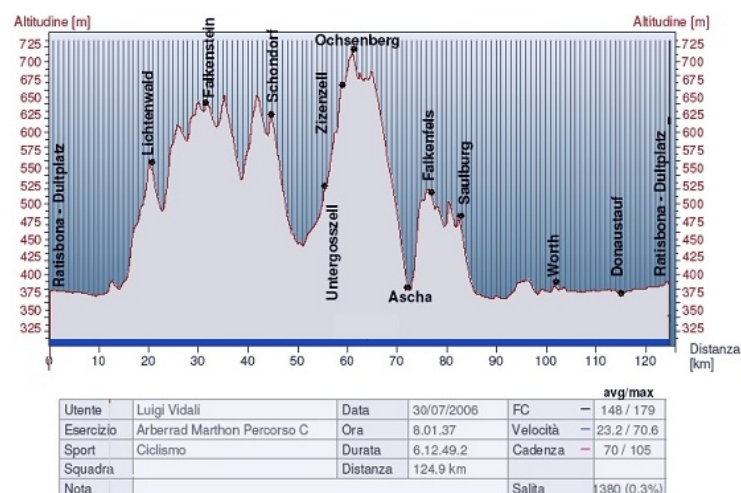
Dopo una doccia in albergo, sotto con l'abbuffata al pasta party in attesa delle premiazioni di rito che hanno visto salire sul palco, tra gli altri, Marco Mibelli e Walter Passuello.

Alla cena di commiato, tenutasi nel caratteristico Biergarten Alte Linde nell'isolotto in mezzo al Danubio, una targa ricordo è stata consegnata da Marco Mibelli a Reinhard Scheid, Direttore della Siemens VDO di Regensburg, ed al sottoscritto, come rappresentante del gruppo Avis Siemens.

In conclusione, una manifestazione stupenda e sicuramente da ripetere l'anno prossimo, sperando in una nostra partecipazione più numerosa.

Un ringraziamento a tutti gli amici e colleghi di Pisa ed in particolare a Marco Mibelli per l'ottima organizzazione e ... per l'oculata scelta dei ristoranti serali! ■

In alto a sinistra la partenza Sopra: con i premiati, Walter Passuello. A lato: Paolo e Luigi impegnati nella 125 Km. Sotto: l'altimetria.



Una voce e il Ciclista

di Silvio Melega

Carissimo amico ciclista, se una mattina di inizio estate, verso la fine del mese di giugno, mentre nel dormiveglia stai accarezzando le immagini della tua bici nuova fiammante ti sveglia la luce di un'alba meravigliosa e, aprendo gli occhi, vedi nel cielo un azzurro che più azzurro non si può....

alzati! Il giorno che sta per incominciare è un giorno speciale.

"Ascolta...! Chi parla è una -voce-, qui, vicina al tuo letto. Allora.... dai, chiama gli amiconi del Mercoledì in Bici e partite!"

In breve sono pronto a partire... ma: "Oh mio Dio!". Roberto oggi ha un impegno, Lucio è in vacanza alle isole Cicladi, laggiù, nel mare Egeo, Gianni si trova a Rodi, invitato ad una prestigiosa pedalata sulla Via dei Cavalieri, Maurizio, iscrittosi alla Protezione Civile del suo paese, oggi stesso deve simulare una prova di spegnimento di un incendio. Per un attimo mi sento confuso.

"Calma, non diventare ansioso", mi sussurra la voce... *"Il tuo telefonino squilla, forza, rispondi.... è Giancarlo..."*. E' vero, è proprio lui che mi dice: "Silvio, senti... vieni a fare un giro in bici? ...pronto, ci sei?" Sono salvo! Non passa mezz'ora e mi trovo con Giancarlo a pedalare verso la salita della Bedulita.

Alla partenza presento a Giancarlo la mia **"super"**. Mi sento su di giri per i complimenti. È la prima volta che la uso e per sicurezza gli chiedo di controllare la mia postura.

Con precisione mi segnala di abbassare la sella di 3,5 mm, per pedalare corretto. Sento la -voce- che mi sussurra: *"accetta il suo consiglio, sai... lui è ingegnere"*.

Lungo il percorso, le "popolazioni del luogo" mi osservano curiose; sembrano invitate alla presentazione di questa mia "specialissima rosso argentata".

Rimango per un attimo perplesso, poi mi ricordo

che già all'inizio della pedalata, Giancarlo aveva il telefonino in mano. Sono certo che stava avvisando le -genti locali- della mia presenza!

Pedalo attento e un po' nervoso.

Di nuovo la -voce- : *"Stai tranquillo... l'ansia può trasformarsi in panico dopo alcuni chilometri di salita! Attento!.. Prendi il tuo passo...., la tua pedalata... L'amico che ti segue fa un po' soggezione, ma ti lascia fare l'andatura e ti accompagna da gregario-cavaliere"*.

Le rispondo per le rime:

"Tu sei -voce- e non hai occhi."

Non temere la mia andatura ed ascolta con che bici sto pedalando in questi luoghi d'altura.

È di sartoria la sua misura.

È rosso argento il suo colore ed in lega d'alluminio il suo bel cuore.

Dieci son le velocità del suo motore e del manubrio l'inclinazione sentir mi fa campione.

La sella poi, alla moda, il fondo schiena mi tiene in posa.

Ben si fissano alle scarpette i leggeri pedali.

Forti e piatti sono i raggi nel tondo dei cerchioni..."

Non termino le rime che la -voce- mi sussurra: *"aggiungi questo per i tuoi amici ciclisti"*:

"Ha le ali questa bici, tremate cari amici !"

Non è di versi ermetici questo mio dire, ma serve a rassurar la -voce-... a salire, salire, salire.

Spingo agile sui pedali; curve e tornanti a ripide salite si susseguono pesanti. Giancarlo, da dietro mi segna il tempo e già dal primo chilometro la media è buona. Mi viene un sospetto

e penso: "Vuoi vedere che senza essere avvisato mi spinge a fare una cronoscalata?"

La strada corre fra prati scoscesi e boschi selvaggi. Non sento i loro profumi; il respiro, un po' in affanno, mi serve solo per pedalare.

Sopra di noi veleggiano nell'azzurra luce del sole, piumati uccelli. Le lunghe ombre disegnate sull'asfalto si muovono lentamente sbattendo le ali, spariscono leggere fra le nodose radici delle piante agli argini della strada.

La fatica si fa sentire, cerco nel pubblico un po' di applausi, ma... la -voce- ritorna e dice: *"cosa cerchi pistolone, guarda avanti e pedala, sei in buona compagnia, dietro te c'è un aquilone"*.

Ovattati sono i suoni che accompagnano il nostro percorso: il fruscio delle ruote sull'asfalto, il cigolio della mia forcella in carbonio nuova agli sforzi delle robuste pedalate, il suono di una campanella appesa al collo di quella mucca dal manto nero, che pascola erba verde e al crepuscolo darà latte bianco al suo vecchio mungitore.

-La voce- mi raggiunge ancora, scuotendomi e riportandomi alla realtà.

"Stai composto sulla bici. Spingi forte sui pedali. La Bedulita è femmina, se vuoi conquistarla devi pagare!"

Capisco dal tono che queste non sono parole della -voce-, ma di Giancarlo, che termina dicendo: "Ehi, è finita... siamo in piazza di Costa Valle Imagna, ci facciamo un panino?" ■

la alto: Silvio con la sua specialissima, impegnato nella Gran Fondo Gianni Bugno. A fianco: l'amico Giancarlo.



Ma quanto è difficile

questo percorso !!!

di Luigi Vidali

“**ma** quanto è duro questo percorso? Ci sono tante salite? Quanti chilometri è lungo?” Non so voi, ma io sicuramente quasi ogni volta che salgo in bici.

Sicuramente, per poter rispondere nel miglior modo, ci sarebbero tanti fattori da tenere in conto, quali: la struttura corporea, lo stato di forma personale, quanti chilometri si hanno nelle gambe, la velocità con cui si affronta il percorso, le pendenze, lo stato dell'asfalto, e, soprattutto, con chi lo si sta affrontando, con che impegno ed in che contesto (con amici, in un raduno cicloturistico o in una granfondo).

Le discussioni che ne conseguono possono essere assai accese e, di solito, non portano ad alcuna conclusione oggettiva.

Però riuscire a stabilire dei gradini di difficoltà per i percorsi (soprattutto quelli per i quali la sensazione di difficoltà ci stringe lo stomaco ancor prima di affrontarli), risulterebbe di

grande aiuto, se non indispensabile, nel momento in cui si scelgono i percorsi/raduni/manifestazioni a cui partecipare.

Se ci si potesse allenare tutti i giorni per 8 ore, qualunque percorso potrebbe essere affrontato senza particolari patemi d'animo, ma se il tempo per allenarsi viene come sempre rubacchiato qua e là, un po' alla famiglia (grazie Nella!), un po' al lavoro (praticamente mai!), la preparazione non permetterà sicuramente di avere successo nel portare a termine il percorso in un tempo decente e/o senza essere presi da crampi o da "cotte".

IL METODO

Il giudizio sulla difficoltà di un percorso non è in effetti semplice da dare, visto che, come già accennato, entrano in gioco molti fattori, alcuni dei quali decisamente personali.

E' evidente (tanto per fare un esempio) che per uno scalatore puro sarà più impegnativo un lungo percorso in piano che uno di 80-100 km con oltre 1500-2000 metri di dislivello e che, per un passista, un tracciato con anche una sola salita continua di 1000 metri di dislivello potrà apparire come un ostacolo veramente duro (a me me ne basta molto meno...).

Veniamo allora al dunque sul metodo proposto per avere un confronto, almeno sulla carta, della difficoltà di vari percorsi e dare anche la possibilità di poter fare confronti con percorsi già noti perché già affrontati.

Introduciamo, con estrema fantasia, un numero chiamato "Indice di Difficoltà - ID" che rappresenta e sintetizza, con tutte le approssimazioni del caso, la difficoltà di ogni percorso considerando la sua lunghezza ed il suo dislivello

A lato: Luigi Vidali impegnato sul percorso della 1a Gran Fondo Gianni Bugno.

Sicuramente vi sarete posti diverse volte le fatidiche domande:

complessivo (da dati disponibili sulla carta o, meglio, da misurazioni effettuate con gli ultimi modelli di ciclo-computer).

$$ID = (\text{lunghezza in Km}/250) \times 25 + (\text{dislivello in m}/4800) \times 75$$

La scelta della formula matematica che darà l'ID si basa sull'idea che sia molto più difficile scalare una montagna che correre in piano. Sia chiaro comunque che i dati base possono essere modificati a proprio piacere (se si ritiene siano più sbilanciati verso la lunghezza piuttosto che verso l'altimetria, o viceversa, percentuali incluse: l'importante è che la percentuale complessiva porti a 100 (25+75 oppure 30+70) e che, soprattutto, sia usato sempre lo stesso metodo di misura per tutti i confronti.

Per capire meglio cosa indica la formula: si ipotizza che nel calcolare l'ID la lunghezza del percorso pesi per il 25% ed il dislivello per il 75%.

Con questa formula si ottiene l'ID massimo (massima difficoltà) per un percorso di 250 Km e di 4800 m di dislivello.

Sono numeri asettici indipendentemente da "come" viene affrontato il percorso.

Volendo poi fare un'un'ulteriore classificazione dei risultati ottenuti, potremmo dire:

0 < ID < 25 :

FATTIBILE, difficoltà media (poco allenamento)

26 < ID < 50 :

IMPEGNATIVO, difficoltà alta (serve specifico allenamento)

51 < ID < 75 :

PASSAGGI MOLTO DIFFICILI, di difficoltà elevata (da granfondisti preparati)

76 < ID < 100 :

SIETE PROFESSIONISTI?

No? Allora lasciate perdere. ►



Un primo esempio: l'ultimo mondiale professionisti presentava un ID di 70,2 pari a 285,2 km per 2796 metri di dislivello.

ALCUNI ESEMPI

A lato trovate una tabella che riporta alcuni dei percorsi sicuramente a voi noti con il relativo ID.

Ho inserito anche alcuni dei nostri raduni sociali.

Le fasce colorate identificano il grado di impegno così come classificato precedentemente.

LEGENDA:

M : Mondiale Professionisti

GF: Gran Fondo

MF: Medio Fondo

C: Corto

RC: Raduno Cicloturistico

RS: Raduno Societario

I: Individuale

Esempi di percorsi con relativi ID

Come si può vedere, i raduni cicloturistici a cui partecipiamo stanno nella fascia ID 10 – 17,5 (quest'ultimo riferito alla 100 Gobbe di Rho).

I nostri raduni societari a volte sono più impegnativi.

Adesso carta, penna e soprattutto ... calcolatrice alla mano, potete sbizzarrirvi anche voi facendo un po' di esami critici delle vostre recenti esperienze e, fare qualche selezione, sui programmi delle prossime uscite in bici che vi aspettano ■

Bibliografia:

Luigi Vidali - Libera elaborazione da una idea di C. Turchetto - "La Bicicletta"

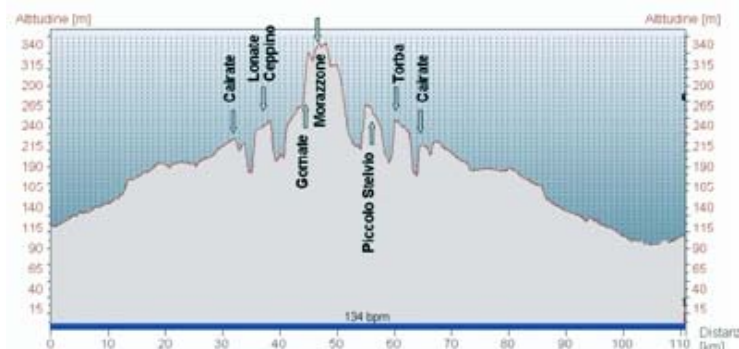
Percorso	Tipo	Km.	Disliv. (m)	ID
Maratona des Dolomites	GF	138,0	4190	79,3
Mondiali Salisburgo 2006	M	285,2	2796	70,2
Maratona des Dolomites	MF	106,0	3090	58,9
Colnago Piacenza	GF	165,0	2700	58,7
Felice Gimondi Bergamo	GF	165,3	2620	57,5
Arber Rad Marathon Percorso B	MF	170,0	2350	53,7
Gran Tour dei Vigneti Broni	GF	146,0	2483	53,4
Colnago Piacenza	MF	120,0	1700	38,6
Giro d'Italia Dolomiti stars	MF	110,0	1704	37,6
Nove Colli	MF	130,0	1481	36,1
GF Giro di Lombardia	MF	110,0	1502	34,5
Arber Rad Marathon Percorso C	MF	124,9	1380	34,1
Maratona des Dolomites	C	55,0	1780	33,3
Gran Tour dei Vigneti - Broni	MF	86,0	1400	30,5
Felice Gimondi Bergamo	C	95,7	1194	28,2
Team Bike Oltrepò Pavese	MF	93,0	1120	26,8
Mapei Day Re Stelvio	GF	21,1	1541	26,2
Colline Oltrepò Pavese	I	83,4	1025	24,4
Del Gavia	C	19,0	1363	23,2
La Fabio Casartelli	MF	74,6	846	20,7
Travo-P.sso Cerro-P.sso Bagnolo	I	60,7	935	20,7
Rieti-Poggio Bustone a/r	RS	58,3	920	20,2
100 Gobbe Rho	RC	110,8	540	19,5
Cassina-Madonna del Ghisallo	RS	58,3	750	17,5
Cernusco-Borgo Priolo	RS	103,4	450	17,4
Cassina-Sirtori-Cassina	RS	75,9	625	17,4
Raduno Nazionale CT 2005	RC	73,6	635	17,3
Ronco Briantino	RC	87,5	535	17,1
Avis Milano	RC	90,0	495	16,7
Colnago Piacenza	C	74,0	580	16,5
Raduno di Bresso	RC	85,5	490	16,2
Ronco Briantino	RC	87,5	535	17,1
Vimodrone-Genepreto	RS	85,3	415	15,0
Trofeo CRAL Siemens Cassina	RC	68,4	355	12,4
Novate	RC	74,4	295	12,0
Nerviano	RC	71,0	280	11,5
Muggiò	RC	84,1	280	10,8
Busnago	RC	51,6	320	10,2



Sopra: grafico altimetrico riguardante la 22^a edizione della "Gran Fondo Arber Rad Marathon" manifestazione cicloturistica bavarese organizzata dal Velo Club Ratisbona - Percorso C.

A fianco: grafico altimetrico riferito alla 24^a edizione della Gran Fondo "Cento Gobbe" organizzata dalla S.C. AMSPO di Rho.

A lato: grafico altimetrico della 2 edizione della "Gran Fondo Colnago". Percorso corto con partenza ed arrivo a Piacenza.



di Cesare Gavardi

Nell'articolo ufficiale, pubblicato sul sito internet istituzionale della nostra gloriosa società ciclistica, è stato già a suo tempo brillantemente esposto il perfetto svolgimento della missione "Campionato Italiano di Cicloturismo per Società, anno 2006", esaltando il pieno raggiungimento degli obiettivi sportivi, culturali, ricreativi e di cooperazione con i gruppi Avis di Napoli e di Marcianise.

Potrebbe però interessare al lettore conoscere anche altri punti di vista e stati d'animo fondati sulla testimonianza di un umile protagonista di tali trionfi, per toccare con mano le simpatiche vicende umane che rendono tanto coinvolgente la partecipazione a questi raduni oceanici da desiderare di gridare al mondo: "perché chi c'era ricordi e chi non c'era sappia!".

Come potrete verificare negli annali, v'era una certa preoccupazione tra le truppe pedalatrici Avis Siemens, dopo la triade delle imponenti "bagnate" di pioggia che avevano non poco scombinato i piani nelle tre precedenti adunate di fine stagione: Samolaco, Albese e Rieti. Sarebbe sorto il nuovo

proverbio cabalistico... non c'è tre senza quattro? Oppure ogni dettaglio sarebbe filato liscio come l'olio? O quale biblica "piaga" avrebbe questa volta sfidato la fede e la tenacia dei ciclisti? Qualche peccatuccio la nostra balda schiera doveva averlo commesso, perché... :

A lato: C. Gavardi
alla partenza.
Sopra: l'antidoping.



Piaga n. 1: Le zanzare

Tre notti in albergo, tre notti in trincea, al caldo torrido e ... a contare le punture...

Un intero corpo d'armata di insetti assetati di sangue aveva cinto d'assedio la struttura che ci ospitava e ordinatamente ad ondate successive penetrava ovunque per spremere fino all'ultima goccia gli insonni ospiti. Mai "donazioni" AVIS così cospicue furono altrettanto in-volontarie!!!

Piaga n. 2: I tafani

Nel tratto di massima pendenza della salita di Roccamonfina, pattuglie d'assalto di tafani hanno colpito con la tecnica dell'imboscata i gruppetti di ciclisti che man mano transitavano. Personalmente ne ho uccisi almeno tre, però non ho potuto evitare almeno altrettanti salassi. Francamente durante la visita a Montecassino e ancor più il giorno dopo a Caserta e Napoli il gonfiore e la sonnolenza per le dosi massicce di antistaminici e corticoidi mi avevano tenuto piuttosto indolente e incupito. Probabilmente il maggior dosaggio e potenza dei medicinali presi nell'infermeria di Marcianise hanno limitato la reazione allergica, consentendo poi a tutti coloro che sentivano maggiormente gli effetti delle punture di partecipare senza problemi al campionato nazionale.

Piaga n. 3: La doccia secca

Questa punizione ha selettivamente colpito ciclisti e cicliste evidentemente un pochino più birichini e furbetti, che infatti erano alloggiati, per l'appunto, nel piano nobile della nostra impareggiabile dimora, peraltro sita in una posizione incantevole del territorio. L'autoclave non era capace di portare l'acqua nelle docce con sufficiente energia, per cui i malcapitati sono stati costretti al supplizio della ... goccia ... ad ogni abluzione.

Piaga n. 4. L'antidoping

Come avrete capito, tra zanzare e tafani, la presenza di medicinali non consentiti senza ricetta medica era teoricamente immaginabile, anche se nessuno conosceva il regolamento di riferimento.

Come fervido esempio di ipocrisia regolamentare, al termine della corsa viene annunciata l'esecuzione a sorpresa del test antidoping. Decisione considerata da molti insensata e fonte di spreco di fondi federali all'uopo destinati, essendo la manifestazione priva di motivazioni agonistiche e venali e quindi molto poco probabile che vi fossero atleti che scientemente avessero assunto sostanze per finalità non consentite. La notizia del controllo generava però un certo panico e le scuse più inverosimili per allontanarsi senza attendere le premiazioni. Ovviamente sono state sorteggiate alcune società tutte note per la loro fama immacolata, tra cui la nostra e, di esse, alcuni atleti accuratamente selezionati tra i più vigorosi e muscolarmente prestanti. Non è risultata alcuna irregolarità.

TUTTO BENE QUEL CHE FINISCE BENE.

In realtà abbiamo goduto di alcune protezioni "celesti". Nessuno si è fatto male nelle cadute lungo il percorso, nessuno ha avuto inconvenienti nella visita a rioni "chiacchierati" a Napoli, incantevoli momenti sono stati vissuti ... la lunga camminata sulla spiaggia, ad esempio ... e la bellissima visita al Giardino Inglese della Reggia di Caserta. E, soprattutto, ciò che più conta: in bici ci siamo proprio sfogati e divertiti! Arrivederci alla prossima stagione. ■



Caffé del Colle

di Giancarlo Cedri

Era fine estate, la giornata era bella ed avevo fatto una pedalata un po' più lunga di quanto previsto. Era quasi mezzogiorno ed ormai la distanza non mi avrebbe permesso di tornare a casa per la consueta ora di pranzo.

Una telefonata alla moglie: "Scusa Argia, ... ho fatto tardi, sono lontano e non torno per pranzo!".

La risposta era scontata...: "Sei sempre il solito! Avverti sempre all'ultimo minuto! Dove mangi?"

Borbotta un generico: "Mi farò un panino in un bar...", saluto e chiudo. Penso: "Tutto sommato non è andata male... non ha, poi, brontolato troppo...". Contento come uno scolaro in vacanza, mi preparo a godere del prolungamento del giro.

Partito da Cernusco, attraversate Vimercate, Merate, Pagnano, la Valle del Curone, Monte, Perego e Sirtori, ero salito su a Santa Maria Hoè. Al bivio, là dove c'è la Statua dell'Alpino, avevo proseguito per Colle Brianza. Ed ora ero giunto in cima o meglio a Piancastello, al crocevia, con di fronte tre possibilità tutte ciclisticamente allettanti. La prima proseguire per Nava e Ravellino, la seconda girare a destra e salire a Giovenzana, la terza girare a sinistra e scendere a Castello Brianza.

Opto per la prima. Mi piace Ravellino.

A Ravellino c'è un antico lavatoio in pietra, con una fonte d'acqua purissima che sgorga dalla roccia. Impreziosisce il tutto un affresco, pare datato attorno al 1790... nientepopodimeno!!!

Una bella bevuta d'acqua fresca risveglia il mio stomaco che da lì a poco comincia a farmi presente la necessità di un qualche rifornimento.

Non ho ancora voglia di scendere a valle e decido di cercare qualcosa sul Colle.

Ravellino non offre alcuna scelta: non c'è un bar.

Mi muovo tornando in discesa verso Nava ed è proprio lì

che, con la coda dell'occhio, vedo una bella insegna: "Caffé del Colle". "Proprio quello che andavo cercando" penso fra me e me "un piccolo caffè con ombrelloni e tavolini al sole, in

A sinistra: la caratteristica fontana a Ravellino.

A destra: la Cannondale al "Caffé del Colle" a Nava.



La prima volta che ci capitai fu un po' per caso e un poco di più per fame... due o tre anni fa.

una piazzetta all'inizio del paese"! Freno di brutto, svolto sulla piazzetta, mi fermo e scendo dalla bici.

Via casco ed occhiali, appoggio vicino all'ingresso la fida Cannondale bianca e rossa ed entro. C'è qualche avventore che sorreggia il suo "bianchino" sfogliando l'Eco di Bergamo, c'è la televisione, in sottofondo, che racconta la consueta puntata di Beautifull, e c'è il gestore che da dietro il bancone, mi saluta in modo cordiale.

È una persona più o meno della mia età, probabilmente abituato ad avere ciclisti come avventori. Mi chiede da dove vengo. Non confonde Cernusco sul Naviglio con Cernusco Lombardone, mi ascolta spiegargli chi è AVIS Siemens... e, quando gli chiedo: "Cosa ha per un buon panino caldo?" gli si illuminano gli occhi e: "...qui da noi provi... la COPPA".

Convengo, con aggiunta alla comanda di un calice di bianco fermo.

Passa l'ordinazione a qualcuno nel retrobottega e continuiamo a conversare sull'andazzo della raccolta dei funghi in zona ("scarsa quest'anno", dice lui... ma mi sa che in materia la sappia più lunga di quanto voglia farmi credere...).

Vado ad aspettare il mio panino seduto ad uno dei tavolini all'esterno; stiracchio le gambe un poco "imbastite" e mi godo la piacevole brezzetta che tira dalla parte del Campanone della Brianza...

L'arrivo di una giovanissima ragazza, bionda e ricciolina, con il vassoio con sopra il mio bel panino ed il calice di vino bianco (fresco al punto giusto, a giudicare dalla leggera brina sul bicchiere) mi distoglie dal continuare a pensare al Campanone...

Già al primo morso il sapore del pane fresco unito a quello della Coppa ben stagionata, provocano un corto circuito nei sensori gustativi ed olfattivi del mio palato. Come nei vecchi bigliardini anni '50, mi s'accendono ►



nel cervello lampade colorate, scattano relé, sale il punteggio... Un buon sorso di vino manda in "tilt" il sistema... Game over!!!... Punteggio: 7!

"Buono!" dico fra me e me ... intendendo il panino, non il punteggio.

I morsi successivi, dati con più misura ed attenzione, mi permettono di gustare a fondo ogni sfumatura, ogni peculiarità, ogni tono, ogni colore di quel piccolo capolavoro di COPPA!!!

SCORE finale, per dirla in gergo, un 9 pieno!

Non posso esimermi dal fare i complimenti al gestore per quel suo ottimo salume.

Ringrazia compito, ma non va oltre.

È mentre sorseggo il caffè, che gli piazzo la botta diretta... ma dove se lo procura questo "ben di dio"? ... ed aggiungo, con il fare un poco complice come si suole fra chi ha parlato di funghi senza farsi domande dirette, ... "Sa io sono romagnolo di Cesena... compro spesso la Coppa laggiù... da produttori fidati... ma devo dirle che *questa* me li batte tutti!!!"

TOUCHE'... Si apre e mi racconta di un macellaio locale che ne fa una piccola produzione comprando maiali allevati dai contadini, macellando in proprio, lavorandole e stagionandole sul Colle (ebbene sì... alla brezzetta del Campanone...) e distribuendole localmente. Anticipa perfino la mia domanda successiva dandomi l'indirizzo della bottega: a Piancastello, la macelleria di fianco all'Oratorio di Sant'Antonio....

Pago un onestissimo obolo per pane, coppa, vino e caffè.



Saluto con una bella stretta di mano: "Vedrà, torneremo in gruppo... ne vale la pena...". Inforcò la bici e via verso la Bassa. ■

A fianco:
G. Cedri

Ciclonotizie in Breve

di Silvio Melega

Lo sapevate che...

La prima gara di fondo su due ruote a Milano è del 1871.

Il percorso era di tredici chilometri: il giro dei bastioni spagnoli.

Due anni dopo, nel gennaio 1873, Giuseppe Bagatti Valsecchi vinse la Milano Piacenza alla media di diciassette (17) chilometri all'ora.

Il comune aveva proibito, per pericolosità, la circolazione dei velocipedi entro la cerchia dei navigli, ma il divieto non resse la bicimania e nel 1893 si contavano a Milano circa 4.000 biciclette.

La prima pista venne allestita al Trotter, poi una all'Arena e, in seguito, il Velodromo del Sempione, mitico per le gesta di: Ganna, Gerbi, Belloni, Ebererardo Pavesi e Girardengo.

Milano, in quegli anni, era presa dalla febbre del pedale, come quella dei nostri tempi. "Quando si dice che la storia si ripete".

Si correva con le biciclette di Edoardo Bianchi, il quale fu il primo a produrle con le ruote di dimensioni uguali.

Il fondatore della bici più famosa in Italia era nato nel 1865, anche lui come altri grandi imprenditori usciva dal collegio dei Martinitt e nel 1885 aprì la sua bottega.

«Queste informazioni sono state raccolte dall'archivio storico dello stabilimento Pirelli di Milano».

TortA di Zucchine

di Cristina Pane Caso

Ingredienti:

Zucchero	250 gr
Olio di semi	100 gr
Uova	2
Farina	250 gr
Sale	un pizzico
Noce moscata	un pizzico
Zucchine grattugiate	250 gr
Nocciole tritate	100 gr
Lievito per dolci	una bustina



Esecuzione:

Lavorare le uova con lo zucchero; unire l'olio, il sale, la noce moscata e, un cucchiaino per volta, la farina.

Aggiungere, sempre mescolando, le zucchine grattugiate, le nocciole tritate e la bustina di lievito per dolci.

Versare il composto in una teglia per ciambelle già imburata e infarinata. Mettere in forno già caldo a 250°C per 50 minuti.

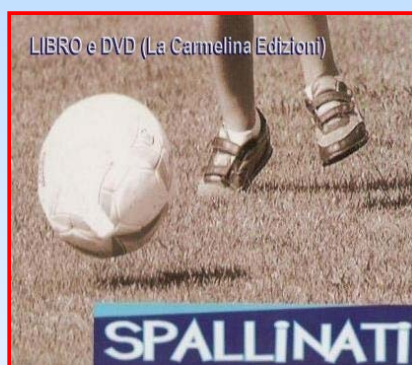
Spolverizzare con zucchero a velo.



non solo bici

Ma davvero
TFAZZI era uno
SPALLINO !?!

DI **ROBERTO STABILI**



**Vacanza
da "Sogno"**

DI **CRISTINA PANE CASO**



Colpi di pedale

In alto: la copertina degli "Spallinati".
Sotto: la pagina in Internet di "Sapori Letterari" riguardante Cristina Pane.

Letteratura Gastronomica - Guida di Dada.net - Microsoft Internet Explorer

Indietro Cerca Preferiti

Indirizzo http://guide.dada.net/letteratura_gastronomica/index.shtml

Letteratura Gastronomica di **Loredana Limone** guida dal 01-12-2005

Popolarità: ☆☆☆☆☆☆☆☆

Home Fotogallery Forum Chat Sondaggi

Loredana Limone

Con questo entusiasmante impegno (di guida) vorrei condividere con altri appassionati la lettura, anzi l'assaggio, di pagine letterario-gastronomiche, dove sapori e saperi si sposano e si completano.
Vi segnalerò quei testi che, con i loro percorsi tra letteratura, storia e cucina, sono delle vere e proprie pietanze editoriali da concretare ai fornelli e quant'altro possa riguardare l'universo del "cibro", ovvero il cibo nel libro.

Sapori letterari

Vacanza da sogno

A cura di **Loredana Limone** Pubblicato il 07/03/2007

Ha proprio deciso di viziarcì, la nostra Cristina Caso! Oltre che con una deliziosa mousse al limone che ci ha offerto in uno dei nostri bei pomeriggi a "Sapori letterari", anche con i generosi sapori mediterranei e con gli squisiti aromi che sempre più diffonde la sua penna. Mentre, con questo immaginifico ed originale racconto, ci fa bramare una vacanza... altro che da sogno! Altro che!

Ma davvero
TAFAZZI era
uno **SPALLINO** !?!

- **“UNA MALATTIA DI NOME SPAL”**
- Nel libro, edito da “La Carmelina Edizioni”, i
- racconti di un gruppo di ragazzi per celebrare
- il centenario della gloriosa società Spal.
- Il ricavato della vendita è stato devoluto a favore
- della Cooperativa Sociale “Il Germoglio ONLUS”
- di Ferrara.



di Roberto Stabili

Società Polisportiva Ars et Labor

Non avrebbe saputo dire da quanto tempo era in quello stato: un minuto? Un'ora? Un pomeriggio intero?

Lo sguardo senza espressione era fisso sul monitor.

Il messaggio di Sempreforzaspal era lì, provocatorio, sfacciato...doloroso! *“GOOOOLLLL, CG IN VANTAGGIO, GOOOOLLLL”*.

Al momento non aveva capito; si era rifiutato di capire. CG non poteva stare per ‘SPAL’. Non si avvicinava a SPAL nemmeno ipotizzando diversi errori di battitura.

Non erano certamente le iniziali dell'allenatore che si chiamava Paolo Beruatto. Ecco... forse poteva essere l'acronimo del motto di battaglia di Sempreforzaspal: *“dai Ca Gla fén!”* No, impossibile; il suo motto era *“io penso positivo perché Spallino da quando vivo”*.

Implacabilmente la dura realtà si andava facendo strada: CG stava per Castelnuovo Garfagnana ...ed era in vantaggio.

“Castelnuovo Garfagnana, chi era costui?” si era sorpreso a chiedersi, proprio come un famoso personaggio di quella terra lombarda che lo ospitava ormai da più di trent'anni. Purtroppo era una squadra dello stesso girone B di serie C2 in cui militava la sua Spal, e stava infliggendo l'ennesima sconfitta alla sua amata squadra!

E dunque eccolo lì, collegato via internet alla ‘Diretta Stadio’ sul sito degli Spallinati, ancora una volta costretto ad inghiottire l'ennesimo boccone indigesto.

Questa volta, però, a differenza di moltissime altre prima di allora, aveva la netta sensazione di non sentirsi solo con la sua amarezza. Pur lontano fisicamente dalla sua città, capiva di poter condividere quel senso di frustrazione con altri spallini (o più propriamente ‘Spallinati’ come avevano deciso di definirsi) sparsi nei luoghi più diversi d'Italia, d'Europa, del mondo.

Era ormai da tanto che non provava più un simile senso

di appartenenza. Certamente non lo aveva mai provato nelle diverse trasferte che si era concesso quando la Spal era venuta a giocare da quelle parti. Complice una certa riservatezza di carattere, a Monza, Pavia, Sesto San Giovanni, Leffe, Alzano, Como, Saronno, Varese, Brescia, Solbiate, Legnano, Busto Arsizio, Palazzolo, Ospitaletto si era sempre trovato solo in mezzo alla tifoseria locale, costretto ad imprecare e ad entusiasarsi in perfetto silenzio. Quante volte aveva dovuto raccogliere le stucchevoli lamentele dei vicini di turno con semplici cenni di finto assenso o partecipazione per non tradire, con la caratteristica ‘esse’ sibilante, le sue reali origini.

Adesso, però, erano finalmente ‘arrivati i nostri’. Sentiva che la sua rabbia e la sua delusione erano condivise da tanti altri ...ed erano, anche le loro, tutte per la sua Spal.

Finita la partita, dalla Webcronaca di ‘Diretta Stadio’ si sarebbe spostato sulla cartella ‘Commenti dopo Partita’ ed avrebbe bevuto in loro compagnia l'amaro calice fino all'ultimo sorso. Le varie argomentazioni degli Spallinati, non di rado accompagnate da graditissime e mai dimenticate espressioni dialettali, gli avrebbero attenuato il cattivo umore e l'avrebbero fatto sentire finalmente a casa, dopo tantissimo tempo che ciò non accadeva più.

In verità non era sempre stato così solo. Agli inizi, la giovane moglie milanese, con gran spirito di abnegazione, aveva cercato di immedesimarsi nei suoi problemi di tifoso esule accompagnandolo nelle varie trasferte. Pur digiuna di calcio (seppure con naturale predisposizione juventina), aveva tuttavia rapidamente percepito che quelli a cui assistevano, forse con troppa frequenza, non erano spettacoli propriamente coinvolgenti. Presto aveva capito quanto fosse difficile vivere una vita da spallino (senz'altro molto di più di una...vita da mediano) e, nonostante la buona volontà, aveva gettato la spugna. Vedendolo incupirsi sempre di più, anno dopo anno, specialmente nei due infausti ritorni da Verona, lo aveva inutilmente sollecitato a cambiare squadra, non sapendo che l'imprinting della Spal è per tutta la vita.

Qualche anno dopo, visti gli inutili tentativi, sarebbe arrivata ad affermare, spazientita, che Tafazzi doveva per forza essere un tifoso spallino!

Già, l'imprinting... quante volte si era chiesto come e quando fosse iniziata quell'inguaribile passione, non riuscendo tuttavia a trovare risposte precise.

Sapeva che il tutto aveva avuto origine intorno alla metà degli anni '50 quando, bambino, sentiva parlare di Spal in termini appassionati soprattutto dalla nonna e dallo zio, due accesi tifosi: non avrebbe tuttavia saputo fissare con certezza il momento del fatale Big Bang.

Si ricordava confusamente di discorsi di rimpianto (già da allora, dunque, si rimpiangeva una Spal del passato) per una squadra delle meraviglie (Bertocchi, Fontanesi, ►



A fianco: Roberto Stabili

Bennike, ecc...) che non si sarebbe mai più rivista a Ferrara. In particolare era rimasto affascinato dai racconti sulla figura di Bertocchi, un portiere molto bravo ma con un carattere altamente infiammabile. Non seppe mai se si fosse trattato di verità o di leggenda, ma i racconti parlavano di sue scriteriate rincorse per il campo agli attaccanti avversari che, conoscendo il suo punto debole, prendevano a sbeffeggiarlo appena cominciava la partita. Di quegli anni di inconscia iniziazione ricordava anche, assolutamente non in ordine cronologico, discorsi relativi ad un miracoloso ripescaggio a tavolino dalla serie B grazie ad un episodio di corruzione sportiva; memorabili sfide tra poveri con Legnano e Pro Patria; un clamoroso 0 a 8 subito a Milano contro l'Inter di Angelillo.

Ed era arrivata finalmente la prima volta allo stadio di via Montegrappa accompagnato da suo padre. Era stato in occasione della tradizionale apertura dei cancelli un quarto d'ora prima della fine della partita. Era il 1960, la partita era Spal-Napoli, poi finita 2-2. L'emozione di ritrovarsi in mezzo a così tanta gente era stata indicibile, meravigliosa: la folla, l'entusiasmo... la maglia della Spal che vedeva per la prima volta a colori, ed era ancora più bella di come l'aveva immaginata.

Quella maglia, pettorina azzurra, maniche e colletto bianchi, per lui sarebbe restata per sempre la vera maglia della Spal.

Mai avrebbe potuto immaginare quel bambino che, quarantasei anni dopo, una partita della sua squadra si sarebbe giocata davanti a 220 spettatori paganti...



La Spal 1959/60

L'effetto di quel breve esordio era stato devastante. La passione era montata, settimana dopo settimana, per quella squadra che, l'avrebbe saputo dopo, sarebbe stata la più grande di tutti i tempi.

Quello stesso anno, all'ultima di campionato, aveva finalmente strappato ai genitori il consenso per andare allo stadio con il fidato amico per assistere a Spal-Bari. Una partita giocata in una magnifica giornata di sole di inizio estate conclusasi 3-1 e con il quinto posto in classifica finale. Di quel giorno non avrebbe più dimenticato due cose, stranamente molto diverse tra loro: un gol su punizione del ferrarese Corelli con un tiro potentissimo e...le tante margherite cresciute dentro la porta sotto la curva! In un primo momento aveva giudicato quella buffa presenza quasi come un'offesa alla sacralità del luogo, poi, con il crescere dell'entusiasmo per l'andamento della partita, quelle margherite gli erano apparse come il giusto contributo della natura a quella festa indimenticabile.

Il lungo viaggio era iniziato.

Le sue presenze allo stadio erano state puntuali ed erano

proseguite per anni fino al momento in cui, terminati gli studi, la ricerca di lavoro l'aveva costretto ad allontanarsi dalla sua città.

In realtà nei primi anni aveva fatto il pendolare durante la fine settimana, per cui aveva continuato a frequentare lo stadio. Finita la partita subito in stazione per prendere il treno che l'avrebbe portato a Milano. Non aveva mai voluto approfondire con se stesso se quel senso di tristezza che lo coglieva in quelle domeniche fosse dovuto più al lento, inesorabile, declino che avvertiva per l'amata Spal o al fatto che stava staccandosi in modo definitivo dalla sua città.

In realtà sapeva benissimo che le due cose erano le due facce della stessa medaglia: la crisi della Spal rifletteva, in fondo, le difficoltà economiche che stava vivendo Ferrara, destinata a perdere via via buona parte dei suoi giovani costretti ad emigrare verso altre città alla ricerca di opportunità professionali.

Con qualche incertezza aveva anche tentato alcune sortite allo stadio di S.Siro, ma aveva smesso quasi subito.

La comodità dei posti tutti a sedere, l'ottima visione del campo, il miglior livello del gioco a cui poteva assistere non erano bastati a convincerlo. Semplicemente non trovava, in quello stadio enorme, quel senso di familiarità e di appartenenza che aveva provato per tanti anni a Ferrara. Era in mezzo a persone che non si conoscevano tra loro, che non avevano comuni radici di vita quotidiana. Gli risultava stonato sentire molti dei tifosi della squadra locale gioire o inveire con accenti che non erano certo quelli di gente nata a Milano; non poteva esistere confronto tra quelle improbabili espressioni milanesi "và a laurà, fetùso!" con gli spontanei "andè a scciarzàr il biétul, lazarùn!", testimonianza della sana e verace tradizione contadina della sua città.

I tabelloni luminosi con le formazioni delle squadre erano certamente utili, ma non valevano per lui la visione dei mitici cartelloni pubblicitari 'PAPOTTI' e 'ZABOV' che facevano bella mostra di sé al centro della gradinata dello stadio 'Comunale' di Ferrara e che per anni avevano accompagnato tutte le foto ufficiali delle varie Spal (quelle con i calciatori in piedi in seconda fila con le braccia rigorosamente incrociate).



La Spal 1977/78. Sullo sfondo, gli immancabili Zabov e Papotti

Quegli anonimi ragazzi che distribuivano le bibite ed i gelati a S.Siro non avrebbero mai potuto trasmettere quel senso di umana simpatia che emanava dalla figura del mitico Balboni, con i suoi aleatori lanci, spesso oltre gli ►

spalti, di 'biff' e di 'pinguin'.

E così, ancora prima di iniziare, si era subito interrotto quel blando e ben poco convinto tentativo di despallinizzarsi.

Il lavoro l'aveva infine portato in giro per il mondo.

Sempre, però, ovunque si trovasse, ogni telefonata ai suoi familiari conteneva l'immane "sa l'ha fàt la Spal?"

Certo che nel corso degli anni le aveva pubblicizzate molto le sue Spal e Ferrara. Non mancava occasione in cui non decantasse le bellezze della sua città: il fascino di Corso Ercole I d'Este in certe giornate nebbiose di novembre; la severa bellezza del Castello; il silenzio coinvolgente delle vie più anonime del centro storico; il senso di pace derivante da una passeggiata sulle antiche mura.

Parallelamente, di buon grado, aveva imparato ad accettare di essere preso in giro per i risultati non certo entusiasmanti della sua Spal. Mai, però, aveva avuto dubbi nel dichiarare apertamente la sua fede spallina di fronte alla classica domanda su quale fosse la squadra di calcio per cui tifava. Ancora oggi si divertiva ad osservare l'espressione interrogativa, soprattutto nei più giovani, di fronte a quello strano nome che veniva dato loro in risposta. Non mancava di notare però, con una certa sorpresa mista ad orgoglio, che ciò che appariva sconosciuto ai bambini e a molti padri, destava invece un senso di sincera nostalgia nelle persone meno giovani. Subito il nome Spal richiamava in loro Ferrara, Paolo Mazza, le figurine di Oscar Massei e, curiosamente per lui, di Zaglio.

E poi quell'inevitabile domanda che tanto lo intristiva: "ma dov'è finita adesso la Spal?"

Il massimo risultato della sua opera di divulgazione era stato incredibilmente raggiunto in Brasile. Da brividi un inizio di riunione in una fabbrica di Curitiba in cui si era recato insieme al Direttore di Stabilimento della sua Società. Entrando nella sala meeting aveva scoperto, con grande sorpresa ed un certo imbarazzo nei confronti del suo Direttore, che i clienti-amici brasiliani avevano volutamente messo in bella vista al centro del tavolo, in forma di benvenuto, una bandierina del Brasile e ...lo scudetto della Spal scaricato da Internet!

Rimpiangeva fortemente di non aver mai tenuto un diario accurato di tutti i suoi anni di militanza spallina, ma allora era estremamente convinto che niente e nessuno avrebbero potuto un giorno annebbiare o cancellare quelle emozioni. Ora, invece, si ritrovava a confondere tra loro personaggi ed avvenimenti di ricordi troppo lontani; solo alcune immagini erano rimaste indelebilmente impresse nella sua mente.

E così gli sembrava di rivivere ancora il momento in cui Mencacci, al culmine di quella che gli era apparsa una elevazione interminabile, aveva colpito di testa il pallone per un memorabile 1 a 0 contro la quasi imbattibile Inter di Helenio Herrera.

Una sconfitta contro la Juventus era rimasta legata ad un antipatico gesto del nazionale Emoli che aveva tentato di

schiaffeggiare uno 'spinzin', reo di avergli gettato addosso il pallone che Emoli stesso aveva allontanato per guadagnare tempo, dopo che gli era stato sollecitamente consegnato una prima volta.

Indimenticabile un Modena-Spal 4-3 seguito con la radiolina, rigorosamente con le due megapile esterne perché meno costose e di durata più lunga, al cinema Boldini. L'urlo silenzioso di gioia per la clamorosa rimonta da 0-3 raggiunta con un gol di Olivieri, era stato strozzato in gola dal quarto gol del Modena a tempo quasi scaduto. Il film, invece, non lo ricordava proprio... e ancora un'allucinante Spal-Potenza 2-3, con una rimonta di 3 gol segnati da un certo Boninsegna.

Rivedeva ancora, come in un incubo, la nuvola di terra e polvere bianca che si era sollevata mentre Cervato batteva

il secondo rigore della giornata contro il Palermo. Il portiere Mattrel aveva parato anche quello come aveva fatto poco prima con Massei; la partita era poi finita 0-2.

Mai avrebbe scordato la lunga teoria di pullman colmi di tifosi che avevano accompagnato la squadra a Brescia per un clamoroso 2-2 in rimonta (Frascoli, Bagnoli) di una partita che aveva permesso la permanenza in serie A ai danni della Sampdoria.

Memorabile anche il giorno in cui la Spal era restata in testa alla classifica da sola (non ricordava però l'anno e come fosse finito quel campionato).

Nel corso degli anni i suoi ritorni a Ferrara si erano fatti inevitabilmente meno frequenti, tuttavia il legame con la città e la Spal erano assicurati dalle telefonate con i suoi genitori e dalla raccolta delle copie del quotidiano locale che trovava, rigorosamente in ordine di data, ad ogni suo arrivo. In queste occasioni quasi mai mancava di fare un giro in bici per le vie della città alla ricerca di passati ricordi. Inevitabilmente riaffioravano anche quelli legati alla Spal. E così gli sembrava di rivedere il grande Paolo Mazza uscire dal Caffè Europa di corso Giovecca, oppure Rozzoni passeggiare sotto i portici davanti al Castello, o ancora, Orlando lungo viale Cavour avvolto in una enorme pelliccia, o Novelli a passeggio sul 'Listone' con il cognato Albertosi.

Passando nei pressi dello Stadio gli sembrava di rivedere il deposito di biciclette dove lasciava la sua Vittoria gialla le domeniche quando andava alla Spal; si trovava proprio nello stesso palazzo in cui abitava Massei. Anni dopo in quel luogo era stato aperto un Bowling dove spesso si potevano incontrare Marconcini e Donati.

I rapporti con Spal e Ferrara avevano subito un brusco rallentamento quando i suoi cari lo avevano improvvisamente lasciato nel giro di pochi mesi.

Irrazionalmente, quel senso di tradimento da parte della sua città, che in fondo aveva sempre sentito covare nel suo profondo, si era prepotentemente fatto più forte, accentuato dal disinteresse, per lui incomprensibile, della stessa città verso la Spal. Gli unici aggiornamenti sulla situazione locale li riceveva ormai solo attraverso Internet. ►



Franco Zaglio		
Nato a Cremona il 21.3.1936		
Stagione	Squadra	Cat.
54-55	Cremonese	C
55-56	Cremonese	C
56-57	Lazio	A
57-58	Spal	A
58-59	Roma	A
59-60	Roma	A
60-61	Inter	A
61-62	Inter	A
62-63	Inter	A
63-64	Inter	A
64-65	Mantova	A
Nazionale 2 presenze		

I fedelissimi di sempre

BOLDRINI	286	presenze
MASSEI	244	presenze
PEZZATO	241	presenze
BOZZAO	228	presenze
LUCCHI	210	presenze
D'AGOSTINI	195	presenze
GIBELLINI	182	presenze
OLASI	182	presenze
DONATI	181	presenze
NOVELLI C.	174	presenze
FASOLATO	165	presenze
MANFRIN	159	presenze
EMILIANI	155	presenze



N.B.: Si tratta dei 13 giocatori che hanno superato le 150 presenze in maglia spallina. Nella foto: Boldrini.

Gli stranieri

Giocatore	Provenienza	Periodo	Presenze	Gol
FEKETE	Ungheria	1949-50	11	—
BENNIKE	Danimarca	1950-53	94	23
OERNVOLD	Danimarca	1951-52	22	—
BULENT	Turchia	1951-54	77	27
EKNER	Svezia	1953-54	31	5
MONTAGNOLI	Argentina	1954-55	11	1
LOFGREN	Svezia	1955-56	23	1
DIDO	Brasile	1955-57	48	4
VINYEI	apolide	1955-57	51	5
SANDELL	Svezia	1956-58	49	13
SORIO	Brasile	1957-59	30	6
MASSEI	Argentina	1959-68	244	52
WALDNER	Germania	1961-63	18	2
DE SOUZA	Brasile	1962-64	26	6

I dodici nazionali

Giocatore	Presenze in naz. A	Gol
BUGATTI	7 (2)	—
BURIANI	2	—
CAPELLO	32	8
DI GIACOMO	1	—
FONTANESI	3 (3)	1
GORI	1	—
MALATRASI	3	—
NESTI	5	1
PANDOLFINI	21	9
PICCHI	12	—
SGARBI	1	—
ZAGLIO	2	—



ormai ora di cena.

Una voce, infatti, lo raggiunse quasi contemporaneamente: *“Ti preparo una cotoletta alla milanese oppure mangi un po’ della salama che hai portato su da Ferrara?”*.

Che domande! - pensò tra sé. Sarà pure vero che Tafazzi è diventato famoso per l'autoflagellazione, ma è anche vero che le botte se le dava con una bottiglia di plastica vuota e protetto da una robusta

conchiglia da pugile! Anzi - continuò - stasera mi concederò anche una *ciupéta* ed una bella fetta di pampepato, alla faccia del colesterolo e del... Castelnuovo Garfagnana!

Spense il computer salutando mentalmente i suoi nuovi lontani compagni di sventure *“ciao ragazzi, ci rileggiamo domani; ciao Ferrara e ...sempre FORZA SPAL !”*

Decise proprio in quel momento che un giorno li avrebbe senz'altro conosciuti di persona quei ragazzi così in gamba.

Sì, per una volta sarebbe tornato di nuovo alla Spal: al di là della povertà tecnica della C2, adesso ne valeva decisamente la pena! ■

Ben presto però, a sottolineare quella sensazione di abbandono e di inarrestabile decadenza, la radio locale aveva interrotto le sue trasmissioni Web e, quasi contemporaneamente, il sito ufficiale della Spal aveva smesso di essere aggiornato in conseguenza delle dolorose vicende della società.

Il distacco era ormai quasi compiuto quando un giorno, navigando in rete, si era imbattuto per caso in un curioso sito 'Spallinati, il Forum della Spal'. All'inizio aveva seguito con diffidenza mista a curiosità quelle discussioni, poi si era via via appassionato davanti alla preparazione e all'amore per la Spal che avvertiva nei partecipanti al Forum. La decisione di iscriversi, e di mandare saltuariamente qualche messaggio di solidarietà, era stata una naturale conseguenza.

Sul monitor del PC continuavano intanto a succedersi i commenti delusi degli Spallinati di fronte all'ennesimo risultato negativo. *“Chissà cosa direbbe Paolo Mazza davanti a questa incredibile situazione”* era una delle frasi più ripetute. Già - pensò -

chissà come si rivolterebbe nella tomba il Grande Presidente, se potesse sapere dello scempio fatto della sua creatura!

Era immerso in questi pensieri quando, improvvisamente, sentì un leggero tocco sulla gamba che lo fece trasalire lasciandolo quasi senza fiato.

Esitò a guardare, poi lo fece con una certa inquietudine e vide... Windy, il suo adorato West Highland, che lo sollecitava a lasciare tutto ed a seguirlo in cucina perché



il Resto del Carlino

LA SPAL SOLA IN TESTA ALLA CLASSIFICA

UNO A ZERO A MARASSI

I ferraresi nettamente superiori alla Samp

	P	G	V	N	F	S
Spal	7	4	3	1	0	8
Bologna	6	4	3	0	1	10
Roma	5	4	2	1	1	5
Milan	5	4	1	3	0	8
Torino	5	4	2	1	1	3
Catania	5	4	1	3	0	4
Atalanta	5	4	1	3	0	5
Modena	5	4	1	3	0	5
Genoa	5	4	2	1	1	4
Inter	4	4	1	2	1	3
Mantova	4	4	1	2	1	2
L. Venezia	3	4	1	1	2	1
Juventus	3	4	1	1	2	5
Florentina	3	4	1	1	2	5
Sampdoria	3	4	1	1	2	5
Venezia	3	4	1	1	2	5
Napoli	2	4	0	2	2	5
Palermo	2	4	0	2	2	5
	1	4	0	1	2	7

Vacanza da “sognO”

di Cristina Pane Caso

• E' sicuramente ora
• di alzarsi anche se siamo
• in vacanza! In casa c'è
• assoluto silenzio, segno
• che tutti dormono, ma
• dalla strada arrivano voci
• e rumori, segnali che
• la giornata di lavoro,
• per chi non è in vacanza,
• è già iniziata da un pezzo.

Faccio uno sforzo sovrumano e metto giù i piedi, esco subito in terrazza, mi siedo su un lettino e porto lo sguardo davanti a me, fisso come se guardassi uno schermo.

Vedo uno scorcio del golfo di Napoli. Dal mare mi dividono alcune file di case e sullo sfondo, a destra, ho una catena di colline che degradano verso la costa; all'orizzonte si affaccia il Vesuvio e man mano tutti i paesini vesuviani fino alla punta di Capo Misero, poi c'è un tratto di mare e infine le isole di Procida e Ischia.

Il mare è stupendo, di un azzurro leggermente più scuro del cielo e la giornata non è ancora troppo calda.

Allungo i piedi sul lettino imbottito senza distogliere lo sguardo da tale incanto.

Venirmi a sedere qui è un rito che ripeto ogni mattina e resto in ammirazione finché gli impegni della giornata non incombono.

Ho quasi perso la cognizione del tempo quando all'orizzonte appare una nave da crociera che sta attraversando il golfo. Mi riprometto che quando scomparirà alla mia sinistra, dietro la casa dei miei vicini, allora mi alzerò per iniziare, dopo tanta beatitudine, a svolgere i miei impegni terreni.

Il materassino che ricopre il lettino è già stato scaldato dal sole ma c'è, per contrasto, una fresca brezzolina che mi accarezza il corpo; solo saltuariamente arriva qualche refolo più forte che mi scompiglia i capelli.

Sto davvero bene in questo mio piccolo paradiso e rinvio l'inizio dei miei impegni giornalieri prendendo come scusa la posizione della nave che intanto ha percorso un bel tratto ed ora si trova proprio davanti a me: è tutta imbandierata e adesso saluta facendo suonare le sue sirene per numerose volte; rispondo con un sorriso e ringrazio per tanta gentilezza.

Mentre mi “inzuccherò” in tanta

atmosfera celestiale, c'è un profumo di caffè che invade l'aria e si insinua nelle narici e già le mie papille gustative sembrano impazzite e in agitazione perché bramano la prelibata bevanda.

Come per incanto appare mio marito, svegliato dalla provvidenziale sirena (quella della nave), in pigiama, scalzo e con in mano... due tazzine di caffè bollente!

Un buon caffè è l'unica cosa in grado di migliorare questo momento; ringrazio per la tempestività con un ampio sorriso e, per ricompensarlo, gli offro metà del lettino che ora ci accoglie entrambi.

Degustiamo lentamente e mi accorgo che intanto la nave è scomparsa.

Decidiamo insieme il programma della giornata: andremo al mare ai bagni della Regina Giovanna, ci stenderemo sugli asciugamani sistemati sulla enorme scogliera e ci tufferemo di tanto in tanto nell'acqua cristallina per resistere al sole cocente. Sonneccchieremo un po' sdraiati sul dorso e un po' supini e sorseggeremo ogni tanto una bibita fresca che avremo portato da casa perché la scogliera dove andremo non solo non è attrezzata ma, per accedervi, bisogna fare circa trecento scalini. In Penisola c'è costa alta e le spiagge più belle sono anche le più inaccessibili; c'è meno confusione e la macchina viene lasciata a qualche chilometro dal mare.

Sarà come essere in paradiso!

Ci porteremo anche uno spuntino che terremo al caldo, nella borsa, sotto al sole. Io opterò per un panino con il fior di latte freschissimo, comperato strada facendo in un piccolo caseificio di fiducia, con l'aggiunta di qualche fettina di pomodoro paesano e una foglia di basilico. Mio marito sceglierà tra un panino con la parmigiana di melanzane avanzata dalla cena oppure userà, come companatico, la salsiccia “affogata”



Sopra: Sorrento, bagni della Regina Giovanna

con i “friarielli” (broccoletti di rape tipici del posto).

Ci terremo... leggeri perché questa sera andremo alla Sagra del Limone e ci sarà da assaggiare ogni ben di Dio a base di limone. Oltre che degustare, sarà possibile anche acquistare quello che si preferirà: ci saranno i salatini a base di finocchio e scorza di limone, le caciottine al limone, gli “scialatielli” al limone preparati con tanti sughi diversi, pollo, maiale ed anche insalata di mare con aggiunta di limone.

I limoni dolcissimi di Sorrento saranno anche presentati in insalata, ci saranno il rinomato limoncello e svariati dolci. Io sarò combattuta tra babà al limone, delizie al limone, mousse al limone, granita di limone, biscotti al limone e qualche altra dolcezza al limone.

Sarà una giornata sicuramente bellissima, ci rilasseremo e ci divertiremo.

Guardo il mare che ho di fronte e devo fare un grosso sforzo per raccogliere le forze, andarmi a preparare e iniziare un così bel programma quando, all'improvviso, sento un fastidioso rumorino come di un uccellino che cinguetta ripetendo sempre lo stesso verso. Tendo bene l'orecchio, apro gli occhi e vedo la sveglietta che tengo sul comodino; allungo la mano e faccio tacere questa specie di passeraceo.

Sono le sette, fuori fa freddo e sembra voglia nevicare. Dobbiamo sbrigarci ad andare al lavoro, attraversando in macchina la città di Milano con le sue polveri sottili e con ancora negli occhi l'azzurro schiumoso delle onde del mare di Sorrento. ■

GIORNALE di VIMERCATE

STAMPA - FOTO - MOVIMENTI - RICE - CICLISMO - MASTER - CICLISMO - RAMPOLLO - BOX
Ciclismo
il mondo del
ORGANO UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Gazzetta
la
della Martesana
PUBBLICAZIONE QUOTIDIANA

« Donare sangue
è una cosa che va fatta.
Prima o poi potresti averne
bisogno anche tu! »

Giovanni Soldini

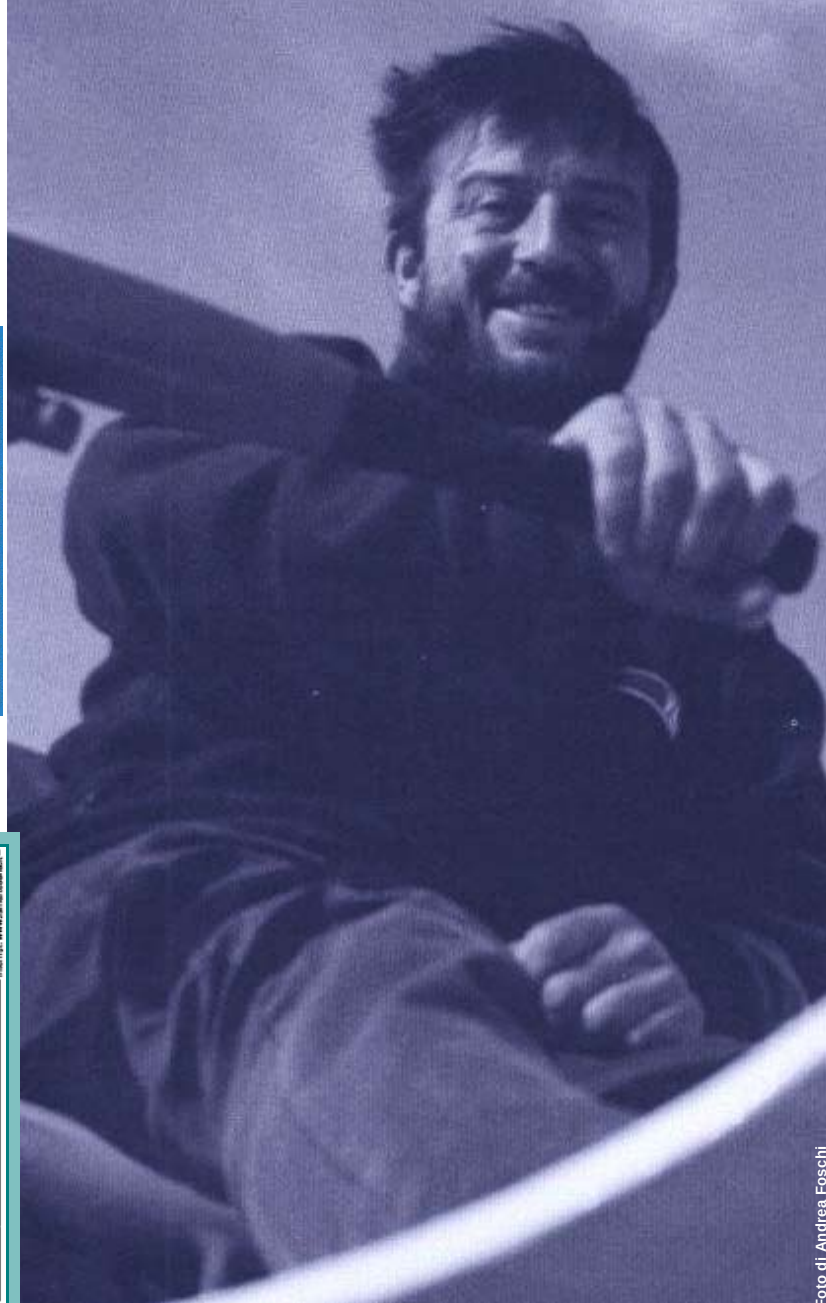


Foto di Andrea Foschi

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



La passione per il mare

PREMIATO IL 16 NOVEMBRE ALL'AVIS MILANESE GIOVANNI SOLDINI, IL GRANDE VELISTA VINCITORE NEL 1999 DELL'AROUND ALONE, IL GIRO DEL MONDO A TAPPE IN SOLITARIO, PRIMO NON FRANCESE NELLA STORIA, CON IL RECORD DELLA REGATA DI 116 GIORNI, 20 H, 7', 59".

IL PREMIO "SPORT E SOLIDARIETÀ" GLI È STATO ASSEGNATO DAL GRUPPO AZIENDALE AVIS SIEMENS E DALLA PROPRIA SOCIETÀ CICLISTICA PER I MERITI SPORTIVI E UMANI.

Nel 1992 ha costruito una barca da corsa con i ragazzi di una comunità di recupero, avviando un cantiere che ha poi proseguito la produzione di componenti per barche; è testimonial per "Fratelli dell'Uomo", l'associazione Onlus europea che favorisce programmi di sviluppo economico e sociale in Africa e in America Latina; ha salvato la sua amica Isabelle Autissier durante l'Around Alone; a settembre ha partecipato all'iniziativa "Matti per la vela", circumnavigando l'Italia con un team di persone con disturbi psichici. Così, per i suoi meriti sportivi e umani, Giovanni Soldini ha ricevuto il premio "Sport e Solidarietà" indetto cinque anni fa dal Gruppo Aziendale Avis Siemens.

«Mi viene facile navigare in solitario perché ho la passione per il mare e la vela», commenta Soldini, «Più difficile è trovare i soldi per costruire un nuovo trimarano, visto che l'anno scorso mi sono capottato». Allo stesso tempo a Giovanni viene facile fare gesti di umanità e solidarietà: «Ognuno di noi ha una responsabilità, un mondo dove non ci si occupasse degli altri sarebbe un disastro».

La sua relazione con "Fratelli dell'Uomo" risale a quando il padre Adolfo l'ha fondata nel 1969 in Italia, dopo aver viaggiato a lungo e aver conosciuto l'Associazione francese. Durante la serata di premiazione è stato proiettato un video sul backstage dello spot televisivo a favore di "Fratelli dell'Uomo" girato dal regista Silvio Soldini, fratello dello skipper, che ne è protagonista con Giuseppe Cederna.

«Il mio legame con questa Associazione non è solo affettivo», prosegue Soldini, «ma di totale condivisione delle sue modalità di intervento, non invasive e non sporadiche, ma costanti nel tempo e in collaborazione con le comunità e le associazioni locali». Sulla necessità di azioni continue nel tempo è intervenuto anche Sergio Casartelli, presidente onorario dell'Avis milanese: «Serve una educazione continua ai valori sociali, come percorso di vita e non come emozione di un momento, come reazione a una emergenza. Soldini con il suo stile di vita è un esempio di assiduità, di sfida continua in mare e nella solidarietà». Soldini è stato anche donatore di sangue: «Quando vivevo a Milano donavo il sangue. Ho iniziato a 18 anni, poi girando il mondo ho smesso, ma credo sia una di quelle cose che vanno fatte, perché prima o poi potresti aver bisogno che altri lo facciano per te».

Nel corso della serata è stata premiata anche la Società Ginnastica Pro Patria 1883, da più di un secolo protagonista nel panorama sportivo milanese, per aver saputo formare grandi Campioni dello Sport a livello nazionale e mondiale ed è stato proiettato il documentario "Un



volo lungo un secolo», omaggio al campione olimpico Savino Guglielmetti, di cui era presente la moglie Ines. Presenti alla premiazione l'ing. C. Radaelli, direttore Carrier Supply Chain di Siemens e Vicepres. Avis milanese; G. Cedri, Vicepres. della Società Ciclistica; il Direttore generale dell'Avis Nazionale V. Pozzessere; il Pres. del Coni Provinciale F. Grassia; O. Casati Pres. del Comitato Regionale Lombardo FCI; E. Ascani Pres. della Federazione Internazionale Cinema e Television Sportif; L. Bagoli consulente allo Sport della Provincia di Milano; Sergio Vistarini, segretario Ass. Naz. Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia; il Pres. dell'Avis milanese E. Pozzoni e i due Pres. Onorari P. Varasi e S. Casartelli.



Il messaggio dello spot "Un mare di solidarietà", girato a favore di "Fratelli dell'Uomo" (www.fratellidelluomo.org) è sui danni che si possono provocare se non si usano gli strumenti corretti per aiutare gli svantaggiati nel mondo. Soldini e Cederna finiscono su un canottino di salvataggio!





AVIS & MILANO

Periodico quadrimestrale - Editore: AVIS Comunale Milano - N. reg. al Tribunale di Milano 434 del 9/10/93 - Sped. Abb. Post. art. 2 comma 20/C legge 662/96 Filiale di Milano
n. 1 gennaio/aprile 2006. ANNO XIV



Corriamo insieme il 25 giugno!

Domenica 25 giugno il Gruppo Avis Milano organizza il "37° Memorial Piccoli Martiri di Gorla" (prova del Campionato Lombardo di MedioFondo), corsa cicloturistica non agonistica di km. 88,5 per tesserati F.C.I. ed Enti della Consulta.

La partenza è prevista alle 8.00 dalla sede Avis di via Bassini e il percorso si svolgerà in Brianza con rientro previsto alle ore 11.45 circa in sede a Milano.

GRUPPO CICLISTI AVIS MILANO



F.C.I. • G.S. AVIS MILANO • CONI 25 anni di attività nello sport e nel sociale

Ogni colpo di pedale è una spinta verso
la solidarietà e la speranza.
Una goccia di sangue può salvare una vita.

GRUPPO CICLISTI AVIS SIEMENS

Infaticabile, la Società Ciclistica Avis Siemens del Gruppo aziendale Siemens domenica 5 marzo ha presentato la stagione cicloturistica 2006 a Palazzo Isimbardi alla presenza dell'Assessore allo Sport e Tempo Libero della Provincia di Milano Irma Dioli e del Presidente dell'Avis milanese Ermanno Pozzoni.

Nel 2005 il Gruppo Ciclisti, che ha percorso 31.000 km portando sulle strade la maglia Avis, ha assegnato il Premio "Avis Sport e Solidarietà 2005" (V edizione) al velista mi-



lanese Giovanni Soldini, non solo per il suo talento sportivo ma anche per l'impegno sociale, in particolare a fianco della "Fondazione Fratelli dell'Uomo", che si adopera a favore delle popolazioni del Sud del mondo.

Lo sport è salute

Il gruppo ciclistico Avis di Milano garantisce uno stile di vita.

La nostra è l'irriducibile e caparbia sana passione per la bicicletta. Consideriamo un onore essere oltre che ciclisti anche testimonial per l'Avis e i suoi donatori.

Crediamo in una solidarietà di fatti e non di parole, ci sentiamo coinvolti. Noi ciclisti avisini operiamo come tanti altri amici spinti dalla solidarietà e simpatia verso gli altri, tutti gli altri, facendo proselitismo verso il dono del sangue per poter alleviare la sofferenza degli ammalati e donare speranza.

Conosciamo molto bene la necessità di promuovere e di comunicare il tema della donazione del sangue e, con la nostra partecipazione sportiva, riusciamo a fondere la forma fisica con questa nostra missione percorrendo migliaia di chilometri sulle strade lombarde e d'Italia.

Grazie all'Avis abbiamo trovato valori comuni che ci uniscono saldamente al dono del sangue, al volontariato. Con questo spirito affrontiamo gli ostacoli e le avversità sportive sulle due ruote.

Ciro Dentice
presidente della società ciclistica Gs Avis Milano

SPORT E SOLIDARIETA' ● AL VIA LA 32ESIMA STAGIONE CICLISTICA DELL'AVIS SIEMENS A colpi di pedale si raggiungono mete importanti

(bel) Lo scorso 5 marzo ha preso il via l'attività sociale del gruppo ciclistico Avis del paese. «La squadra ciclistica - ha spiegato il presidente Fabio Troi - partita dallo stabilimento Siemens di Cassina, si è recata alla sede della Provincia di Milano, in corso Monforte, per un incontro e uno scambio di saluti e auguri con l'assessore allo Sport e Tempo libero, Irma Dioli». In quella sede è stata inaugurata la 32esima stagione della società. Gli interventi del pre-

sidente Fabio Troi e del vicepresidente Giancarlo Cedri hanno illustrato la più che trentennale attività del gruppo aziendale Avis Siemens, sia in campo sportivo che della solidarietà. In particolare due ciclisti hanno raggiunto, nel 2005 importanti traguardi. Giovanni Meriardo, pedalando in solitaria per 2333 chilometri, ha raggiunto Santiago di Compostela partendo da Cassina; Dario Giussani è stato insignito del titolo di Cavaliere al merito della Repubblica per

aver raggiunto il primato di 343 donazioni di sangue. Il presidente dell'Avis milanese, Ermanno Pozzoni, ricordando che, in Siemens, solo nel 2005, è stato raggiunto il numero di 526 donatori attivi (il 21,7 per cento dei dipendenti) e la raccolta di ben 1283 sacche di sangue, ha ringraziato ciclisti ed azienda per l'impegno da sempre profuso. Al termine del saluto, Daniela Menegazzo, capogruppo dell'Avis aziendale, ha consegnato all'assessore Irma Dioli una targa ricordo.



■ Meriardo verso Santiago

GIORNALE di VIMERCATE MARTEDÌ 16 MAGGIO 2006

SUL PODIO DEL TROFEO «SIEMENS»



(ola) Hanno conquistato il secondo gradino del podio nella sessantasette chilometri del V raduno cicloturistico non competitivo «Trofeo Siemens». Si tratta di Raul Rossi (vimercatese e presidente del «Velo Club Alcatel»), Rodolfo Conti, Monica Gottardi (30 an-

ni di Carugate, unica ma indispensabile presenza femminile del gruppo) Gianni Veneziani che vediamo raffigurati al momento di ricevere il trofeo dalle mani del presidente di Siemens. La gara si è svolta domenica 7 maggio con partenza da Cassina de' Pecchi.

CAMPIONATO ITALIANO DI CICLOTURISMO PER SOCIETÀ - 9° Tr. Città di Mondragone, 4° Mem. Bruno Fabozzi

SC Favaro Veneto conquista il titolo

Successi anche della GSC Della Valle del Trigno (Serie B) e A.S.D. Il Girasole (Promozione)

MONDRAGONE (CE) (10/9) -

Una splendida giornata di sole ha accompagnato al via circa 1000 partenti del Campionato Italiano Cicloturismo che si è celebrato a Mondragone domenica 10 settembre. La manifestazione, ottimamente organizzata dalla SC Sinuessa, ha visto la partecipazione di circa 60 società, provenienti da tutte le regioni d'Italia. Ha vinto, laureandosi così campione d'Italia, la SC Favaro Veneto, "calata" in Campania in massa con 54 ardimentosi, 52 dei quali hanno condotto a termine la fatica. Ma oltre all'aspetto prettamente "agonistico" da sottolineare come il 9° Trofeo Città di Mondragone, 4° Memorial "Bruno Fabozzi", si sia rivelato un gioiosa festa per gli appassionati delle due ruote. Il suggestivo percorso predisposto dagli organizzatori, con partenza ed arrivo a Mondragone, ha fatto da sfondo alla pedalata per la quale si sono presentati ai nastri del via 869 atleti, di cui 827



hanno terminato la gara. In realtà il valore ed il peso della manifestazione (due giorni di iniziative che hanno coinvolto attivamente il Comune e la Provincia) è ben indicato dal numero dei partecipanti al pasta party finale, offerto dalla SC Sinuessa a corridori e accompagnatori degli stessi. Una festa che ha coinvolto circa 2500 persone e che ha premiato gli sforzi degli stessi organizzatori, del Comitato campano e delle

amministrazioni locali interessate all'evento.

Al termine della giornata sono state stilate le classifiche delle diverse categorie. Come detto nella Serie A ha vinto la SC Favaro Veneto, davanti alla SC Avis Siemens e alla US Pontoni che hanno totalizzato identico punteggio. Per la Serie B successo della GSC Della Valle del Trigno, mentre nella Promozione si è imposta l'A.S.D. Il Girasole.

Classifiche

SERIE A: 1. S.C. Favaro Veneto (Veneto) p. 117; 2. US Pontoni (Friuli V.G.) 76,50; 3. S.C. Avis Siemens A.S.D. (Lombardia) 76,50; 4. C.C. Fonte San Benedetto (Veneto) 69,75; 5. Pedale Opitergino Oderzo (Veneto) 69,75; 6. S.C. Nizza Lingotto Torino (Piemonte) 56,25; 7. G.S. Pasianese (Friuli V.G.) 51,75; 8. GSC BCC della Valle del Trigno San Benedetto (Abruzzo) 51,00; 9. G.S. Mad Sport (Veneto) 40,50; 10. GS Amspo (Lombardia) 40,50.

SERIE B: 1. GSC BCC della Valle del Trigno San Benedetto (Abruzzo) 51,00; 2. GS Ciclomatori Avis Bisceglie (Puglia) 37,50; 3. Cicloturistica Terzana (Umbria) 24,00; 4. GS Anxanum (Abruzzo) 22,50; 5. GC Valle di Suessola (Campania) 21.

PROMOZIONE: 1. ASD Il Girasole (Umbria) 24,5; 2. Ciclomatori Avi sTrani (Puglia) 15; 3. ASD Magna Grecia (Calabria) 12; 4. GS Ciclistico Val Silente (Abruzzo) 12; 5. GS Ciclistica A. Lepori (Campania) 12.



Domenica Il riconoscimento è stato conferito dal gruppo aziendale Avis Siemens

Premio «Sport e solidarietà» a Lidia Trettel

Sono moltissime le attività svolte dal sodalizio cassinese

(bel) Domenica 6 maggio il gruppo aziendale Avis Siemens ha conferito a **Lidia Trettel**, prima medaglia olimpica nello snowboard azzurro femminile, l'edizione 2006 del premio «Sport e solidarietà». Il premio, istituito nel 2001 dal gruppo aziendale Avis Siemens, è annualmente assegnato ad atleti o personalità del mondo sportivo che abbiano contribuito a propagandare i valori dello sport inteso come strumento di formazione personale e veicolo di solidarietà fra gli uomini. La consegna della scorsa domenica è avvenuta al termine del raduno cicloturistico della Fci chiamato «Primo trofeo Avis Siemens "Vittorio Formentano"», una manifestazione organiz-



Un momento della premiazione che ha avuto luogo domenica

zata dal gruppo ciclistico Avis Siemens col patrocinio della Provincia di Milano in

occasione dell'ottantesimo di fondazione dell'Avis. Alla cerimonia di premiazione

erano presenti i vertici della direzione generale Nokia Siemens networks, l'assessore allo Sport e ai Servizi sociali della Provincia di Milano **Irma Domenica Dioli**, dirigenti dell'Avis nazionale, milanese e provinciale. Il gruppo aziendale Avis Siemens per tutto l'anno in corso fa propria e rilancia all'interno dell'azienda la campagna sociale «Un mare di solidarietà», promossa lo scorso anno da **Giovanni Soldini**: un euro a favore di fratelli dell'uomo onlus, per ogni donazione di sangue effettuata dai dipendenti. Il contributo andrà a sostegno del progetto Laboratorio per la lavorazione del legno Onè Respe nella Repubblica Dominicana.

l'Adige

Domenica la consegna del premio nel Milanese

Lidia Trettel campionessa di sport e di solidarietà



ZIANO DI FEMME - Sarà consegnato a Lidia Trettel, campionessa di snowboard di Ziano di Fiemme, bronzo olimpionico a Salt Lake City 2002, il premio «Sport e Solidarietà», istituito nel 2001 dal gruppo aziendale Avis Siemens di Cassina de' Pecchi, in provincia di Milano.

L'appuntamento è per domenica prossima 6 maggio, alle ore 11.30, presso lo stabilimento Nokia Siemens Network e la consegna avverrà al termine del raduno cicloturistico della Fci, denominato «1° Trofeo Avis Siemens Vittorio Formentano», manifestazione organizzata dal Gruppo Ciclistico Avis Siemens, con il patrocinio della Provincia di Milano, in

occasione dell'ottantesimo di fondazione dell'Avis. Il premio «Sport e Solidarietà» è annualmente assegnato ad atleti o personalità del mondo sportivo che abbiano contribuito con la loro attività a propagandare i valori dello sport, sia come strumento di formazione personale che come veicolo di solidarietà fra gli uomini. Negli anni scorsi, questa benemerita è andata a **Florenzo Magni**, **Alex Zanardi**, **Fabrizio Macchi**, **Kurt Diem-**

berger e **Giovanni Soldini**.

A festeggiare Lidia Trettel interverranno i vertici della direzione aziendale, l'assessore allo sport ed ai servizi sociali della Provincia di Milano **Irma Domenica Dioli**, dirigenti dell'Avis nazionale, provinciale e milanese ed i rappresentanti della Associazione Nazionale Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia.

Molta soddisfazione a Ziano per questo riconoscimento che va a

premiare un'atleta la quale è riuscita a contemperare nella maniera migliore un grande impegno personale e straordinarie capacità tecniche ed agonistiche con umiltà, modestia e qualità umane che la hanno sempre distinta in ogni circostanza. Lidia Trettel non ha sempre avuto la fortuna dalla sua parte (ricordiamo la vicenda legata alla sua esclusione dalle Olimpiadi di Torino 2006 ed i suoi infortuni che ne hanno a volte condizionato la carriera) ma è sempre riuscita ad affrontare la vita in modo sereno e senza drammi. Anche questo un elemento che contraddistingue la qualità dei grandi personaggi dello sport.

M.F.



2006

uN
anno in
numeri

*Classifica
Sociale finale*

*Presenze ai
cicloraduni*

*Classifica
Camp. Italiano*

*Classifica
Trofeo Lombardia*

*Classifica Camp.
Lombardo di
Regolarità*

*Daniela Cucchi
3a Classificata*

Colpi di pedale

Nella foto: Pietro Gentili
Campione Sociale nella
Stagione ciclistica 2006

**SIEMENS**

associazione sportiva dilettantistica

S.S. 11 Padana Superiore, Km. 158 - 20060 CASSINA DE' PECCHI (Milano)

Tel.: 02.2437.6477 Fax.: 02.2437.6926 - E-mail: Avis@icn.siemens.it - www.avisbikesiemens.com

FCI: 02U0622

*Classifica 2006*

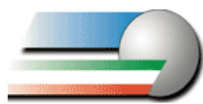
N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	GENTILI PIETRO	49,0	23	1.579
2	TORNIELLI GIUSEPPE	46,5	22	1.376
3	MAZZEI FRANCESCO	46,0	22	1.399
4	MELEGA SILVIO	45,5	21	1.334
5	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	45,0	21	1.331
6	CEDRI GIANCARLO	44,5	21	1.402
7	RUSCONI MAURIZIO	44,0	20	1.411
8	ROSA SILVANO	43,5	20	1.321
9	GUZZI AMBROGIO	43,5	20	1.207
10	GATTI GIOVANNI	43,0	20	1.323
11	NAPOLITANO CARLO	42,5	20	1.324
12	CARLESIMO ARMANDO	42,0	19	1.208
13	ANDREONI ANDREA	42,0	19	1.133
14	SALA ANGELO	39,0	18	1.061
15	FUMAGALLI ANGELO	38,5	18	1.108
16	VIDALI LUIGI	36,5	16	1.132
17	ISOLA GIUSEPPE	35,5	16	991
18	CASO LUCIO	33,0	15	1.077
19	RAVIZZA ANTONIO	33,0	15	980
20	PEDONE LUIGI	33,0	15	979
21	CAMBIAGHI LUIGI	33,0	15	944
22	ARLATI ANTONIO	32,0	15	904
23	BARZAGHI GIOVANNI	31,5	15	973
24	STABILI ROBERTO	27,0	13	840
25	TROI FABIO	27,0	12	777
26	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	26,5	12	717
27	LOCATELLI GIANFRANCO	25,5	13	798
28	MERIALDO GIOVANNI	25,5	11	731
29	DOMANESCHI GIORGIO	25,0	12	718
30	GIUSSANI DARIO	23,0	10	570
31	FONTANETO MARIA GRAZIA	22,5	10	487
32	FAEDI DARIO	22,0	11	720
33	AROSIO MARCO GIOVANNI	22,0	10	746
34	ORLANDI ANTONIO	21,0	10	746
35	SALOMONI OSVALDO	20,5	9	490
36	GAVARDI CESARE	16,0	8	523
37	MENEGAZZO DANIELA ADALGISA	13,0	5	188
38	VETTORI SILVANA	12,5	6	456
39	VALESINI SERGIO	10,5	5	356
40	AGORRI IGINIO RENZO	9,5	5	315
41	CUCCHI DANIELA	9,5	4	217
42	FILOSCIA AGOSTINO	7,5	3	135
43	MACCORA VINCENZO	4,0	2	128
44	CUPELLI GIUSEPPE	2,5	1	87
45	GRASSI GIUSEPPE	1,5	1	65
46	BIFFI MAURO	0,0	0	0
	BONFANTI LUCA	0,0	0	0
	CONFALONIERI EMILIO	0,0	0	0
	LOMUSCIO GABRIELE	0,0	0	0
	MARZETTA GIOVANNI	0,0	0	0
	MILUZZO DOMENICO	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			599	38.307

[illegible]

CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISMO DI SOCIETA' 2006

CLASSIFICA FINALE DEFINITIVA - SERIE A -

Pos	Codice	Società	Regione	Punti
1	05 0354	U.S. PONTONI	Friuli Venezia Giulia	450,00
2	03 0366	S.C. FAVARO VENETO	Veneto	396,00
3	03 0027	C.C. FONTE SAN BENEDETTO	Veneto	318,00
4	01 0512	S.C. NIZZA LINGOTTO TORINO	Piemonte	221,00
5	02 0622	SOCIETA' CICLISTICA AVIS SIEMENS	Lombardia	210,00
6	03 0056	PEDALE OPITERGINO ODERZO	Veneto	206,00
7	02 0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	Lombardia	199,00
8	12 0440	G.S.C. BCC VALLE DEL TRIGNO	Abruzzo	184,00
9	03 0718	G.S. MAD SPORT	Veneto	178,00
10	01 0170	VELO CLUB FREJUS	Piemonte	169,00
11	02 0214	G.S. AMSPO RHO	Lombardia	157,00
12	13 0470	A.S. CICLISTICA MADDALONESE	Campania	136,00
13	13 0410	CICLO CLUB ANGRI	Campania	134,00
14	03 1063	G.S. SIGNORESSA	Veneto	131,00
14	05 0148	G.S. ARTENI PASIANESE	Friuli Venezia Giulia	131,00
16	13 0498	A.S. CICLISTICA POGGIOMARINO	Campania	126,00
17	13 1484	GRUPPO CICLISTICO CALATINO	Campania	124,00
18	02 1183	U.S. CUSAGO	Lombardia	122,00
19	03 0291	G.S. RESANESE MAZZORATO ABB. CALZ.	Veneto	120,00
20	01 0139	V.C. CICLI BERGAMIN TORINO	Piemonte	118,00
21	02 0164	U.S. NERVIANESE 1919	Lombardia	116,00
21	02 0778	G.S. ALTOPIANO OPEL MARIANI	Lombardia	116,00
23	02 0170	G.S. PEDALE NOVATESE	Lombardia	111,00
24	13 1074	S.C. SINUESSA MONDRAGONE	Campania	109,00
25	13 0023	G.S. CICLOAMATORI SAETTA	Campania	107,00
26	05 0006	A.S. RONCHI CICLISMO	Friuli Venezia Giulia	106,00
26	06 0171	CICLISTICA MARASSI GENOVA A.S.D.	Liguria	106,00
28	01 0793	A.S.D. CICLO CLUB PIEMONTE	Piemonte	102,00
29	03 0491	G.S. OSPEDALIERI PADOVA	Veneto	100,00
30	02 0248	C.C.P. CICLI LERI	Lombardia	95,00
31	02 0159	G.S. DELICATESSE	Lombardia	94,00
32	12 0628	G.S. TIXANIA	Abruzzo	90,00
33	02 0265	S.C. LA GIOIOSA Sport TURATE	Lombardia	89,00
33	10 0114	CIRCOLO DIPENDENTI PERUGINA	Umbria	89,00
35	09 0459	A.C. RECANATI	Marche	87,00
36	05 0547	G.S. MACELLERIA VINCENZUTTO	Friuli Venezia Giulia	82,00
37	01 0028	MICHELIN SPORT CLUB	Piemonte	80,00
37	10 0262	V.C. S. MARIA DEGLI ANGELI COINALL	Umbria	80,00
39	02 0342	G.S. ARBI BABY BUSNAGO	Lombardia	78,00
39	02 0603	G.C. AVIS CICLOSPORTIVI BERGAMO	Lombardia	78,00
41	03 0061	G.S. AL MAJO I.O.F. BUSOLIN	Veneto	74,00
42	02 2238	S.C. SPINAVERDE	Lombardia	73,00
43	02 1227	V.C. ALCATEL	Lombardia	70,00
44	05 0162	G.C. CASARSA	Friuli Venezia Giulia	61,00
45	03 0460	U.C. BASILIO CALZATURE	Veneto	59,00
46	07 0344	V.S. BORGONOVESE	Emilia Romagna	56,00
47	03 0090	G.S. LIBERTAS RASA	Veneto	55,00
48	09 0308	PEDALE AGUGLIANESE	Marche	54,00
49	13 1172	G.S. NUOVE IDEE	Campania	37,00
50	12 0704	S.C. VASTO	Abruzzo	27,00
50	03 1605	G.S.C. LA SALUTE SAN GIORGIO	Veneto	27,00
Seguono altre 49 Società di Serie B				
Seguono altre Società di Promozione				



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Struttura Tecnica Regionale della Lombardia

Settore Amatoriale

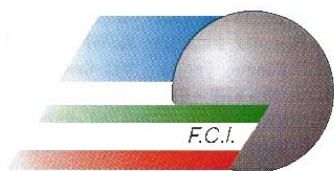
CLASSIFICA CAMPIONATO LOMBARDO CICLOTURISMO DI SOCIETA' "TROFEO LOMBARDIA 2006"

CLASSIFICA FINALE - 1^A SERIE

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	435
2	0214	G.S. AMSPO	RHO	305
3	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	301
 4	0622	G.S. A.V.I.S. SIEMENS	CASSINA DE' PECCHI	293
5	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	287
6	1183	U.S. CUSAGO	CUSAGO	286
7	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	253
8	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	236
9	0248	CCP. LERI	MUGGIO'	230
10	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	227
11	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	196
12	1227	V.C. ALCATEL	VIMERCATE	183
13	2238	S.C. SPINAVERDE	S.FERMO BATT.	162
14	0123	G.S. MAZZESE	MAZZO DI RHO	149
15	0669	G.S. AMICI del PEDALE ALUSER	PARABIAGO	132
16	1057	V.C. TORTONA	MILANO	127
17	0006	S.C. GENOVA	MILANO	118
18	0315	G.T.L. ATM.	MILANO	117
19	1684	CICL. D. FIORANI	SESTO S. GIOVANNI	114
20	1506	V.C. BRIANZA SALMILANO	ARCORE	105
Le sottoelencate Società retrocedono in 2a Serie:				
21	0603	G.S. A.V.I.S. CICLOSPORTIVI	BERGAMO	95
22	1018	S.C. SETTIMO MILANESE	SETTIMO MILANESE	91
23	0179	SCO. CAVENAGO	CAVENAGO	87
24	2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE	BRESSO	45
25	0180	V.C. TREZZO	TREZZO d'ADDA	40
26	0735	G.S. LA CA'	ARCORE	23



Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal Coni



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA
COMITATO REGIONALE LOMBARDO

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



CONSORZIO LOMBARDO AMATORIALE PISTA
CLASSIFICA MASCHILE e FEMMINILE - CAMPIONATO LOMBARDO REGOLARITA'
Partecipanti S.C. AVIS SIEMENS - Brugherio (MI), 01 luglio 2006



Pietro Gentili, 6°

GARA MASCHILE			
N°	ATLETA	CLASSIFICA	PENALITA'
1	GENTILI PIETRO	6°	0,16
2	FAEDI DARIO	9°	0,18
3	CAMBIAGHI LUIGI	14°	0,36
4	TORNIELLI GIUSEPPE	15°	0,36
5	MELEGA SILVIO	21°	0,45
6	MAZZEI FRANCESCO	26°	0,59
7	CEDRI GIANCARLO	34°	0,93
8	FUMAGALLI ANGELO	35°	0,98
9	SALOMONI OSVALDO	36°	1,05
10	BARZAGHI GIOVANNI	39°	1,09
11	POLLASTRI LUIGI	57°	1,70
12	ARLATI ANTONIO	67°	1,99
13	CARLESIMO ARMANDO	69°	2,17
14	ISOLA GIUSEPPE	70°	2,20
15	STABILI ROBERTO	76°	2,82
16	SALA ANGELO	86°	3,43
17	COLOMBINI CARLO	97°	6,28



Cucchi Daniela, 3°

GARA FEMMINILE			
N°	ATLETA	CLASSIFICA	PENALITA'
1	CUCCHI DANIELA	3°	0,47
2	FONTANETO M. GRAZIA	6°	2,12

CLASSIFICA PER SOCIETA' 7° TROFEO "DOMENICO BALCONI"

Pos.	Società	Punti
1°	S.C. AVIS SIEMENS	49
2°	G.S. DELICATESSE	48
3°	V.C. ALCATEL	41
4°	TEAM BREVIARIO	34
5°	G.S. ALTOPIANO SEVESO	30

Pos.	Società	Punti
6°	S.C. PEDALE CREMONESE	26
7°	G.S. SIRONI TANZI	22
8°	C.C.P. LERI MUGGIO'	12
9°	G.S. PEDALE NOVATESE	10
10°	G.S. ARBI BABY	8

PRESENZE DELLE SOCIETA' ALLA PROVA VALIDA PER IL TROFEO LOMBARDIA

Pos.	Società	Punti
1°	G.S. AVIS SIEMENS	19
	G.S. DELICATESSE	19
3°	G.S. ALTOPIANO	17
4°	G.S. ARBI BABY	9
5°	V.C. ALCATEL	8
6°	G.S. PEDALE NOVATESE	7
7°	C.C.P. LERI MUGGIO'	5
8°	G.S. SIRONI TANZI	5
9°	TEAM BREVIARIO	4
10°	PEDALE CREMONESE	4

Pos.	Società	Punti
11°	AVIS CICL. BERGAMO	3
12°	AVIS MILANO	2
13°	A.S. MODOETJA	1
14°	G.S. ST. JOSEPH	1
15°	G.S. CICLI FIORIN	1
16°	C.L.A.P.	1
17°	G.S. ARGENTIA	1
Atleti Presenti		
Totale partecipanti n. 107		
Partecipanti uomini n. 99, donne n. 8		

	1986	1987	1988	1989		1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999		2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006
				Marcianise con	senza										Roma con	senza							
																							
Ciclisti effettivi	42	38	43	41	42	46	41	41	37	26	27	26	27	29	28		34	36	44	43	42	46	45
Totale chilometri percorsi	28.223	34.098	40.667	65.804	39.996	33.523	28.369	26.352	19.510	19.052	20.928	21.115	25.969	30.494	40.606	36.632	40.940	41.093	38.527	40.826	31.377	38.307	
Incr. % km. rispetto al 1986	=	20,81%	44,09%	133,1%	41,71%	18,77%	0,51%	-6,62%	-30,87%	-32,49%	-25,84%	-25,18%	-7,98%	8,04%	43,87%	29,79%	45,05%	45,60%	36,51%	44,65%	11,18%	35,73%	
Km. percorsi dal campione Sociale	1.448	1.581	1.656	2.496	1.581	1.106	1.713	1.494	1.282	1.389	1.610	1.785	1.921	2.264	1.632	1.719	1.907	1.933	1.803	1.640	1.418	1.579	
Media km. percorsi dai soci	672	897	945	1.605	952	729	692	712	750	706	805	782	895	1.450	1.089	1.077	1.137	934	896	972	682	851	
N° totale raduni	31	32	33	37	31	22	33	29	22	24	25	26	26	26	31	26	27	28	28	27	24	26	
Presenze ai raduni															518	433	520	580	632	595	642	499	599
Classifica Trofeo Lombardia	12	11	9	7	5	6	11	17	18	16	16	16	16	16	14	9	12	6	8	6	4	4	
Classifica Naz.le Camp.to Italiano	10	15	8	17	12	17	33	27	29	53					18	16	17	6	14	16	18	5	

Sport

alimentazione

medicina

Personaggi:

Lidia Trettel

*" il folletto
dello snowboard"
La storia*

*Insidie alla salute
"Batteri in agguato"*

*Cosa fare
a fine gara?*

*Quel tappo che.....
"Le trombosi venose"*

*Semplici terapie
per piccoli traumi*

*Albo d'Oro
Sport e Solidarietà*

Colpi di pedale

Risultati della Soc. Ciclistica Avis
Siemens ass.ne sportiva dilettantistica
Anni di riferimento: 1986 ~ 2006

Lidia Trettel

Il "folletto" dello snowboard italiano

di: Andrea Andreoni

Nata a Cavalese (TN) il 5 aprile 1973 è una snowboarder italiana, è tesserata per l'A.S. Cauriol ed è una delle veterane della nazionale.

Sciattrice di buon livello, ha scoperto lo snowboard nel 1992 e da allora si è dedicata con passione ed entusiasmo a questa disciplina. Fino ad approdare, alle Olimpiadi invernali di Salt Lake City, negli Stati Uniti d'America, al grande risultato: la conquista della medaglia di bronzo.

La prima medaglia olimpica nella storia al femminile della tavola azzurra, la seconda in assoluto nello snowboard dopo l'argento di Thomas Prugger.

Il coronamento di una carriera che ha visto Lidia Trettel disputare le prime gare nel 1993: già nella stagione successiva, a Campo Tures, ottenne il primo importante successo, vincendo il titolo italiano di slalom.

Nel 1995 la prima convocazione in nazionale e il 1° dicembre di quell'anno, ad Altenmarkt, in Svizzera, il primo podio in una gara di coppa del Mondo con un terzo posto in gigante.

Un anno dopo, a Whistler Mountain, in Canada, è arrivata seconda in super gigante. A batterla la francese Karine Ruby, mostro sacro della tavola al femminile che anche a Salt Lake City le ha negato la conquista dell'oro.

Ma in più occasioni Lidia Trettel ha saputo dimostrare le sue doti.

A partire dal suo primo successo in una gara del circuito mondiale, l'11 gennaio 1996, nel gigante di Lenggries in Germania. Dopo quella vittoria Lidia Trettel saprà imporsi altre cinque volte in gare di Coppa del mondo (ancora a Lenggries, poi

**Premio
Avis Siemens
Sport e Solidarietà 2006**



due volte a Tanddalen in Svezia, una volta a Naeba in Giappone ed infine ad Ischgl, in Austria). Alle Olimpiadi di Nagano, in Giappone, nel 1998, è stata quarta in gigante (era al terzo posto dopo la prima manche).

Nel suo curriculum anche un secondo posto, sempre in gigante, ai mondiali di Berchtesgaden, Germania. Nonché la vittoria nel parallelo di Natale disputato nel 2001 a Limone

Piemonte.

Una serie di risultati di assoluto valore.

Lidia Trettel è maestra di sci. Ama la montagna il ciclismo e l'arrampicata, non dimentica mai - aggiunge - il calore della sua famiglia e degli amici che le sono sempre accanto e che sempre la sostengono.

Convocata per Torino 2006, fu al centro di un "giallo" quando Isabella dal Balcon - esclusa dalle convocazioni - fu reintegrata dopo un ricorso al Tribunale arbitrale dello sport a scapito della giovanissima Corinna Boccaccini.

La minaccia di un ulteriore ricorso da parte del padre di quest'ultima spinse la FISL, alla vigilia delle gare, ad escludere Lidia Trettel.

La motivazione non è mai stata chiara, ma Lidia Trettel l'ha presa con grande classe: **"Va bene così - ha detto - io una medaglia già ce l'ho"**.

Hanno scritto di Lei "...nel corso della sua carriera sportiva è riuscita a contemperare nella maniera migliore un grande impegno personale e straordinarie capacità tecniche ed agonistiche con umiltà modestia e qualità umane che l'hanno sempre distinta in ogni circostanza".

E, proprio grazie alle sue doti umane, a Bardonecchia, è uscita a testa alta dalla sua terza Olimpiade.

Lidia Trettel, si è aggiudicata una importante medaglia, quella per il **fair play**, che la "Gazzetta dello Sport" ha deciso di coniare apposta per lei. ■





Batteri in agguato

**L'importante ruolo
della nutrizione
nella pratica ciclistica**

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

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

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

Lavarsi bene le mani prima di cucinare, prima di toccare alimenti che vogliamo consumare crudi o che non necessitano di ulteriore cottura, tenere sempre ben puliti gli strumenti di cucina, i piani di lavoro e in particolare il frigorifero, sono raccomandazioni che possono sembrare banali, ma che un esperto di igiene alimentare non si stancherà mai di ripetere.

Non bisogna improvvisarsi poi preparatori di conserve o raccoglitori di funghi: sono operazioni che pur se considerate simpatico passatempo non sono certo semplici ma

implicano conoscenze specifiche. In altre parole non bastano i segreti della nonna, ma dobbiamo fare riferimento a metodologie con maggiore violenza scientifica.

Per quanto attiene alla cottura dei cibi vanno individuati ed applicati i metodi più idonei, anche perché questa fase è fondamentale per garantire meglio la loro conservazione.

Anche fare la spesa è una operazione che deve seguire un particolare iter igienico-sanitario. Se si ha intenzione di comprare carne, pesce, latticini vari (alimenti refrigerati), ricordarsi di portare la borsa termica. Servirà per mantenere gli alimenti nella loro temperatura ottimale fino al rientro a casa, che quanto più sarà rapido, tanto maggiore sarà la sicurezza.

Ci si organizza poi in modo da rientrare in casa per conservare gli alimenti freschi possibilmente entro un'ora dall'acquisto, meglio ancora entro mezz'ora. Gli alimenti refrigerati non amano subire oscillazioni termiche ed i microbi sono sempre in agguato. Non appena la temperatura va al di sopra di 10°C, i microbi diventano molto vitali ed aumentano la velocità di moltiplicazione (più diventano numerosi e vitali, più aumentano i rischi per la nostra salute).

Sempre in tema di cibi refrigerati, osservate oltre che le data di scadenza, la temperatura di conservazione (sono sempre presenti, nei

banchi frigo, termometri facilmente leggibili); prendere le confezioni che sono all'interno delle linee di sicurezza e, se vi accorgete che qualcosa non va, avvisate i commessi o ancor meglio il responsabile dell'esercizio, perché la salute è un bene di tutti.

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

A proposito del frigorifero, questo elettrodomestico indispensabile per essere efficiente deve essere spazioso ed aerato. Il freddo deve poter circolare liberamente; se troppo pieno non darà una garanzia di buon funzionamento e di mantenimento della temperatura di sicurezza, che deve essere sempre al di sotto di +4°C. Bisogna poi non sottovalutare la corretta collocazione dei cibi, crudi e cotti, nei diversi scomparti (che si differenziano secondo le temperature di conservazione) in modo che raggiunga un'adeguata temperatura anche in profondità. Altra buona abitudine è quella di consumare gli acquisti, oltre che nei tempi previsti dalla data di scadenza, nei due-tre giorni successivi al loro acquisto.

Chi fa uso dei "prodotti da agricoltura biologica" si ricordi di osservare attentamente anche in questo caso che l'etichettatura risponda ai requisiti delle normative europee e nazionali.

Un regolamento comunitario ha stabilito infatti che i prodotti dell'agricoltura biologica devono essere confezionati e recare in etichetta la dizione

"Agricoltura biologica Regime di controllo CEE", con l'indicazione dell'organismo di controllo.

Lo ricordiamo che tali prodotti devono essere ottenuti senza l'impiego di antiparassitari chimici di sintesi e non devono contenere ingredienti geneticamente modificati.

Ed a questo proposito ricordiamo che gli alimenti "geneticamente modificati", più comunemente detti "transgenici", devono essere riconoscibili con un'appropriata dizione in etichetta o nell'elenco degli ingredienti.

Fin dal 1993 è in vigore una normativa europea che impone il rispetto di regole sanitarie generali in tutte le fasi della produzione industriale fino alla vendita al dettaglio dei prodotti alimentari, così come nelle mense e nei ristoranti.

I prodotti provenienti dai paesi non comunitari, quando passano la frontiera, sono sottoposti a controlli obbligatori dall'autorità sanitaria.

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

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

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

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



IL MIO

Allenamento

Bicicletta

di Paolo Aprilini

Cosa fare A FINE GARA?

Al termine di una gara bisogna favorire, con l'uso di metodiche di recupero, il ripristino delle riserve energetiche, la rigenerazione fisiologica dei muscoli affaticati e il riequilibrio psicofisico.



RECUPERO VELOCE

Per poter riprendere regolarmente gli allenamenti successivi alla giornata di gara, il recupero fisico e psicologico deve essere il più possibile rapido e completo. A questo proposito si possono utilizzare metodiche diverse.

Con il mese di maggio entriamo nel pieno della stagione agonistica.

Spesso si corre tutte le settimane e, al termine di una gara corsa con impegno, l'organismo manifesta una marcata reazione di affaticamento generale.

Le riserve energetiche sono molto ridotte o tendono all'esaurimento, la respirazione è affannata, dolore muscolare e stanchezza sono diffusi alle masse maggiormente utilizzate, la sudorazione è elevata e la perdita di liquidi può essere notevole, in quanto, a fine gara, alla perdita di ogni chilogrammo di peso corporeo corrisponde la perdita di un litro circa di liquidi. In queste condizioni, la vigilanza e le capacità di attenzione sono altrettanto ridotte e, talvolta, anche lo stato di coscienza può essere ridotto.

Pertanto è assolutamente necessario mettere in atto una serie di azioni e di metodiche che possa determinare un pieno recupero psicofisico.

Il recupero inizia già al termine della gara e poche ore dopo deve garantire un sufficiente ripristino generale. Inoltre, il recupero si deve completare nell'arco di uno, massimo due giorni, se vogliamo riprendere in modo adeguato l'allenamento successivo e gareggiare nuovamente a fine settimana.

Tuttavia non sempre le modalità di recupero sono tutte utilizzate al meglio, talvolta vengono anche trascurate, non considerando che il recupero è una parte fondamentale del processo di allenamento e della preparazione sportiva in generale. Per evitare di commettere errori, anche banali, vediamo cosa è meglio ►

fare dopo una gara per recuperare al meglio e rimettere il nostro organismo in condizioni di piena efficienza e pronto per nuove imprese.

RECUPERARE!

È fondamentale che il recupero alla fine della gara sia quanto più possibile rapido e completo, in modo da potere proseguire, nei giorni successivi, con l'allenamento e le gare. Per questo motivo si utilizzano alternativamente varie metodiche defaticanti e rigeneranti, sia di tipo attivo che passivo, che consentono recuperi locali e generali, energetici, fisiologici e psichici. Nel recupero attivo si effettuano leggeri esercizi in bicicletta e altre attività poco impegnative che servono a stimolare il flusso sanguigno e a eliminare la rigidità muscolare che si concretizza al termine della gara, favorendo, inoltre, il rilassamento mentale, che è un fattore determinante dopo lo sforzo effettuato.

In genere, dopo la gara, la prima necessità è quella di bere per ripristinare, almeno in parte, i liquidi e i Sali minerali persi fino a quel momento.

Contemporaneamente si sente anche la necessità di ripristinare, con alcuni minuti di respirazione profonda, il debito di ossigeno dovuto all'impegno appena concluso.

La respirazione rimane comunque ancora molto attiva per alcuni minuti fino al raggiungimento di un temporaneo stato di recupero, anche se parziale. Dopo si ha la necessità di avere ancora alcune decine di minuti di riposo: c'è chi rimane in piedi a commentare la propria impresa, chi cammina lentamente, chi sente la necessità di sedersi, continuando a bere sorseggiando lentamente.

Possono essere inseriti, nel frattempo, alcuni leggeri esercizi di stretching per le gambe, le braccia o le spalle.

A questo punto sarà possibile anche rimontare in bici per realizzare una moderata attività defaticante.

IL RECUPERO ATTIVO IN BICICLETTA

Il defaticamento in bici è un recupero di tipo attivo. Dopo la gara, ripreso fiato e reintegrato i liquidi, il defaticamento inizia pedalando a ritmi agili (90-100 rpm) e non impegnativi (a fondo lungo e lento, 70-85 per cento della soglia anaerobica) per almeno 20-30 minuti fino anche a 90 minuti se necessario, ma a un livello molto poco intenso.

Un'uscita di riposo attivo va effettuata anche il giorno dopo la gara, pedalando per circa un'ora o poco più, in agilità su percorso pianeggiante, con tratti a 90,

PER IL NEOFITA E PER CHI SI EVOLVE

A seguito di una gara l'affaticamento muscolare è determinato dalla riduzione o dall'esaurimento delle riserve energetiche utilizzate. Tale affaticamento e relativi tempi di recupero sono diversi da persona a persona, a seconda del livello di allenamento raggiunto, delle capacità individuali, dello sviluppo corporeo nonché dell'età e del sesso. Migliorando gradualmente il proprio livello di allenamento (distanza e media oraria) e le capacità tecniche in sella, migliorerà di conseguenza l'efficienza generale dell'organismo e il livello di affaticamento dovuto a una gara diventerà gradualmente più sopportabile e meno estenuante. In particolare, per chi è alle prime gare, la pratica di appropriate forme di recupero dopo-gara, come il defa-

ticamento in bicicletta, l'uscita di riposo attivo, la ginnastica e lo stretching, nonché la corretta alimentazione e una integrazione energetica adeguata, saranno indispensabili per ridurre notevolmente i tempi di recupero, tornare a condizioni di benessere generale e riprendere il programma di allenamento senza particolari interruzioni dovute proprio all'eccessivo affaticamento post-gara.

Con la pratica sportiva regolare e con un corretto comportamento alimentare, inoltre, è possibile migliorare il rapporto tra massa grassa e massa magra (muscoli) a favore di quest'ultima, migliorando di conseguenza il rapporto peso-potenza che è alla base di una buona condizione atletica e che favorisce le capacità di prestazione sportiva. □

100 e anche 110 rpm, a bassa andatura tra fondo lento e lungo, con rapporti agili (42-39: 17-19-21). Questo tipo di uscita è molto utile per migliorare il recupero delle masse muscolari più affaticate in gara, particolarmente degli arti inferiori, per sciogliere, per riattivare la coordinazione e la contrazioni muscolari normali, per ridurre eventuali indurimenti muscolari dovuti a fatica o a microtraumi delle fibre muscolari, che generano, a loro volta, difficoltà di contrazione o di movimento. Queste difficoltà, senza l'esercizio di riposo attivo, potrebbero anche generare dolori muscolari a insorgenza ritardata nei giorni a seguire. Questo allenamento, quindi, serve soprattutto per migliorare il recupero di tipo metabolico ed energetico locale, che con il riposo assoluto richiederebbe invece tempi più lunghi; la moderata attività mantiene comunque alto il flusso del sangue e trasporta l'acido lattico e le sostanze di scarto nel fegato, dove sa-

ranno riconvertite.

Per eliminare l'acido lattico è indispensabile l'ossigeno che si trova nel sangue: esso provvede anche al nutrimento e al ripristino dell'energia nei tessuti muscolari.

IL RECUPERO ATTIVO NON IN BICICLETTA

Tra le attività di recupero attivo che si effettuano senza bici rientrano gli esercizi di stretching, di ginnastica e di mobilità per le masse muscolari degli arti inferiori che hanno subito in bici l'affaticamento maggiore e gli esercizi respiratori. Tutti questi esercizi sono molto utili per favorire condizioni di distensione non solo muscolare, ma anche di benessere generale.

Questi vanno eseguiti al termine del defaticamento effettuato in bici dopo la gara e all'uscita di riposo attivo il giorno successivo. ►

IL RECUPERO IN SINTESI

COME SI ESEGUE

- Con l'utilizzo di metodiche defaticanti e rigeneranti sia di tipo attivo che passivo.
- Nel recupero attivo si effettuano ritmi leggeri in bicicletta e altre attività poco impegnative, come camminare, fare ginnastica e stretching.
- Rientrano tra le metodiche di recupero passivo l'alimentazione, la reintegrazione idrosalina, il sonno e il riposo, il massaggio e l'elettrostimolazione, il bagno, la doccia, l'idromassaggio o la sauna.

A COSA SERVE

- Per favorire e migliorare i tempi di ripristino delle riserve energetiche e l'eliminazione dell'acido lattico e dei metabolici di scarto.
- Per migliorare la rigenerazione fisiologica e l'efficienza delle masse muscolari affaticate.
- Per migliorare i tempi di ripresa dell'equilibrio psicofisico all'interno dell'organismo.
- Per stimolare il flusso del sangue e l'elasticità muscolare.

I VANTAGGI IN GARA

- Consente di ridurre il tempo necessario per il completo recupero.
- Permette di riprendere il programma di allenamento con maggiore efficienza.
- Permette di riportare più velocemente la muscolatura delle gambe in condizione di freschezza e potenza.
- Previene l'insorgenza ritardata dei dolori muscolari.

Cosa fare

A FINE GARA?

UN MESE DA ESCURSIONISTA

GIORNI	TIPO DI LAVORO	1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA
Mercoledì	40-50 km con andature in salita e variazioni di ritmo (vr) tra fondo medio e soglia su pianura e ondulato	Salita: (70-85 rpm) 3 prove x 5 minuti ognuna. Ondulato: 2 vr x 8-10 minuti ognuna a 90-95 rpm.	Salita: (70-85 rpm) 4 prove x 5 minuti ognuna. Ondulato: 3 vr x 8-10 minuti ognuna a 90-95 rpm.	Salita: (70-85 rpm) 5 prove x 5 minuti ognuna. Ondulato: 4 vr x 8-10 minuti ognuna a 90-95 rpm.	Salita: (70-85 rpm) 3 prove x 5 minuti ognuna. Ondulato: 2 vr x 8-10 minuti ognuna a 90-95 rpm.
Sabato	Fondo a ritmi tra lungo e medio in agilità a 90 rpm	40 km.	50 km.	60 km.	40 km.
Domenica	Gara o allenamento in gruppo tipo gara sulla durata di gara	Gara o uscita tipo gara con tre scatti, due volate e progressioni alternate a diverse variazioni di ritmo tra fondo lungo, medio e soglia.	Gara o uscita tipo gara con quattro scatti, tre volate e progressioni alternate a diverse variazioni di ritmo tra fondo lungo, medio e soglia.	Gara o uscita tipo gara con cinque scatti, quattro volate e progressioni alternate a diverse variazioni di ritmo tra fondo lungo, medio e soglia.	Gara o uscita tipo gara con tre scatti, tre volate e progressioni alternate a diverse variazioni di ritmo tra fondo lungo, medio e soglia.

UN MESE DA CICLOAMATORE

GIORNI	TIPO DI LAVORO	1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA
Martedì	Uscita di 2 ore su percorso misto, variazioni di ritmo (vr) per l'incremento della soglia in pianura e in salita	Tre variazioni di ritmo di 10 minuti in pianura a fondo veloce a 90-95 rpm. Tre variazioni in salita di 2 minuti a soglia a 80-85 rpm.	Quattro variazioni di ritmo di 10 minuti in pianura a fondo veloce a 90-95 rpm. Quattro variazioni in salita di 2 minuti a soglia a 80-85 rpm.	Cinque variazioni di ritmo di 10 minuti in pianura a fondo veloce a 90-95 rpm. Cinque variazioni in salita di 2 minuti a soglia a 80-85 rpm.	Tre variazioni di ritmo di 10 minuti in pianura a fondo veloce a 90-95 rpm. Tre variazioni in salita di 2 minuti a soglia a 80-85 rpm.
Giovedì	Uscita di riposo attivo con esercizi di agilità	40 km a 95-100 rpm, inserendo due variazioni di 5 minuti a Fmd a 100-110 rpm.	40 km a 95-100 rpm, inserendo due variazioni di 5 minuti a Fmd a 100-110 rpm.	40 km a 95-100 rpm, inserendo due variazioni di 5 minuti a Fmd a 100-110 rpm.	40 km a 95-100 rpm, inserendo due variazioni di 5 minuti a Fmd a 100-110 rpm.
Venerdì	Uscita breve per la ricerca dei ritmi di gara con progressioni brevi e scatti	30-40 km con scatti o volate da velocità lanciata; andature in progressione tra fondo medio e soglia in agilità a 100-110 rpm.	40-50 km con scatti o volate da velocità lanciata; andature in progressione tra fondo medio e soglia in agilità a 100-110 rpm.	50 km con scatti o volate da velocità lanciata; andature in progressione tra fondo medio e soglia in agilità a 100-110 rpm.	30-40 km con scatti o volate da velocità lanciata; andature in progressione tra fondo medio e soglia in agilità a 100-110 rpm.
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	1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA
Lunedì	Riposo o riposo attivo	30-40 km a 90-100 rpm non oltre il fondo lungo.	30-40 km a 90-100 rpm non oltre il fondo lungo.	30-40 km a 90-100 rpm non oltre il fondo lungo.	30-40 km a 90-100 rpm non oltre il fondo lungo.
Martedì	Uscita di 2 ore circa su percorso misto con variazioni di ritmo (vr) per l'incremento della soglia in pianura e in salita	50-60 km con tre variazioni di ritmo di 10 minuti in pianura a fondo veloce a 90-95 rpm + tre variazioni in salita di 2 minuti a soglia a 80-85 rpm.	60-65 km con quattro variazioni di ritmo di 10 minuti in pianura a fondo veloce a 90-95 rpm + quattro variazioni in salita di 2 minuti a soglia a 80-85 rpm.	65-70 km con cinque variazioni di ritmo di 10 minuti in pianura a fondo veloce a 90-95 rpm + cinque variazioni in salita di 2 minuti a soglia a 80-85 rpm.	40-50 km con tre variazioni di ritmo di 10 minuti in pianura a fondo veloce a 90-95 rpm + tre variazioni in salita di 2 minuti a soglia a 80-85 rpm.
Mercoledì	Uscita di 30-40 km: esercizi di agilitazione	In scia dietro moto a 110-115 rpm: 2-3 x 5 minuti.	In scia dietro moto a 110-115 rpm: 3-4 x 5 minuti.	In scia dietro moto a 110-115 rpm: 4-5 x 5 minuti.	In scia dietro moto a 110-115 rpm: 2-3 x 5 minuti.
Giovedì	Riposo attivo con esercizi di agilità o allenamento breve (massimo 90 minuti) sui ritmi di gara	Riposo attivo: 40 km circa a fondo lungo a 90-100 rpm. Allenamento breve (massimo 90 minuti) sui ritmi di gara.	Riposo attivo: 40 km circa a fondo lungo a 90-100 rpm. Allenamento breve (massimo 90 minuti) sui ritmi di gara.	Riposo attivo: 40 km circa a fondo lungo a 90-100 rpm. Allenamento breve (massimo 90 minuti) sui ritmi di gara.	Riposo attivo: 40 chilometri circa a fondo lungo a 90-100 rpm. Allenamento breve (massimo 90 minuti) sui ritmi di gara.
Venerdì	Uscita breve per la ricerca dei ritmi di gara con progressioni brevi e scatti	40-50 km inserendo tre-quattro scatti o volate da velocità lanciata; 10-15 minuti per due volte in progressione tra fondo medio e soglia a 100-110 rpm.	40-50 km inserendo quattro-cinque scatti o volate da velocità lanciata; 15-20 minuti per due volte, in progressione tra fondo medio e soglia a 100-110 rpm.	40-50 km inserendo cinque-sei scatti o volate da velocità lanciata; 20 minuti per tre volte, in progressione tra fondo medio e soglia a 100-110 rpm.	40-50 km inserendo tre-quattro scatti o volate da velocità lanciata; 10-15 minuti per due volte in progressione tra fondo medio e soglia a 100-110 rpm.
Sabato	Riposo o riposo attivo: fondo costante in agilità (90-100 rpm)	Uscita di 30-40 km.	Uscita di 30-40 km.	Uscita di 30-40 km.	Uscita di 30-40 km.
Domenica	Gara o allenamento tipo gara in gruppo	Gara o allenamento tipo gara sulla durata prevista di gara.	Gara o allenamento tipo gara sulla durata prevista di gara.	Gara o allenamento tipo gara sulla durata prevista di gara.	Gara o allenamento tipo gara sulla durata prevista di gara.

STRETCHING E GINNASTICA

Gli esercizi di stretching, di allungamento muscolare, di flessibilità e di mobilità generale favoriscono il processo di recupero assieme ad altre metodiche e, quindi, devono essere eseguiti al termine della gara o dell'allenamento.

Alcuni esercizi di stretching, in particolare, sono rivolti ai gruppi muscolari degli arti inferiori maggiormente impegnati in gara. Per eseguire questi esercizi bisogna estendere, per 10-30 secondi, i gruppi muscolari interessati, in modo progressivo e dolce fino a raggiungere una "tensione medio-alta", senza rischiare mai di sentire dolore.

GLI ESERCIZI RESPIRATORI

Una sessione di defaticamento o di riposo attivo non può trascurare gli esercizi respiratori. Bisogna stimolare i muscoli respiratori con respirazioni complete, lente e profonde, inserendo tra queste brevi pause di qualche secondo.

Nel corso degli atti respiratori si possono effettuare anche movimenti delle braccia e del busto e, con l'intervento degli addominali, aumentarne l'intensità. La respirazione si può dividere in due fasi: addominale (diaframmatica) e toracica.

È anche possibile effettuare gli esercizi respiratori in piedi, seduti o distesi a terra supini, a seconda delle preferenze individuali.

IL RECUPERO PASSIVO

L'alimentazione, la reintegrazione idrica, salina, energetica, il sonno e il riposo sono le forme di recupero fisico, psichico ed energetico di tipo passivo più ovvie e indispensabili.

Accanto a queste, sono considerati necessari per favorire e migliorare i tempi di recupero anche il massaggio e l'elettrostimolazione, il bagno, la doccia, l'idromassaggio o la sauna.

A questi si possono associare altre forme di riposo vigile, altrettanto utili per il ristoro generale, come leggere, scrivere o ascoltare musica.

ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE

L'alimentazione, liquida e solida, è fondamentale per recuperare dopo una gara o un allenamento impegnativo.

Nelle prime due ore successive al termine di questi, l'organismo e, in particolare, le fibre muscolari metabolizzano con più efficienza carboidrati e aminoacidi.

Tuttavia, subito dopo una gara o un allenamento intenso, la prima necessità che si avverte è quella di bere.

Quindi, dopo aver bevuto acqua contenente anche sodio e potassio (elettroliti), è utile bere anche un reintegratore energetico con maltodestrine e aminoacidi (5-8 grammi) in soluzione. Bisogna bere lentamente, secondo necessità, senza comunque eccedere e



le bevande non devono essere fredde né tanto meno ghiacciate.

La fame si fa sentire più in ritardo rispetto alla sete, ma talvolta il disagio dovuto all'affaticamento è tale che si manifestano anche sintomi di inappetenza, che possono perdurare per una o due ore ancora.

Dopo la gara, il primo pasto con cibi solidi può essere consumato dopo circa due ore e deve essere a base di carboidrati (pasta, riso, pane, cereali, patate, biscotti, dolci, frutta) e con un adeguato apporto proteico.

La sera, prima di addormentarsi, è consigliabile assumere un'altra piccola quantità di aminoacidi (3-5 grammi), poiché nei primi 90 minuti circa, dopo aver preso sonno l'organismo produce la somatotropina, l'ormone della crescita, che favorisce il metabolismo proteico se l'organismo dispone di aminoacidi in circolo.

MASSAGGIO ED ELETTROSTIMOLAZIONE

Con il massaggio e con l'applicazione, con un elettrostimolatore, di programmi defaticanti, decontratturanti e di recupero è possibile smaltire lo sforzo, facilitare la circolazione sanguigna, favorire lo smaltimento dei prodotti residui della fatica, recuperando e rigenerando la muscolatura in tempi brevi.

Con queste tecniche, in particolare con il massaggio, si ottengono stimoli positivi sia per il benessere fisico che per quello psicologico.

DOCCIA UTILE

Anche la doccia è utile per migliorare il recupero: con getti di acqua fredda alternati a getti di acqua calda sui gruppi muscolari delle gambe si effettua un pompaggio di sangue, in quanto il caldo dilata i vasi sanguigni mentre il freddo li restringe, con grande giovamento per le masse muscolari e per la circolazione. ■



Quel pericoloso "tappo" che ostruisce il circolo sanguigno ovvero la trombosi venosa.

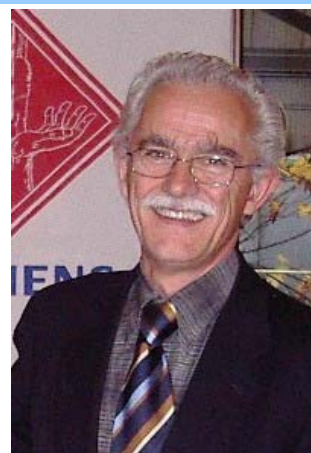
Il tromboembolismo venoso rappresenta una problematica molto complessa e non di rado sottovalutata nonostante le basi per una sua comprensione siano state poste oltre 150 anni or sono.

Vogliamo affrontare questo tema sulle pagine de' **Colpi di pedale** perché, per diversi aspetti, è in sintonia con il filone già inaugurato sulla conoscenza e messa in atto dei corretti stili di vita per prevenire e fronteggiare diverse condizioni patologiche. Sarà soprattutto in questa ottica che ne parleremo. Il cenno alla storia della medicina è per ricordare un famoso scienziato, Rudolf Virchow: nel 1846 descrisse l'origine dell'embolia polmonare e della trombosi venosa. Eseguito diverse autopsie scoprì che l'embolia polmonare (ostruzione da parte di un trombo, cioè di un coagulo di sangue, di un'arteria polmonare) era presente solo nei casi in cui vi era una trombosi in una vena degli arti. Virchow fu in grado di sintetizzare in una triade, che porta il suo no-

me, i fattori responsabili delle trombosi, come di seguito rappresentati. Tali fattori mantengono ancora oggi la loro importanza patogenetica. E' necessario distinguere tra *trombosi venosa* e *varici venose*. Queste ultime non sono sinonimo di trombosi ma possono complicarsi con una trombosi. Le varici sono dovute ad una alterata distensibilità della parete vascolare che sembra essere correlata a fattori genetici ed, infatti, ha una ben nota frequenza familiare. Uno dei fattori principali della comparsa delle vene varicose è l'incontinenza delle valvole venose degli arti. La loro funzione è quella di impedire il

reflusso del sangue verso il basso, che invece è, in condizioni fisiologiche, diretto verso l'alto, cioè verso il cuore. Le vene varicose sono facilitate anche dal carico idrostatico prolungato (come ad esempio accade stando fermi in piedi) e da fattori ormonali. Il sistema nervoso simpatico controlla il tono delle vene ma questa azione può essere contrastata dal caldo che lo rende meno efficiente; questo è uno dei motivi per cui d'estate è più frequente osservare gonfiore alle gambe dovuto all'insufficienza venosa. A questa acquisizione è legato il consiglio di non esporre gambe con insufficienza venosa a fonti di calore perché possono peggiorare il difetto come penso che qualcuno dei lettori abbia avuto la sfortuna di sperimentare.

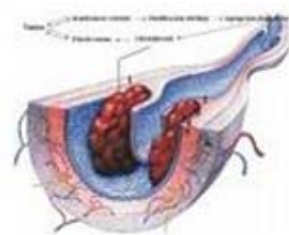
La stasi venosa ed il gonfiore locale favoriscono l'infiammazione e la formazione di microtrombi che sono responsabili di una serie di insulti locali che conducono al cambiamento di colore delle pelli che diviene più scura e può arrivare ad ulcerarsi. E' molto importante arrivare ad una diagnosi di certezza sulla vera natura del gonfiore alle gambe perché ritardi diagnostici potrebbero portare danni seri al paziente. Lo stadio iniziale di un'insufficienza venosa può essere una sfida per il medico perché il paziente potrebbe lamentare una sintomatologia (pesantezza delle gambe, dolore dopo permanenza in piedi, formicolii, lieve gonfiore serale o crampi notturni) sproporzionata rispetto a quanto rilevabile obiettivamente ed è impor-



Sopra: il Dott. Luciano Isa

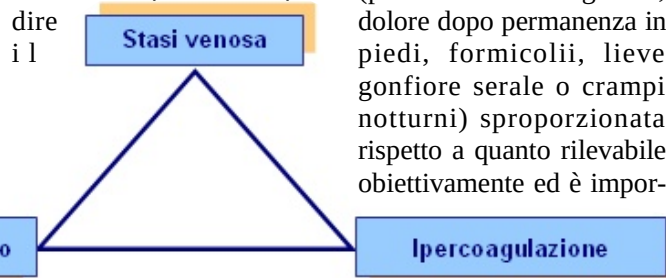
tante saper indirizzare il paziente alle indagini più appropriate ed ai trattamenti del caso.

La trombosi venosa riconosce invece nella causa ostruttiva, da parte di un trombo, la base dell'evento patologico. Può trattarsi di una *trombosi venosa superficiale* o *profonda*.



La **trombosi venosa superficiale** colpisce più frequentemente le donne, i vasi più colpiti sono le vene safene; nella maggioranza dei casi è presente una concomitante malattia varicosa.

La trombosi si manifesta con la comparsa di un cordone duro e dolente lungo il decorso di una vena superficiale o su di una preesistente varicosità. La diagnosi è di solito agevole ed il trattamento di elezione è a base di *eparina* somministrabile sottocute. ►



La **trombosi venosa profonda** è meno facile da diagnosticare.

La formazione di un trombo all'interno di una vena profonda può determinare gonfiore ad un arto con sensazioni simili a quelle di un crampo. La presenza di un gonfiore monolaterale, che interessi ad es. la gamba isolatamente, deve far prendere in considerazione una diagnosi di trombosi venosa profonda che tuttavia non deve fondarsi sul solo esame clinico. La diagnosi precoce è essenziale per la prevenzione della più temibile complicanza che è l'*embolia polmonare*. Alla diagnosi di certezza si giunge attraverso l'esecuzione di un *esame ecodoppler* o in caso di necessità con un *esame flebografico*.

L'accertamento può essere supportato utilmente da esami del sangue. Anche in questo caso la terapia si fonda sull'impiego della eparina in prima istanza e poi degli anticoagulanti orali da assumere per almeno 3-6 mesi da definire comunque sulla base della evoluzione del trombo e sulla precisazione della causa che ha generato l'evento.

Non è certo lo scopo del presente articolo addentrarsi in aspetti di fisiopatologia e terapia della trombosi venosa ma piuttosto, dopo queste note iniziali, di cercare di conoscere quali sono i principali fattori di rischio per l'evento trombotico e quali sono rimedi per ridurre l'incidenza laddove possibile con l'attuazione di corretti stili di vita che devono far parte del bagaglio di conoscenza soprattutto di chi si dedica all'attività sportiva non con obiettivi di recordmen ma per tutelare la qualità della vita.

I fattori di rischio possono essere *acquisiti* o *congeniti*.

I FATTORI DI RISCHIO ACQUISITI

Nel corso della vita (l'evento in questo caso si presenta più frequentemente dopo i 40 anni) sono rappresentati da:

- interventi di chirurgia maggiore (ortopedici, addominali, urologici, ginecologici);
- traumi (soprattutto fratture agli arti inferiori);
- situazioni che determinano prolungata immobilizzazione (apparecchi gessati, paresi);
- tumori (più frequentemente dell'apparato gastrointestinale, della mammella, dell'utero e della prostata, della vescica ed il tumore del polmone);
- sovrappeso;

Per le donne sono importanti fattori di rischio l'assunzione della **pillola anticoncezionale** e la **gravidanza** (in particolar modo il secondo trimestre e il puerperio).



I FATTORI DI RISCHIO CONGENITI

Sono principalmente (l'evento in questo caso si può manifestare molto precocemente nella vita):

- carenza di antitrombina III;
- carenza di proteina C o S;
- mutazione della protrombina;
- mutazione del fattore V (fattore V Leiden);
- iperomocisteinemia.

Regole, che possono essere definite d'oro, che riguardano gli stili di vita utili per ridurre il rischio di trombosi venosa.

- 1) evitate di restare fermi, in piedi, o seduti per periodi troppo lunghi (facendo 20 passi o sollevandovi 20 volte sulle punte dei piedi si aziona la "pompa plantare" che scarica le vene delle gambe;
- 2) se siete costretti a letto per qualunque motivo, muovete spesso le gambe: il miglior esercizio è quello di **"pedalare"** a gambe all'aria;
- 3) evitate di urtare con le gambe oggetti contundenti;
- 4) smettete di fumare e riducete il vostro peso corporeo se aumentato;
- 5) fate uso di frutta e verdura "colorate";
- 6) evitate indumenti che stringano eccessivamente le vostre gambe o le cosce;
- 7) evitate tacchi troppo alti o troppo bassi: l'altezza ideale è 3÷5 cm;
- 8) al mare evitate di tenere le gambe troppo al sole, fate bagni frequenti. Non fate sabbiature;
- 9) se siete costretti a lunghi viaggi in auto fate regolarmente una sosta per una breve passeggiata, se viaggiate in aereo o in treno alzatevi spesso e fate almeno 20 passi; se siete costretti a sedere (es. pullman) alzate alternativamente tacco e punta 20 volte ogni tanto
- 10) gli sport ideali per le vostre gambe sono il nuoto, il **ciclismo** e le lunghe passeggiate (nei ciclisti sono evidenti vene superficiali dilatate ma sane);
- 11) gli sport più dannosi sono: sollevamento pesi, tennis, canottaggio;
- 12) fate le scale a piedi ed usate l'ascensore il meno possibile;
- 13) dopo un episodio trombotico da causa indeterminata in un soggetto sano aumenta il rischio di recidiva, l'attività sportiva può essere ripresa ma indossando la calza sull'arto interessato. ■

Semplici terapie PER PICCOLI TRAUMI

Chi pratica attività sportiva conosce il dolore e le conseguenze da infortunio. Oltre all'astensione dall'attività, esistono alcuni medicinali e terapie che sono entrati nell'uso comune...

Negli ultimi anni si è assistito a una sempre maggiore diffusione dell'attività sportiva in genere, pratica che attualmente coinvolge una popolazione molto ampia comprendente atleti professionisti, dilettanti e persone di un'ampia fascia d'età che praticano attività fisica a scopo puramente ludico. In rapporto a questo accresciuto

interesse da parte della popolazione, sono aumentati anche gli infortuni legati allo sport e, in particolare, all'apparato locomotore. Tradizionalmente, il trattamento medico di tipo conservativo comprende il riposo, la crioterapia (applicazione di ghiaccio), l'elevazione dell'arto interessato e il bendaggio compressivo.

A questo tradizionale approccio terapeutico è stata poi aggiunta una serie di farmaci appartenente alla categoria degli antinfiammatori.

Nella pratica sportiva gli antinfiammatori sono utilizzati per ridurre la sintomatologia dolorosa causata prevalentemente da traumi o da sovraccarico articolare. La riduzione del processo infiammatorio e l'allontanamento del sintomo doloroso consentono, in brevi tempi, il ritorno all'attività fisica dell'atleta infortunato.

Alcune lesioni comuni, relativamente frequenti nel ciclismo, possono beneficiare del trattamento antinfiammatorio.

LE LESIONI

La distorsione è una lesione dei legamenti, che si lacerano senza però rompersi. Si verifica comunemente quando all'arto viene imposta una direzione innaturale.

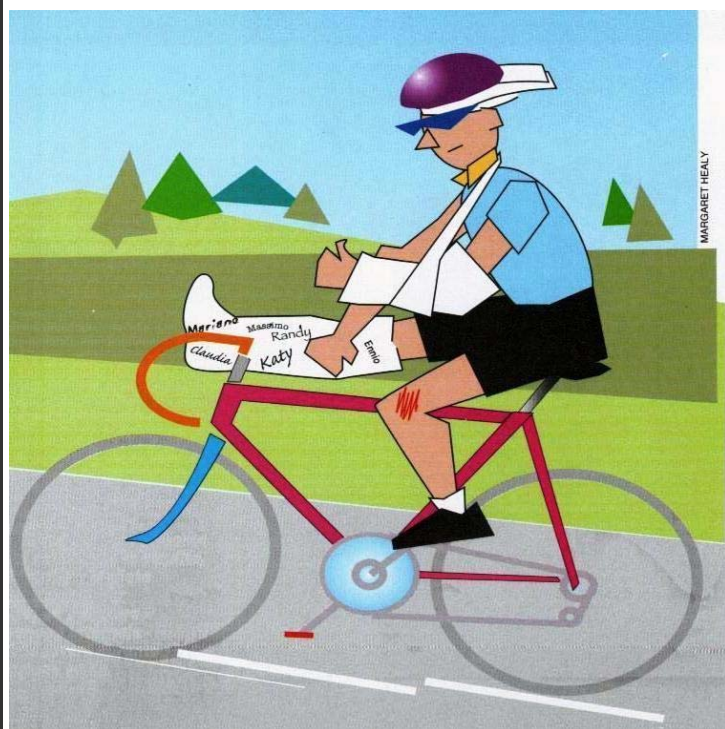
L'ematoma è un rigonfiamento sottocutaneo, localizzato, di colore rosso cupo. Si tratta invece di ecchimosi quando il flusso ematico si diffonde in un'ampia zona. Nei giorni successivi al trauma, il colorito della lesione tende a diventare bluastro e poi giallognolo per via del riassorbimento dell'emoglobina presente nei globuli rossi usciti dai vasi. Si tratta dei tipici postumi di una caduta senza abrasioni.

Lo stiramento muscolare è la conseguenza di un'eccessiva sollecitazione del muscolo, spesso dovuta a un movimento troppo brusco o a un'insufficiente preparazione atletica.

La tendinite è un'infiammazione a carico del tendine, che diventa dolente e si gonfia. All'origine del problema si trovano errori tecnici, una cattiva distribuzione dello sforzo o una insufficiente mobilità ed elasticità dell'arto.

Il trattamento di queste varie lesioni può essere di due tipi.

I trattamenti topici sono rap- ►



presentati da tutti i rimedi applicabili sulla cute dell'infortunato che hanno un'azione antinfiammatoria localizzata, come pomate o gel, da acquistare in farmacia.

Questi prodotti presentano elevate tollerabilità e assorbimento e l'applicazione mediante un leggero massaggio apporta spesso, specie in caso di contratture, un benefico effetto miorilassante.

In associazione o in alternativa ai prodotti topici è possibile assumere, per via sistemica, farmaci antinfiammatori: in questo caso si parla di terapia sistemica.

GLI ANTINFIAMMATORI

Gli antinfiammatori (o antiflogistici) sono farmaci in grado di agire su manifestazioni locali o generali del processo infiammatorio.

L'infiammazione è la normale risposta protettiva a un danno tissutale causato da agenti chimici, fisici o da microrganismi, approntata al fine di rimuovere gli agenti irritanti e preparare la zona alla riparazione tissutale.

A questo punto, generalmente, l'infiammazione recede in maniera automatica.

L'infiammazione è innescata da mediatori chimici liberati dai tessuti danneggiati e dalle cellule migranti. I mediatori chimici sono differenti e cambiano al variare del tipo di processo infiammatorio e, in questo, è da ricercare la risposta al perché alcuni antinfiammatori siano tanto efficaci in alcune situazioni quanto inefficaci in altre.

Molto spesso gli antinfiammatori hanno anche una notevole attività antipiretica e antidolorifica.

Sono impiegati nel trattamento di malattie reumatiche, nelle forme artrosiche a impronta degenerativa, nei reumatismi dismetabolici e, in generale, in tutte le forme caratterizzate da un'importante componente infiammatoria a carico dell'apparato scheletrico e muscolare.

Il principale meccanismo di azione degli antinfiammatori è l'inibizione della sin-

USO E ABUSO DEGLI ANTINFIAMMATORI LE CONTROINDICAZIONI

Trascurando l'azione antipiretica (posseduta da acido acetilsalicilico, nimesulide, piroxicam, ketoprofene), gli antinfiammatori vengono normalmente assunti per alleviare il dolore (cefalee, dolori mestruali, mal di denti, mal di schiena) o per contrastare infiammazioni (muscoli, tendini, malattie reumatiche). È da rilevare che alcuni farmaci come il paracetamolo, che hanno azione antipiretica, non hanno nessuna azione antinfiammatoria. Le controindicazioni riguardano le patologie gastriche, l'insufficienza renale o epatica, la gravidanza, l'allattamento e le allergie individuali.

L'abuso

Se gli antinfiammatori sono da considerare in occasione di patologie acute, il loro impiego in patologie croniche deve essere attentamente valutato. È veramente ottimistico pensare di risolvere un mal di schiena con pesanti assunzioni di antinfiammatori: poiché hanno anche un effetto antidolorifico, possono mascherare il dolore, illudendo

su un'improbabile guarigione. Ciò è particolarmente grave per lo sportivo, che può sovraccaricare una parte malata ritenendola erroneamente guarita, aggravando così la situazione. È buona norma usare gli antinfiammatori per due-tre giorni, sospenderli e verificare il reale effetto (cioè il miglioramento).

Alcuni medici sostengono che questo periodo è troppo limitato, ma è voluto: se una patologia richiede una somministrazione di antinfiammatori per venti o più giorni (ammesso che il paziente la tolleri), forse è talmente grave che il soggetto deve prendere in considerazione altre forme di cura (nel caso di una patologia sportiva, un naturale periodo di fermo). Non è detto, poi, che una patologia curata con tre settimane di antinfiammatori, associati a uno stop, non abbia semplicemente sfruttato l'effetto "tempo del riposo". In ultimo, è da rilevare che le pomate e i cerotti a base di antinfiammatori danno risultati trascurabili rispetto ai prodotti per via orale. ■

tesi delle prostaglandine (mediatori dell'infiammazione).

Essi si dividono in due principali categorie: quelli con struttura steroidea (cortisonici) e quelli con struttura non steroidei (fans).

I cortisonici presentano maggiore efficacia, ma anche parecchi effetti collaterali, e comunque il loro impiego è limitato alle forme più gravi, quando è indispensabile. Più comunemente usati sono invece i fans (farmaci antinfiammatori non steroidei), che, seppur non esenti da effetti collaterali, presentano minore tossicità.

I CORTISONICI

I cortisonici rientrano nel gruppo degli ormoni steroidei, normalmente prodotti dalla corteccia surrenale (nella zona fascicolata). Partendo dal colesterolo (precursore), stimolano la gluconeogenesi, sia per effetto della captazione di aminoacidi, attraverso il fegato e il rene, sia promuovendo l'attività enzimatica.

I glucocorticoidi (cortisolo) stimolano il catabolismo proteico, eccetto che nel fegato, e la lipolisi, fornendo materiale ed energia per la sintesi del glucosio. Fornendo un quantitativo maggiore di glucosio a livello ematico, combattono lo stress causato da traumi, infezioni, malattie debilitanti e possono agire, aumentandola, anche sulla pressione sanguigna. Inoltre, causano una diminuzione di eosinofili, basofili, mono-

citi e linfociti (cellule del sangue), fanno aumentare la distribuzione ematica di emoglobina, eritrociti, piastrine e leucociti polimorfonucleati. Il loro impiego è nel campo delle infiammazioni e della soppressione dell'immunità e agiscono indirettamente sulla fosfolipasi A2 che, bloccando la liberazione di acido arachidonico, inibisce la produzione di prostaglandine, di cui è precursore. Inoltre, il loro uso aumenta la produzione di ormoni della crescita e blocca la sintesi di ormoni tiroidei. Gli effetti avversi sono riconducibili al quantitativo di ormoni in circolo.

È possibile, infatti, riscontrare un aggravamento delle ulcere per interproduzione di pepsina e acido gastrico e influenze negative sul sistema nervoso e sulla produzione ossea.

I FANS

La seconda classe degli antinfiammatori è quella dei fans, sigla che letteralmente equivale a: "farmaci antinfiammatori non steroidei". In pratica, svolgono una azione che è insieme antinfiammatoria, analgesica e antipiretica, ma, a seconda del tipo di farmaco, i tre effetti hanno però una diversa importanza.

Gli effetti clinici dei fans sono correlati alla capacità che hanno di inibire la sintesi delle prostaglandine, sostanze ormono-simili che intervengono nella regolazione di molte funzioni dell'organismo, tra cui la mediazione dei processi infiammatori, l'aggregazione piastrinica (processo di coagulazione del sangue) e la vasodilatazione periferica. ■

Riuscire a ridurre una infiammazione o il dolore provocato da un trauma può permettere all'atleta di riprendere l'attività in breve tempo, con una conseguente minore perdita di forma fisica.





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"



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"



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"

Anno 2006 - LIDIA TRETTEL

"in riconoscimento della Sua brillante carriera di snowboarder e sciatrice. Per la classe e la generosità dimostrata alle Olimpiadi di Torino 2006 con la rinuncia, a vantaggio di una giovane collega, al proprio e meritato posto in nazionale"



Iniziativa solidale del Gruppo Aziendale AVIS SIEMENS, progetto per la realizzazione di un laboratorio di falegnameria

Quest'anno, alla campagna ½ Euro (Oggi donare il sangue con Avis salva due vite) promossa da Avis Milano, Avis Provinciale e Avis Roma in favore di AMREF per la vaccinazione di 20.000 bambini in Uganda, va ad aggiungersi anche un nostro impegno concreto a favore dei Paesi del Sud del Mondo.

Il Gruppo Aziendale Avis Siemens per tutto l'anno 2007 fa propria e rilancia all'interno dell'Azienda la campagna sociale "Un Mare di Solidarietà", promossa lo scorso anno da Giovanni Soldini: 1 Euro a favore di Fratelli dell'Uomo - Onlus, per ogni donazione di sangue effettuata dai dipendenti.

Il contributo andrà a sostegno del progetto:

"Laboratorio per la lavorazione del legno - Oné Respe".

Un progetto che permetterà di insegnare un mestiere, e quindi garantire un futuro, ai giovani migranti di origine haitiana che vivono nelle baraccopoli (bateyes) nei pressi di Santiago in Repubblica Dominicana.

Al momento esiste una struttura che ospiterà il laboratorio, ma mancano dei fondi per acquistare alcuni macchinari (un generatore di corrente, una sega circolare da banco, una sega circolare angolata e un trapano) e alcuni utensili (una morsa da banco e alcuni attrezzi da lavoro).

Nella prima fase il progetto prevede di insegnare a lavorare ai ragazzi, a usare le macchine in modo da poter procedere a una seconda fase in cui investire ulteriormente in materiali (una pialla elettrica e una levigatrice) e in materiali di consumo (legno soprattutto).

Fratelli dell'Uomo, Associazione di cooperazione internazionale presente in Italia (dal 1969), Francia, Belgio e Lussemburgo è impegnata a sostenere nel Sud del Mondo, insieme a gruppi e associazioni locali, progetti che riguardano i diritti umani, lo sviluppo rurale e la difesa dell'ambiente, l'economia popolare, i processi di partecipazione democratica e i diritti dell'infanzia. L'Associazione, in collaborazione con Frères des Hommes, opera in Africa, America Latina e Asia. □

NASCE NOKIA SIEMENS NETWORKS

Dal 1 gennaio 2007 la divisione COM Carrier Networks di Siemens SpA diventerà una società autonoma con l'assunzione del nome di Siemens Networks SpA.

Ciò in attesa del successivo passaggio che, come già annunciato, porterà dal **1 aprile 2007** alla fusione tra le nostre attività di rete fisse e mobili per gli operatori e quelle di **Nokia** in una nuova società: **Nokia Siemens Networks SpA**.

Il nuovo gruppo sarà posseduto pariteticamente al 50% da Siemens Networks e da Nokia e, occuperà un ruolo di leader nei segmenti delle infrastrutture e dei servizi di telefonia fissa e mobile.

Sede legale della nuova società sarà, Viale dell'Innovazione 3 - 20126 Milano.

Per il nostro Gruppo Ciclistico, la nuova denominazione della Società in **Nokia Siemens Networks SpA**, non comporta, per il momento, alcuna modifica del Logo del sodalizio.

Da parte nostra rimarrà comunque invariato l'impegno, sia sportivo che solidaristico per la donazione del sangue, e il piacere di onorare i colori della nuova Società pedalando per le strade d'Italia. □

ANNO 2006

Gruppo Aziendale Avis Donatori di Sangue dal 1969

DONATORI IN AZIENDA N. 610
DONATORI/LAVORATORI % 23,2
DONAZIONI EFFETTUATE N. 1387



PROVE DISPUTATE 26 Società Ciclistica iscritta alla F.C.I. dal 1975
CHILOMETRI PERCORSI 38.307
PIAZZAMENTI
CAMPIONATO LOMB. REGOL. 3ª CLASS.
CAMPIONATO LOMBARDO 4ª CLASS.
CAMPIONATO ITALIANO 5ª CLASS.

Sopra: risultati conseguiti nell'anno 2006 dal Gruppo Aziendale Avis Donatori di Sangue e dalla Società Ciclistica Avis Siemens.



s.c. AVIS SIEMENS

associazione sportiva dilettantistica

Nokia Siemens Networks S.p.A. - S.S. 11 Padana Superiore, Km. 158 - 20060 Cassina de' Pecchi (Milano)

Tel. 02.2437.6477 - Fax. 02.2437.6926 - E-mail: Avis@icn.siemens.it - Sito Web: www.avisbikesiemens.com

Monica
Brunati

Azzurra di Mtb
"testimonial" dell'Avis Stresa

1927
duemila7

ama
la vita!

dona
sangue

Alex
Zanardi

SEZIONE COMUNALE DI CASTEL MAGGIORE
CASTEL MAGGIORE (BOLOGNA) - VIA SOTTO MELLO, 16/B
Tel. 051.740711 - Fax 051.740712 - www.avis.it

ottanta anni di donazioni



Stefano Baldini, campione olimpionico di maratona

DAI UN CALCIO ALL'INDIFFERENZA
DONA SANGUE!

gianluca
comotto

Abbiamo condiviso
con Igor Cassina
la sua gioia olimpica.
Oggi l'uomo campione
condivide con noi la gioia
di essere donatore!

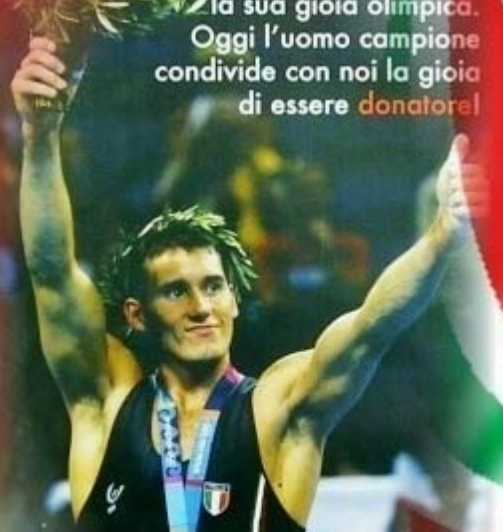


Corro
per passione,
dono
per amore.

gianluca comotto



NELLA STORIA DEL TORO
CON IL GOAL DEL CENTENARIO GRANATA



AVIS

Associazione Volontari Italiani Sangue
Provinciale di Reggio Emilia

AVIS
COMUNALE IVREA

Via dei Cappuccini, 16
tel/fax 0125 641298
web: www.avis-ivrea.it

donare
donandosi

AVIS - MEDA