COLPI di PEDALE

S. C. AVIS Nokia Siemens Networks ass.ne sportiva dilettantistica - Anno XXII° - Stagione 2007







Numero 22 - Stagione 2007

Società Ciclistica

Nokia Siemens Networks

associazione sportiva dilettantistica

CONSIGLIO DIRETTIVO:

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 Giancarlo Cedri Fabio Troi Luigi Vidali

LE FOTO DI QUESTO NUMERO:

Andrea Andreoni Carlo Giuseppe Colombini Mario Pirola SCS sas - Sesto S. Giovanni Fabio Troi Luigi Vidali

ARTICOLI; SPORT, MEDICINA, ALIMENTAZIONE:

50 Anni di Avis (Avis Milanese Anno 1978) La Bicicletta Tutto Ciclismo

GRAFICA E IMPAGINAZIONE:

Andrea Andreoni

STAMPA:

Tipografia Vigrafica - Monza

IN COPERTINA:

Scorzè (VE), Campionato Italiano di Cicloturismo per Società - Anno 2007

RETRO COPERTINA:

1927-2007 l'**AVIS** compie **80** anni. Manifesti celebrativi dell'Avis Nazionale.



ni di una stagione

3 ...e, 22

6 1927 Nasce l'Avis

7 Febbraio 2007. Siemens VDO / Spoleto

8 Apertura della Stagione all'Avis Provinciale

9 Da Cassina a Varazze

10 1° Trofeo Avis "Vittorio Formentano"

12 Giornata Mondiale Donatore/Gara Regolarità

13 Gita Sociale Avis in Sardegna

14 Arber Rad Marathon 2007

15 Campionato Italiano di Cicloturismo a Scorzè

16 Festa Sociale. Sport e Solidarietà a I. Cassina

18 Comitato Regionale F.C.I. Premiazioni 2007

Rassegna Stampa

20 Progetto "Laboratorio di falegnameria"

21 Avis Siemens con F.d.U. (1 Euro per Donaz.)

22 Trofeo Avis & Sport e Solidarietà

23 Tra "Sport e Solidarietà"

24 A Igor Cassina il premio Sport e Solidarietà

25 Premiato l'oro Olimpico Igor Cassina

Un anno in numeri

27 Classifica Sociale Finale

28 Classifica Sociale Gran Fondo

29 Classifica Camp. Lombardo Regolarità

30 Classifica Campionato Italiano

31 Classifica Trofeo Lombardia

32 Presenze ai cicloraduni

33 Riepiloghi annuali

Sport. Medicina **alimentazione**

Sport & Solidarieta

34 Igor Cassina. Campione di Sport e nella vita

35 Mi piego, ma non mi spezzo

36 La migliore stagione della forma

40 Respirazione da ciclista

43 Il sapore dei tropici

44 Elenco iscritti S.C. Avis dall'anno 1982

46 Albo d'Oro "Sport e Solidarietà "

47 Gruppi Avis Nokia Siemens Networks e Jabil



Colpi di pedale *Anno*

Trentatreesima
stagione
della nostra
Società
Ciclistica
Avis

... %

22

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

stagione trascorsa ha ribadito l'impegno della nostra Società Ciclistica nell'organizzare una serie di eventi che hanno evidenziato le nostre crescenti ambizioni e capacità organizzative, accomunando la passione sportiva ad un continuo impegno nell'ambito sociale.

Ricco come sempre il calendario dei raduni e delle attività, con le nostre gare sociali, con il Trofeo Lombardia, con il Campionato Italiano Regionale e con la prova del Campionato Italiano Nazionale. In ciascuna di esse la nostra società sportiva è riuscita a distinguersi egregiamente.

Domenica 4 marzo 2007 ha avuto inizio la 33esima stagione ciclistica

Nella ricorrenza dell'**80esimo di fondazione dell'AVIS** abbiamo inaugurato ufficialmente, insieme ai colleghi del G.S. Avis Milano, la nostra attività cicloturistica e cicloamatoriale 2007 sulle strade della Brianza.

Le due squadre AVIS hanno raggiunto il Centro "Vittorio Formentano" di Limbiate, e, presso il Centro Trasfusionale dell'Avis Provinciale, c'è stato un breve incontro con scambio di saluti e di targhe fra le squadre ed i dirigenti AVIS dell'Associazione.

Domenica 11 marzo hanno avuto inizio le competizioni cicloamatoriali del 2007, organizzate dalla Federazione Ciclistica Italiana, che hanno impegnato la Squadra Ciclistica fino ad autunno inoltrato.

Numerose anche le altre manifestazioni che sono state da noi organizzate, o a cui abbiamo partecipato, quali la "Cassina-Varazze", pedalata di oltre 200 Km., le "scampagnate" ciclistiche con gli amici della squadra IRIDE di San Maurizio al Lambro, ed anche l'escursione ciclistica sulle strade della Gallura durante l'annuale gita Sociale dell'AVIS in Sardegna.

Notevole il successo del raduno cicloturistico, valido come prova ufficiale del Trofeo Lombardia, organizzato dalla nostra società "AVIS NOKIA Siemens Networks" ed intitolato "1° Trofeo AVIS Siemens Vittorio Formentano", in memoria del fondatore dell'AVIS.

1927
Nasce l'Avis



A piccoli passi abbiamo scritto la nostra storia



800 261580

www.avis.i

Colpi di pedale

Anno 2007

... 25

Un percorso di 65 Km, fra Adda e Brianza, con lo stabilimento Siemens di Cassina de' Pecchi sede della partenza e dell'arrivo.

Nell'occasione, circa 200 ciclisti hanno fatto da cornice al conferimento del premio "Sport & Solidarietà 2006" a Lidia Trettel, prima medaglia olimpica nella storia dello snowboard femminile. A consegnare il premio l'ing. Cristiano Radaelli, nella duplice veste di rappresentante dei vertici aziendali e di vice presidente dell'Avis Milanese.

Da quest'anno è stata istituita ufficialmente la speciale **classifica delle Gran Fondo**. Essa offre la possibilità ai nostri ciclisti più preparati ed allenati di cimentarsi in prove più impegnative dei normali raduni cicloturistici. Nello speciale calendario sono state inserite: la gran fondo Gianni Bugno che si corre in Brianza, la prestigiosa Gran Fondo Felice Gimondi nelle Valli Bergamasche, la Gran Fondo delle Alpi Lecchesi, la Gran fondo Fabio Casartelli, la Gran Fondo "Tour dei Vigneti", organizzata dalla Colnago sui Colli Piacentini e l'"Arber Rad Marathon", manifestazione Cicloturistica Bavarese.

Buoni risultati sono pervenuti anche dal Campionato Lombardo di Regolarità Individuale su Pista e dal Campionato Italiano di Cicloturismo, prova unica valida per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Cicloturismo per Società, tenutosi domenica 9 settembre 2007 a Scorzé, in provincia di Venezia, lungo le strade del Brenta.

L'ultimo raduno sociale, con meta Desenzano sul Garda, è stata una pedalata di oltre 120 Km per riunirsi ai donatori aziendali ed ai loro familiari all'annuale **Festa del Donatore** tenutasi Domenica 21 ottobre a Soiano del Lago (BS).

Nell'atmosfera idilliaca del lago di Garda, oltre alla premiazione dei donatori benemeriti e dei nostri campioni sociali, abbiamo conferito **l'edizione 2007 del Premio "Sport e Solidarietà"**, al ginnasta **Igor Cassina**, olimpionico medaglia d'oro ad Atene 2004, nella specialità della sbarra, in virtù anche del suo costante impegno solidaristico sia come donatore di sangue in prima persona, che come testimonial della Sezione Comunale Avis di Meda.

Come tradizione, a novembre, la scalata al Santuario della **Madonna del Ghisallo** e la partecipazione alla Santa Messa, organizzata dal C.R. della F.C.I., a ricordo di tutti i defunti del ciclismo Lombardo.

Il mio personale ringraziamento va a tutti gli iscritti ed agli amici che, condividendo l'amore per la bicicletta e la natura, hanno partecipato alle nostre iniziative, aiutandoci così nella nostra azione di sostegno all'operato di AVIS

Un plauso particolare ai componenti del consiglio direttivo per il loro impegno costante e le loro capacità organizzative.

Un grazie al Gruppo Aziendale AVIS ed ai responsabili aziendali che con il loro contributo hanno reso possibile tutto ciò.











di una Stagione

1927
nasce L'AVIS

FEBBRAIO 2007

APERTURA della

NUOVA STAGIONE

DA CASSINA A VARAZZE

1° Trofeo Avis Vittorio Fomentano

GIORNATA MOND. DONATORE

Gara Di Regolarità

GITA IN SARDEGNA

ARBER RAD
MARATHON 2007

Campionato
ITALIANO A SCORZÈ

Festa Sociale
di FINE ANNO

Premiazioni
Regionali F.C.I.

Colpi di pedale

4/03/07 Inaugurazione della stagione ciclistica all'Avis Provinciale. Al centro: verso Soiano. Sotto: con Igor Cassina.



"Questa è la storia di un'idea germogliata in un uomo che ha saputo accenderla in altri uomini, prima pochi, poi molti, oggi moltissimi, trasformandosi da idea in azione.

Da puro fatto umanitario è diventata un fenomeno etico-sociale che caratterizza la nostra epoca, anzi l'unico fenomeno illuminante del nostro tempo.

È diventata uno dei pochi fattori aggreganti in questa umanità desolatamente dispersiva".

ome tutte le cose di questo mondo, anche l'Avis necessita di un periodo di ...concepimento prima della nascita.

Ciò avviene nel settembre del 1926 quando il dottor Vittorio Formentano lancia, da un quotidiano del pomeriggio, un appello per la costituzione di un gruppo di donatori di sangue. Moltissimi lo leggono, pochissimi si presentano all'appello nello studio Ematologico Milanese, in via della Moscova 18, a Milano.

Gli entusiasti volontari si contano: sono 17.

Il dottor Formentano spiega loro perchè è necessario creare una associazione di donatori di sangue.

- 1) Perchè nei pochi ospedali dove si pratica la trasfusione del sangue ogni volta che c'è bisogno di un donatore si deve affannosamente ricercare un individuo disposto ad offrire la sua linfa per salvare una vita.
- 2) Perchè la trasfusione deve avvenire tra persone dello stesso gruppo sanguigno per evitare complicazioni spesso anche mortali.
- 3) Perchè si deve essere sicuri che il donatore non soffra di mali trasmissibili con la trasfusione.
- 4) Per cercare di sconfiggere la piaga del donatore professionista a pagamento.

I 17 sposano le idee del dottor Formentano e si sottopongono agli esami.

Il dottor Formentano, insieme col fratello Eugenio, non ha intanto perduto tempo e ha gettato le basi per la costituzione pratica della futura AVIS. Ora non resta che consultarsi con gli aspiranti donatori sugli elementi su cui basare lo statuto dell'Associazione: apoliticità, nessuna discriminazione di razza o religione, donazione anonima e gratuita, tempestività nel rispondere alle chiamate, assoggettamento agli esami periodici e di controllo medico. Tutti si dichiarano d'accordo.

Nasce dunque l'AVIS con sede a Milano, in via della Moscova, 18.

I diciassette volontari che per primi credettero nel motto



"CHARITAS USQUE AD SANGUINEM" sono: il dottor Ficai Veltroni, Ernesto Schianello, Giorgio Moscatelli, Livio Camba, Mario Pignatelli, Dante Anastasio, Schilingi Amleto, Serafino Baiocchi, Ernesto Bolchi, Celso Maioli, Angelo Cavagna, Antonio De Marchi, Carolina Pala, Angelo Grechi, Galiano Anguissola, Emanuele Zucca, Carlo Zucca. Il dottor Formentano è il Direttore Sanitario, Ficai Veltroni è il Segretario.

Fu nel 1927 che nacque nella mente dell'allora giovanissimo medico l'idea di fondare una associazione di donatori, creando una mentalità tutta nuova di solidarietà sociale e di alto civismo.

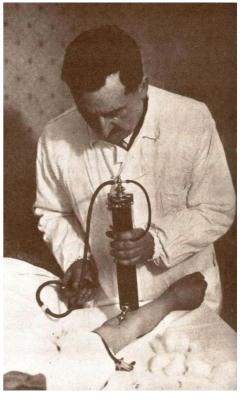
Per 50 anni, fino alla sua morte avvenuta il 1° settembre 1977, è stato alla testa dell'Avis, prodigo di affetto per i suoi volontari, di consigli e di aiuti. Fermo, in tempi duri, nella necessità di sottrarre l'Ente a qualsiasi ingerenza politica e partitica, egli ha dato un volto democratico di alto livello, con la partecipazione attiva di tutti i donatori alla sua conduzione. Persino nel periodo bellico e in quello della lotta di Liberazione, a costo della vita sua e dei suoi volontari, attuò il soccorso ai sofferenti persino con reparti clandestini. Tale opera suscitò da parte del generale Clark il più alto encomio.

Col crescere delle forze avisine erano intanto sorti i Centri

trasfusionali gestiti dalla stessa AVIS e di cui lui fu il più grande animatore, sino a giungere alla applicazione della cosiddetta terapia mirata, cioè all'uso di frazioni di sangue necessarie per determinate infermità.

Creò tutto dal nulla, organizzando congressi scientifici di livello mondia-

A lui si deve la grande costruzione dell'Associazione avisina che raccoglie donatori volon- prelivo nel 1927. 3.200 sedi.



oggi 1.100.000 Sopra: il dottor Formentano mentre esegue un

tari di sangue e Afianco: i primi volontari che risposero all'appello.

FebbraiO

2007

All'inaugurazione della stagione del Cral Siemens VDO di Pisa

(ora Team Ciclistico Cral Continental).

La
Premiazione del
Campionato Italiano
Cicloturismo di Società.

omenica 11 Febbraio 2007 Fabio Troi e Luigi Vidali, in rappresentanza della nostra squadra ciclistica, hanno partecipato, su invito di Marco Mibelli (Presidente del Cral Siemens VDO) e di Giovanni Paci (Presidente Team Cral Siemens VDO) alla presentazione ufficiale alla stampa e televisioni locali, della squadra cicloamatoriale "Team CRAL Siemens VDO" di Pisa per il 2007.

La manifestazione si è svolta nel magnifico entroterra toscano di Fauglia, presso la Villa Rosselli.

Graditi ospiti, oltre a Formigli, oramai consolidato costruttore e fornitore della specialissima alla squadra, ai principali sponsor per il 2007, alla Direzione Aziendale Siemens VDO (presente con l'A.D. Pasqui ed il responsabile H.R. Bianciardi), anche illustri personaggi del mondo ciclistico, quali l'ex-professionista Alberto Elli, Leonardo Levati e Giuseppe Martinelli.

Alberto Elli è il D.S. della squadra DMT (capitanata da Marino Basso, campione del Mondo a Gap nel 1972) che partecipa al circuito UCI Pro Tour Continental; Leonardo Levati che, dopo qualche stagione d'assenza torna dunque in carovana, lo coadiuva con un ruolo più di manager che di D.S., anche perché proseguirà con i

suoi impegni all'interno del Comitato Regionale Emiliano Romagnolo di ciclismo; Giuseppe Martinelli è attualmente D.S. della squadra Lampre Fondital, 5^ nel ranking mondiale UCI Pro Tour 2006.

Assente, ma giustificato, il D.T. della squadra, Walter Passuello, impegnato nella prima manifestazione stagionale a Laigueglia.

Nel corso della manifestazione sono state effettuate premiazioni ed interviste con riprese per Canale10 e Canale50, entrambe trasmesse dalla piattaforma SKY.

Premiato anche Riccardo Ferrini che si è riconfermato Campione del Mondo Gran Fondo per la categoria Diversamente Abili (corre con un rene solo e trapiantato; sesto da destra nella foto al centro): per l'occasione Formigli gli ha personalizzato la specialissima, bianca, con i colori iridati.



THE SECOND CONTRACTOR OF THE SECOND CONTRACTOR

Un particolare ringraziamento da parte di tutto il team Avis Siemens a Marco Mibelli, a Giovanni Paci ed a tutti gli amici del Team. Lo spirito di amicizia che si è instaurato tra i due team si sta consolidando in attività cicloturistiche congiunte.

Sopra: la presentazione del Team CRAL Siemens VDO di Pisa, ora T. C. Cral Continental.



abato 20 gennaio 2007, si è tenuta a Spoleto, storica Città Umbra, la Premiazione Nazionale dell'attività cicloturistica ed amatoriale disputata nell'anno 2006.

Al tradizionale appuntamento che, con le premiazioni degli Atleti e delle squadre partecipanti al Campionato Italiano di Società, chiude la stagione 2006 e dà il via a quella del 2007 hanno partecipato numerosi invitati e premiati provenienti da quasi tutte le regioni d'Italia.

Presenti alla Cerimonia, tenutasi presso la Sala Convegni del Chiostro di S. Nicolò, le Autorità cittadine di Spoleto con il Sindaco Massimo Brunini e l'Assessore allo Sport Gilberto Stella.

Per la Federazione Ciclistica Italiana erano presenti: Carlo Roscini, Presidente del C.R. Umbro e l'ing. Carlo Zuccaro, Responsabile SAN (Settore Amatoriale Cicloturismo Nazionale) il quale ha portato il saluto della F.C.I. alle autorità e alle società intervenute.

Il Vice Presidente Giovanni Duci, a nome del Consiglio Federale, ha assicurato tutti che la FCI crede fermamente nel valore del ciclismo amatoriale, quale veicolo importante per la promozione di tutto il movimento ciclistico, non mancando anche di apprezzare l'entusiasmo e l'attaccamento dei dirigenti e degli atleti.

Lunghissimo l'elenco dei Premiati, con relative vestizioni delle maglie tricolori. A rappresentarci alla cerimonia di premiazione il socio **Giuseppe Cupelli**, al quale è stato consegnato dall'ing. Carlo Zuccaro, presidente SAN (foto sopra), il premio per il 5° posto conquistato dalla nostra Società nel Campionato Italiano dello scorso anno.

L'aperturA della Nuova

Stagione

La voglia di riaprire la "stagione dei raduni" mai come quest'anno è stata palpabile fra i ciclisti della nostra società.

arà stato per l'inverno mite, che ha permesso a molti qualche pedalata in più rispetto agli anni passati, sarà stato perché i risultati della stagione 2006 ci hanno galvanizzato (e non solo quelli ufficiali, ma forse di più quelli legati a "scampagnate" e "imprese" ciclistiche come il giro a Lucca, le Simensiadi a Marina di Pietrasanta, Rocca Monfina, il Pordoi ed il Sella, le salite sull'Appennino Marchigiano/Romagnolo ecc...) ma al Raduno Sociale di Apertura di domenica 4 marzo, allietato da un sole primaverile, eravamo proprio tanti: tutti rigorosamente in divisa, sul piazzale dello stabilimento di Cassina, impazienti di partire.

Particolarmente ha fatto piacere la presenza delle nostre quattro splendide rappresentanti femminili: Daniela C., Daniela M., Maria Grazia e Silvana, tutte già in forma smagliante (si sussurra di allenamenti speciali di acqua spinning e sciate dolomitiche per "fare la gamba"!).

Fra un saluto ed un "bentrovato" con qualche amico che non si incontrava da un po', fra qualche battuta scherzosa e anche qualche meno allegro racconto di guai fisici da "esorcizzare" andando in bici, alle ore 8,30 puntualmente siamo partiti.

Meta il Centro AVIS di Limbiate intitolato a Vittorio Formentano fondatore, nel 1927, della Associazione Volontari Italiani del Sangue.

Percorso piatto, ma adatto a chi è "indietro con i km"... fra questi lo scrivente attardato nella preparazione da una perfida influenza.

Al Rondò dei Pini di Monza incontriamo i ciclisti dell'Avis Milano che si uniscono al gruppo.

Pedaliamo allineati in lunga fila ancora per una quindicina di chilometri ed eccoci al CENTRO VITTORIO FOR-MENTANO, sede dell'AVIS Provinciale, a Limbiate.

La Sede, circondata da un bel parco e recentemente ristrutturata, è aperta anche se è domenica mattina, proprio perché così è possibile fare le donazioni di sangue.

casa... lui, recordman per numero di donazioni fatte!

Scesi dalle bici, qualche foto di gruppo e poi ci accomodiamo in Sala Conferenze dove incontriamo il presidente dell'Avis Provinciale Natale Casati, il consigliere responsabile del Centro Mario Sala e, l'ex presidente e attuale Segretario Pietro Varasi con il quale abbiamo un più che decennale rapporto di collaborazione e stima.

Ci ragguagliano sulla ristrutturazione del Centro e sui risultati della raccolta di sangue in provincia di Milano, positivi al punto di avere esaudito il bisogno degli ospedali ed essere riusciti anche a cedere ben 14.000 sacche raccolte in esubero alle necessità.

Il nostro consigliere Andrea, ringrazia per la accoglienza ricevuta ed illustra alla dirigenza Avis come i due gruppi sportivi abbiano voluto inaugurare le rispettive stagioni sportive, visitando la sede Avis, proprio in omaggio a Vittorio Formentano nell'anno dell'80° della fondazione della benemerita Associazione da lui fortemente voluta e soprattutto "realizzata".

Per sottolineare in modo più eclatante l'importanza dell'opera di Formenta-



no, Andrea annuncia che la nostra Società Ciclistica AVIS Siemens, intende organizzare il 1° TROFEO AVIS SIEMENS "VITTORIO FORMEN-TANO" per domenica 6 Maggio 2007, valido come prova ufficiale per il Campionato Lombardo della FCI, settore Amatoriale.

Uno scambio di targhe, gagliardetti e pubblicazioni fra anfitrioni ed ospiti conclude la breve ma cordialissima cerimonia

Apprezzatissimo da tutti il ristoro a base di pizzette, salatini e bevande (rigorosamente analcoliche) offertoci prima di risalire in bicicletta e tornare a goderci la pedalata di ritorno a Cassina, sotto il bel cielo limpido della giornata (... "così bello, quando è bello" come diceva il Manzoni...) ed al sole sempre più caldo!



Il nostro ciclista Dario Giussani vi è di Sopra: alla Sede dell'Avis Provinciale. In alto: il nuovo automezzo di raccolta mobile.

Cassina a Varazze

Una nuova "classicissima" per i cicloamatori dell'Avis Nokia Siemens Networks.

nche quest'anno si è disputata la classicissima di primavera che in passato ha annoverato tra i vincitori Coppi, Bartali, Gimondi e in tempi più recenti Cipollini e Bettini, la Cassina - Varazze!

Troppo? Troppo, ma l'idea di accompagnare a casa l'amico Giovanni ha dato vita a una bella sgambata lunga 220 Km.

Il ritrovo, all'alba delle 6.00 di venerdì 27 aprile a Cassina.

Lo stabilimento è ancora chiuso ma, vista la distanza da percorrere in bici e il traffico dell'interland milanese, l'ora è quella giusta.

Il tempo per una foto di gruppo e via, attraverso i viali e le circonvallazioni di una Milano al risveglio per raggiungere la più tranquilla ciclabile lungo il Naviglio Pavese.

A Pavia, una breve pausa per gustare la torta di Silvana, la foto di rito e l'attraversamento del Ticino sul famoso ponte coperto e, poi, di nuovo a buon ritmo lungo gli interminabili rettilinei verso Voghera e Tortona.

La giornata è bella, il clima fresco del mattino ha lascito il posto a una leggera calura, via i manicotti e, acqua a volontà, grazie anche all'ottima assistenza delle auto al seguito.

Sul contachilometri i numeri si alternano veloci, già superata la prima temuta soglia dei 100, è il momento di reintegrare le energie profuse con qualche panino, dolci e frutta. Ma dove? Un bel percorso alternativo ci ha portato nella campagna piemontese, stradine senza traffico ma anche senza punti di assistenza, vedi bar e ristoranti. Non c'è proprio niente, è bello anche così!

Ad Acqui Terme inizia la salita verso Sassello ed incominciano anche le prime (e ultime) competizioni. Infatti, un inatteso acquazzone calma le (poche) velleità agonistiche.

La discesa verso il litorale ligure è veloce. Le gambe ormai provate girano leggere, i primi crampi sono in agguato, non si sa mai!

E così, nel traffico vacanziero, si intravedono, con il cartello di Varazze, anche i primi bikini distesi al sole. E' proprio il mare, siamo arrivati. C'è tempo per una doccia veloce e poi via a gustare i vini e le specialità locali. Ce le siamo proprio meritate!

La prima edizione è riuscita proprio bene, buon auspicio per il prossimo anno, sicuramente più numerosi.

P.S: E' stata anche l'occasione per i partecipanti: Giovanni Gatti, Francesco Mazzei, Giovanni Merialdo, Carlo Napolitano, Maurizio Rusconi, Fabio Troi, Silvana Vettori e gli amici: Alessio Braghiroli, Giorgio Gioia, Nastja Gloeckner, per festeggiare (in piacevole compagnia) il 15° scudetto della Beneamatal

A fianco: finalmente a tavola a Varazze. Durante la cena si "intavolano" anche i nuovi programmi per la 2ª edizione.



ligure è veloce. Le gambe Sopra: il ritrovo e la partenza dalla Sede dello stabilimento di Cassina



Sopra: in posa, per la foto all'attraversamento del Ticino, a Pavia.







Primo Trofeo Avis "Vittorio Formentano".

Premio "Sport e Solidarietà" a Lidia Trettel.

na bellissima giornata di Sport arricchita dalla consegna del Premio "Sport e Solidarietà 2006" a Lidia Trettel, campionessa olimpica italiana di snowboard.

Questa in sintesi la cronaca dell'evento sportivo organizzato dal gruppo Aziendale Avis Siemens, domenica 6 maggio 2007, conclusosi con l'arrivo di circa 200 ciclisti all'interno dello stabilimento Nokia Siemens Networks a Cassina de' Pecchi.

Quest'anno, infatti, il Gruppo ciclistico Avis Siemens, nell'ambito delle attività sportive della Federazione Ciclistica Italiana, ha organizzato il suo primo Trofeo Avis Siemens intitolato a "Vittorio Formentano" (fondatore nel 1927 dell'Avis), valido come 6^ prova del Trofeo Lombardia.

Il cicloraduno, organizzato dal Consiglio Direttivo della Società Ciclistica, dal gruppo Avis Aziendale e dal Cral Siemens per celebrare la ricorrenza dell'80esimo di fondazione dell'Avis, ha percorso per 67 Km le strade della Brianza.

La perfetta riuscita della manifestazione sportiva ha premiato gli sforzi e l'impegno degli organizzatori. Un plauso ed un sentito ringraziamento agli enti ed agli sponsor che hanno arricchito l'evento con la loro partecipazione, in particolare: all'AVIS Provinciale di Milano, presente

LAITA DI RA

sul piazzale con il nuovo centro mobile per le donazioni di sangue, all'Avis di Cologno Monzese, che ha svolto il servizio di assistenza sanitaria con l'ambulanza lungo il percorso e con la presenza dei suoi volontari e dei suoi gazebo nel luogo di partenza ed arrivo della manifestazione ciclistica, ai motociclisti del club "motostaffette Gessate" per aver scortato e protetto i ciclisti durante la gara e, infine,



i colleghi dell'Avis di Milano che col loro automezzo (adibito ad assistenza meccanica) hanno chiuso la carovana

Un grazie agli sponsor "Frigerio Viaggi" e al "Gruppo Rivolta" per i gadgets e alla "Pellegrini SPA" per il ristoro; generosamente offerti e molto apprezzati dai partecipanti al Raduno.

Abbiamo avuto graditissimi ospiti i rappresentanti nazionali, provinciali e milanesi dell'Avis: Vincenzo Pozzessere, Giorgio Monti, Pietro Varasi, Pompeo Cerone; quelli della Federazione Ciclistica Italiana, Gino Scotti e Gabriele Galbiati; per gli "Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia" Roberto Mendini e, inoltre, i giovani volontari della organizzazione Oné Respé, Gladis e Roberto Codazzi (freschi sposini) attivamente impegnati in Repubblica Dominicana in progetti di sostegno a quelle popolazioni.

Uno di questi, la costruzione di un laboratorio di falegnameria, già in fase di realizzazione, proprio con il contributo del Gruppo Aziendale Avis Nokia Siemens.



Foto a lato: Lidia Trettel in visita al centro mobile dell'Avis con Roberto Mendini dell'ANAOAI, a destra Pompeo Cerone dell'Avis. Sopra: con il percorso del cicloraduno, anche alcuni partecipanti.

A fare gli onori di casa e a consegnare il Premio Sport e Solidarietà a Lidia Trettel è stato il direttore dello stabilimento di NSN, ingegner Cristiano Radaelli, che, oltre a congratularsi con l'atleta della Val di Fiemme per il generoso gesto di rinuncia al posto in squadra alle Olimpiadi di Torino 2006, a vantaggio di una giovane collega, ha poi continuato la conversazione con la simpatica atleta parlando, con competenza, di sci, snowboard e segreti degli sport della neve.

E' seguita la premiazione delle squadre ciclistiche partecipanti al raduno. Prima classificata la S. C. Avis Siemens, che (come si usa fare in questo ciclismo "pulito") essendo società organizzatrice, ha ceduto il trofeo della prima in classifica alla seconda arrivata.

Il dott. Aldo Poletti, il dott. Vittorio Guerra, il sig. Franco Maestri, tutti della dirigenza Nokia Siemens Networks, hanno effettuato la consegna dei trofei e delle coppe fino alla 20esima ed ultima squadra.

La società ciclistica dell'Avis di Milano si è aggiudicata il Trofeo messo in palio da Avis Siemens per essere risultata la squadra Avis più numerosa.

Al termine, l'ing. Cristiano Radaelli ha accompagnato gli ospiti in una breve visita ai laboratori e alle strutture produttive dell'Azienda.

Una foto di gruppo dei ciclisti Avis Siemens con una sorridente e felice Lidia Trettel ha poi concluso la manifestazione.











In alto: il momento della premiazione con i partecipanti al cicloraduno.

Sotto: l'ing. Cristiano Radaelli consegna a Lidia Trettel il Premio Sport e Solidarietà.

Al centro: foto ricordo con dirigenti, invitati e i responsabili dell'Ass. Avis.

In basso: foto ricordo con la squadra ciclistica Avis.

GIUGNO 2007

Giornata Mondiale del Donatore di sangue.

Gara di regolarità a Muggiò.

a giornata mondiale del donatore di sangue 2007 è stata dedicata al tema "Safe Blood for Safe Motherhood", cioè "Sangue sicuro per una maternità sicura". Argomento di drammatica attualità, scelto per richiamare l'opinione pubblica di tutti gli stati del mondo sull'importanza della donazione volontaria del sangue ai fini della preservazione della vita di migliaia di madri e di neonati.

Ogni anno, infatti, più di 500.000 donne perdono la vita durante il parto; il 99% dei casi si verifica nei Paesi in via di sviluppo.

Le emorragie sono la principale causa di tali decessi: più di un quarto di queste vite possono essere salvate grazie alla trasfusione di sangue.

Ma l'82% della popolazione mondiale non ha la garanzia di avere accesso al sangue per trasfusione ed il 60% della raccolta di sangue va al 18% della popolazione mondiale.

I paesi in via di sviluppo, infatti, soffrono ancora sia per la mancanza di un sistema di raccolta sangue efficiente, che possa garantire prodotti ematici sicuri, sia per l'affidamento alla pratica della raccolta di sangue d'emergenza tra i familiari dei pazienti, sia per la presenza di politiche che favoriscono i datori di sangue a pagamento. Questi ultimi, infatti, spinti dalle difficili condizioni economiche, spesso omettono di dichiarare il loro reale stato di salute, aumentando così il rischio di diffusione di sangue infetto.

Insieme a molteplici iniziative sul territorio, l'Avis Nazionale ha scelto di

festeggiare solennemente la Giornata con un convegno in Campidoglio. Altrettanto numerose le iniziative a livello planetario, con tanti Paesi africani, asiatici e sudamericani in prima linea a promuovere la cultura della donazione e a studiare strategie per il raggiungimento dell'autosufficienza.



11 800 261580 www.avis.it

DANIELA "Campionessa Lombarda MENEGAZZO di Regolarità individuale femminile 2007"



i è svolta sabato 16 giugno a Muggiò, nell'ambito della "Festa dello Sport" patrocinata dell'Amministrazione Comunale, l'annuale Gara di Regolarità Individuale organizzata dal Comitato Regionale Lombardo della Federazione Ciclistica Italiana.

DANIELA MENEGAZZO ha conquistato il titolo e la maglia di Campionessa Lombarda della specialità.

Sul secondo gradino del podio anche Daniela Cucchi che lo scorso anno si era classificata al terzo posto.

Nei "Top ten" della specialità maschile: Vincenzo Pollastri (già Campione Lombardo nel 2005) e Dario Giussani.

Con i responsabili del Comitato Reg. Lombardo della FCI Angelo Brunetti, Gabriele Galbiati e Alessandro Perego, la neo campionessa Daniela Menegazzo. Alla sua sinistra: l'Assessore alla Cultura, Sport e Tempo libero del Comune di Muggiò, Dott.sa Elisabetta Radaelli; a destra, Roberta Rinaldi della "Biciclette Leri". Nella foto, primo da sinistra: il ciclista e donatore Dario Giussani.

Gita

Sociale dei Donatori

Con l'Avis in Sardegna, nel bicentenario della nascita di Giuseppe Garibaldi.

per la ricorrenza del Bicentenario della nascita di Giuseppe Garibaldi, fra le innumerevoli manifestazioni tenutesi nell'Arcipelago de La Maddalena, non poteva certo passare inosservato l'annuale appuntamento dei donatori di sangue del Gruppo Avis Nokia Siemens Networks di Cassina e Marcianise che, dal 29 giugno al 6 luglio si sono ritrovati al "Marmorata Village" situato in splendida posizione su un promontorio antistante il cristallino mare di Santa Teresa di Gallura.

Un grande complesso architettonico



composto da due edifici "Maddalena e Caprera" affacciati su una bellissima e ampia spiaggia di sabbia finissima.

Fra i donatori, come di consueto, anche una nutrita rappresentanza di ciclisti i quali, oltre a partecipare attivamente al programma di animazione e alle escursioni organizzate al villaggio hanno trovato anche il tempo per dedicarsi al loro sport preferito.

E così, proprio nel giorno della ricorrenza dei duecento anni dalla nascita di Giuseppe Garibaldi, mercoledì 4 luglio, 16 ciclisti di buon mattino si sono ritrovati per dare corso ad una piacevole "biciclettata" nell'entroterra Gallurese sino a raggiungere la località di Rena Majore.

Dopo aver percorso una trentina di

chilometri e ritornati a Santa Teresa di Gallura, i nostri, si sono poi diretti a Capo Testa, località cara al "condottiero dei Mille", al quale sono legate molte tra le pagine più celebri della Unità italiana.

Sulla via del ritorno verso il villaggio, l'incontro con Anna e Pietro Varasi, segretario dell'Avis Provinciale e past president della milanese, in vacanza in quella località.

Nel pomeriggio, presso la sala congressi del villaggio, alla presenza dei donatori, si è tenuta la proiezione del filmato storico "Avis, una grande storia Italiana".

Nei fotogrammi del video una raccolta di documenti ed immagini che hanno accompagnato la storia della nostra Associazione in questi ottanta anni, ed alla cui realizzazione ha contribuito lo stesso Varasi.





In alto: la partenza dal villaggio. Al centro e a sinistra: i ciclisti a Capo Testa. A destra: la proiezione del filmato storico "Avis, una grande storia italiana".

Arber rad Marathon 2007

Regensburg

Il 30 luglio si è corsa la 23^ Gran Fondo bavarese. Al via, per i nostri colori, Luigi Vidali.

Luglio si è svolta la 23^ edizione dell'Arber Rad Marathon, manifestazione cicloturistica bavarese inserita nel



nostro programma relativo alle Gran Fondo.

A causa di una maledetta broncopolmonite che ha impedito a Giovanni Merialdo (e di conseguenza anche Silvana) di partecipare, mi sono trovato da solo a difenderne i colori, unico rappresentante della nostra società ciclistica AVIS, insieme agli amici toscani di Siemens VDO.

La manifestazione ha visto quest'anno il record di partecipanti con 7.005 tra stradisti e mountain-bikers, di cui oltre 3.000 si sono cimentati nel percorso di 250 km e 1.800 in quello da 125 km.

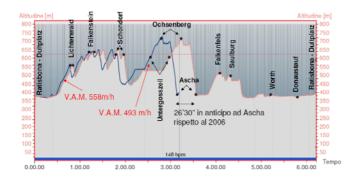
Il sabato, giorno di vigilia della Marathon, è stato dedicato quest'anno dai colleghi di Pisa e Livorno all'allestimento dello stand Siemens VDO dove sono state messe in vendita le divise sociali di quest'anno. Alla sera grande abbuffata di carboidrati, pasta e pizza a "L'Osteria" (per la cronaca, nessuno è riuscito a stare a ruota di Giovanni Paci, il presidente della squadra) con in chiusura il solito buon caffé "Segafredo" al bar dell'oramai amico siciliano.

La comitiva toscana, con ammiraglie al seguito, comprendeva anche i due sponsor più attivi: Vito Leo (sistemi antincendio) e M. Pofferi (distributori automatici bevande). La scelta dei percorsi:

- Tour D, 56 km: Pofferi

- Tour C, 125 km: Vidali (5h:10')

- Tour A, 250 km: G. Paci, A. Guargualini, D. Bernini



IAO	ESETCIZIO	Dati	Dursore F.C	PU	Durata	Nota
1	23 [^] Arber Rad Marathon 2007	29/07/2007	157	146 / 171	3.12.01.8	Polar bloccato sotto il diluvio ad Ascha
2.=	Arberrad Marathon Percorso C 2006	30/07/2006	162	148 / 179	6.12.49.2	
3.						
4.						
5.						

e S. Martelli (7h:45').

Il tempo nuvoloso e la pioggia prevista nel pomeriggio, ma arrivata inaspettata in tarda mattinata, ha portato sulle alture la temperatura a 17 gradi lungo il percorso da 125 km. e attorno ai 13 gradi in quota nel percorso lungo.

Al 72° km, nei pressi di Ascha, dopo aver toccato i 74 km/h in discesa, la pioggia ha cominciato a martellare per circa un'ora mettendo in crisi il mio Polar che ha fermato la registrazione, pur continuando a monitorare i dati.

La cosa mi ha comunque permesso di confrontare le due



prestazioni (2006 vs 2007) fino a quel punto, con un risultato temporale complessivo, al termine, migliore di un'ora e due minuti, grazie anche ad un formidabile trenino negli ultimi 25 km e all'assenza dei fastidiosi crampi, inseparabili compagni nel 2006.

Paolo Battaglia, compagno di Luigi nel 2006, non ha potuto partecipare (lieto evento, la nascita del secondo figlio), ma ha promesso di esserci nel 2008 con l'obiettivo di portare Luigi al record di 4h:30' sui 125 km.

All'arrivo, dopo l'abbuffata al pasta party e dopo l'ennesimo scroscio violento di pioggia, si sono svolte le premia-

zioni alla presenza del Sindaco di Regensburg a cui è stata consegnata la nostra ri vista a "Colpi di pedale", fresca di stampa.



In alto: la partenza dei 125 Km. Al centro: l'arrivo di Luigi al traguardo dei 125 Km. A sinistra: i tempi delle due edizioni. In basso, a destra: la tavolata finale al ristorante "La dolce vita".



A Scorzè (VE) il Campionato Italiano di Cicloturismo per Società.



annuale Campionato Italiano di Cicloturismo per Società organizzato a Scorzé (VE), domenica 9 settembre, dal Club Ciclistico Fonte San Benedetto in collaborazione con la FCI, quest'anno ha dato la possibilità ai ciclisti e familiari della Società di trascorrere un weekend in Veneto, visitando il sabato precedente la Città di Treviso e di percorrere poi, alla domenica, le belle e pianeggianti strade della Regione.

33 i nostri ciclisti che domenica si sono trovati alla partenza per compiere gli 80 km. che da Scorzè, attraversando i paesi di Noale, Vigonza e Strà, li hanno portati a transitare, in un tratto molto suggestivo della campagna veneta, fra le numerosissime ville signorili situate lungo la riva del Brenta e ad assistere, nel momento del passaggio della carovana, alla Regata Storica sul fiume, organizzata per l'occasione, prima di raggiungere Mestre e successivamente fare ritorno



a Scorzè.

Per i familiari, un percorso meno impegnativo, la visita guidata alla Villa Pisani e lo spettacolo della Regata Storica sul Fiume antistante la Villa.

Al pomeriggio, come da programma, la premiazione.

La nostra Società è stata premiata per essersi classificata al 7° posto in graduatoria.

Un risultato molto positivo, al di là anche delle nostre previsioni.

Considerando anche il fatto che alcuni ciclisti hanno concluso la prova a prezzo di qualche sofferenza dovuta ad acciacchi fisici.

In alto: la partenza dall'Hotel per Scorzè. A destra: il percorso del cicloraduno Nazionale, Km: 80.

La Regata Storica sul Brenta.

Sotto: sulla linea del traguardo, in attesa della partenza.

Foto ricordo con il Presidente Federale Renato Di Rocco.

In basso, a destra: per Daniela e Maria Grazia, il momento della premiazione.











Festa Sociale Avis

A Soiano del Lago (BS), la trentottesima Festa Sociale Avis e la settima edizione del Premio "Sport e Solidarietà".

edizione 2007 del Premio "Sport e Solidarietà", istituito nel 2001 dal gruppo aziendale AVIS Siemens, è stata assegnata al ginnasta **Igor Cassina**, olimpionico medaglia d'Oro ad Atene 2004, nella specialità della sbarra.



Famoso per la sua capacità di esprimersi all'attrezzo ginnico con esercizi talmente unici, da portare il suo stesso nome (tecnicamente un Kovacs teso con avvitamento a 360° sull'asse longitudinale). Come riconoscimento e per la difficoltà dell'esercizio stesso, la Federazione Internazionale ha dato il suo nome all'elemento, chiamandolo "Movimento Cassina".



Igor Cassina è stato scelto a ricevere la medaglia d'oro del Premio Sport e Solidarietà 2007 in virtù anche del suo costante impegno solidaristico sia come donatore di sangue in prima persona, che come testimonial della Sezione Comunale AVIS di Meda.

Il Premio è stato consegnato nel corso della Festa Sociale 2007 del Gruppo Aziendale Avis di Nokia Siemens Networks, abbinata alla cerimonia di premiazione dei donatori di sangue aziendali.

La Cerimonia si è svolta sul lago di Garda, a Soiano del Lago (BS), con la partecipazione dei donatori aziendali, i loro famigliari, molti ospiti del mondo dello sport, dell'AVIS e la presenza della squadra ciclistica dell'AVIS Aziendale, giunta al gran completo in bicicletta da Cassina de' Pecchi con una trasferta di 143 km.

Ospiti d'onore: Igor Cassina, con papà Carlo e mamma Tizzy ed il Presidente Nazionale dell'AVIS Andrea Tieghi. Presenti molti rappresentanti ufficiali del mondo della ginnastica, del ciclismo e della struttura Avis Milanese e Provinciale. Fra gli altri l'olimpionico Marino Vigna ex C.T. della Nazionale di Ciclismo Italiana e il presidente dell'Associazione Nazionale Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia Cav. Mario Dagnoni, alla cui Associazione è stata conferita una targa di riconoscimento.

Sono giunte anche le felicitazioni del Presidente della Regione Lombardia dr. Roberto Formigoni, dell'assessore regionale allo Sport dr. Pier Gianni Prosperini, del presidente del Comitato Regionale del C.O.N.I. Arch. Pino Zoppini, del presidente della F.C.I. dr. Renato di Rocco e della presidentessa del C.R. Lombardo della F.G.I. professoressa Luisa Riboli.

Dopo gli iniziali saluti di apertura, a consegnare il premio SPORT e SOLI-



DARIETA' ad Igor Cassina, sono stati chiamati l'ing. Cristiano Radaelli di Nokia Siemens Networks ed il Presidente Nazionale dell'AVIS, Andrea Tieghi.

La proiezione in sala del fantastico esercizio eseguito alla sbarra da Igor alle Olimpiadi di Atene ha fatto tenere il fiato sospeso ai duecento partecipanti alla cerimonia. Fragorosi gli applausi al volo finale con cui terminava l'esercizio.

Igor Cassina ha ringraziato per il premio ricevuto ed ha detto che, nonostante le sue necessità di estenuanti allenamenti, non trascura le sue due o tre donazioni annuali.

Ha poi parlato dei suoi prossimi im-



pegni, fra i quali, il Grand Prix di ginnastica ai primi di novembre a Milano e la partecipazione alle Olimpiadi di Pechino 2008.

In alto, a sinistra: la premiazione. Con Igor il presidente Nazionale Avis Andrea Tieghi e Cristiano Radaelli di NSN. A destra: Fabio Troi consegna il gagliardetto. In basso, a sinistra: Mario Dagnoni presidente dell'ANAOAI. A destra, Marino Vigna.











Di buon auspicio le note dei musicisti del gruppo "Bozen Brass" che hanno voluto dedicargli la Marcia trionfale dell'Aida di Giuseppe Verdi, suonata con rara maestria.

A seguire sono stati premiati i donatori aziendali che hanno raggiunto o superato, nel 2007, il totale di 25 donazioni o più nel corso degli anni.

Fra i ciclisti della squadra AVIS era presente il Cav. Dario Giussani, un vero recordman nel campo della donazione: 370 le donazioni totalizzate negli anni.

A conclusione della cerimonia, le premiazioni delle Classifiche Sociali dei ciclisti del gruppo Avis.

A fare la parte del leone Pietro Gentili, vincitore sia della Classifica Sociale dei raduni cicloturistici 2007 che della classifica Gran Fondo 2007.

Ai posti d'onore rispettivamente Armando Carlesimo (cicloturismo) e Luigi Vidali (Gran Fondo).

Terzi classificati Gianni Gatti (cicloturismo) e, a pari merito, Silvio Melega e Maurizio Rusconi (Gran Fondo).

Riconoscimenti speciali a: Antonio Arlati, distintivo d'oro; Antonio Orlandi, Gran Premio Montagna; Daniela Cucchi, Maria Grazia Fontaneto e Silvana Vettori, medaglie d'argento.

Infine, alla Campionessa Lombarda di Regolarità individuale Daniela Menegazzo, atleta ciclista nonché presidente del Gruppo Aziendale AVIS.

Un "dixieland" dei Bozen Brass ha poi dato il segnale di chiusura delle premiazioni e l'avvio del pranzo sociale con l'aperitivo all'aperto, sotto il bel sole del Garda.

In alto, a sinistra: Igor Cassina consegna a Dario Giussani il DVD "Avis una grande storia Italiana".

Sotto, le premiazioni dei primi classificati delle varie graduatorie.

Dall'alto: premiati da Franco Maestri, Armando Carlesimo e Pietro Gentili; Giovanni Gatti. Il presidente Fabio Troi con Antonio Orlandi e Antonio Arlati.

In alto a destra: Luigi Vidali. Sotto, Silvio Melega e Maurizio Rusconi; Daniela Menegazzo (Campionessa Lombarda di Regolarità femminile per l'anno 2007) e, col presidente del C.R. Lombardo rag. Oreste Casati, Maria Grazia Fontaneto.

In basso, a destra: il concerto del quintetto di "ottoni" Bozen Brass.













F.C.I.

PremiazionI...!



A Roncello, nel milanese, le premiazioni regionali della Federazione Ciclistica Italiana per la Stagione Ciclistica 2007.



abato 15 dicembre 2007, alle ore 15.00 presso il teatro dell'Oratorio di Roncello (MI) si sono tenute le premiazioni regionali riguardanti la Stagione 2007 del settore cicloturistico amatoriale a cura del Comitato Regionale Lombardo della Federazione Ciclistica Italiana.

Presenti per la F.C.I, l'ing. Carlo Zuccaro presidente della Struttura Amatoriale Nazionale con il Consigliere Federale Antonio Placchi ed i rappresentanti della Commissione Cicloturistica Lombarda, Angelo Brunetti per il Comitato Regionale e Gino Scotti responsabile della Struttura Amatoriale.

Numerosi gli atleti e i rappresentanti delle Società Lombarde presenti alla cerimonia.Per la nostra Società erano presenti: Andrea Andreoni, Daniela Menegazzo, Silvano Rosa e Giuseppe Tornielli.



Angelo Brunetti in rappresentanza del Presidente regionale rag. Oreste Casati, l'ing. Carlo Zuccaro e Antonio Placchi hanno messo in risalto l'attività che la Federazione Lombarda ha svolto nel corrente anno.

Attività che solo nel settore cicloturismo ha portato ad un notevole aumento degli iscritti, con ben 195 società ciclistiche impegnate in 46 manifestazioni regionali, per un totale di 12.150 presenze.

Successivamente, sono stati premiati i Campioni Lombardi di tutte le specialità agonistiche e di regolarità che si sono imposti in questo anno ai vertici delle varie classifiche individuali e di società, con le rispettive squadre

di appartenenza. La nostra Daniela Menegazzo è stata premiata per la conquista del Titolo femminile nel Campionato Lombardo di Regolarità in pista.

Si è passati poi alla premiazione delle prime 20 società della 1[^] serie e le prime 5 della 2[^] serie della Classifica del Trofeo Lombardia 2007.

Alla nostra Società la targa per essersi classificata al 5° posto nella speciale graduatoria del Campionato Lombardo di Società.



In alto: con Zuccaro e Brunetti, i premiati per le varie specialità. A sinistra: Angelo Brunetti premia Daniela Menegazzo per il Titolo di Campionessa Lombarda di regolarità femminile 2007. Sopra: il presidente della SAN. Carlo Zuccaro consegna la targa per il 5° posto in graduatoria della nostra Società Ciclistica Avis.

RASSEGNA Stampa

ANNO

di: Andrea Andreoni

www.lamartesana.it

Igor Cassina - Testimonial Avis - Oro Olimpico alla sbarra Atene 2004

Giovanni

San

Sesto

Dostapress CESANO MADERNO, MEDA E DINTORNI

in edicola il martedì

EDIZIONE DELLA TESTATA «GIORNALE DI MONZA» • N. 43 • MARTEDÌ 23 OTTOBRE 2007 • EURO 1,20

Iome | Avis | La Donaz

800 26-15-80

DIVENTA DONATORE DI SANGUE!



fratelli dell'uomo

frères des hommes europe

Belgio, Francia, Italia, Lussemburgo

oltre

numero 71

Aprile 2007

Periodico trimestrale di FRATELLI DELL'UOMO

Associazione Europea per la Solidarietà e la Cooperazione Internazionale Fondata da Adolfo Soldini nel 1969

Racconti dal Sud del mondo





EWS - NEWS - NEWS - NEWS

AVIS

Il gruppo di volontariato Avis - Siemens partecipa al progetto "Laboratorio per la lavorazione del legno - Oné Respé" per la costruzione di un laboratorio di falegnameria che servirà ad insegnare un lavoro ai giovani immigrati haitiani che vivono nella baraccopoli di Santiago, la seconda città della Repubblica Dominicana.

A questo progetto sarà devoluto 1 euro per ogni donazione di sangue fatta dai dipendenti Siemens nel corso del 2007.

Fratelli dell'Uomo, su richiesta, può fornire i dettagli su attività e progetti in corso. Non esitate a richiederci informazioni sui fondi raccolti e impiegati, sui dettagli di spesa di ciascun progetto e sui risultati ottenuti. La trasparenza è per noi motivo di orgoglio che accresce la fiducia da parte dei nostri donatori. Scrivete a: info@fratellidelluomo.org o contattateci al numero di telefono 0269900210.

AFRICA, AMERICA LATINA E ASIA

Cosa abbiamo fatto, cosa faremo

Repubblica Dominicana

Un laboratorio per i giovani

Grazie alla rete di sostenitori creatasi negli ultimi anni intorno a Oné Respé, nel 2007 è stato avviato un piccolo ma significativo progetto: attrezzare e rendere operativo un laboratorio di lavorazione del legno per la formazione professionale dei giovani. Il ricavato della vendita degli oggetti che verranno prodotti aiuterà Oné Respé a mantenere le scuole comunitarie e il programma di salute. L'Iniziativa è resa possibile dal contributo dei volontari donatori di sangue della Avis-Siemens. Il costo complessivo è di circa € 4.000.

Le interviste a Suzy Castor (Haiti), Neide Silva (Brasile) e Davide Sala (Rep. Dominicana) In discarica per "Ricicla la speranza", una campagna sostenuta da Diego Abatantuono



Avis 24 ore

6 News

News

Archivio News 2005 Archivio News 2004

- 6 Eventi
- 6 Sondaggi
- 6 Immagini Avis
- 6 Documenti
- 6 Link

07-02-2007

Avis Siemens con Giovanni Soldini

Avis

Torna all'indice



Per tutto l'anno, ogni donazione di sangue del gruppo aziendale Avis Siemens andrà a sostenere con 1 euro un progetto dell'associazione Fratelli dell'uomo, a favore dei profughi haitiani in Repubblica Dominicana. La campagna sociale era stata promossa nello scorso anno dal velista Giovanni Soldini.

Giovanni Soldini



Avis Siemens con i Fratelli dell'Uomo

Per tutto il 2007 il gruppo aziendale Avis Siemens destinerà all'associazione "Fratelli dell'Uomo" un euro per ogni donazione compiuta dai dipendenti.

L'iniziativa è una estensione della campagna del 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.

«Continua il nostro impegno concreto a favore dei Paesi del Sud del Mondo.», afferma Daniela Menegazzo, capogruppo Avis Siemens, «Per tutto l'anno infatti facciamo nostra e rilanciamo all'interno dell'azienda la campagna sociale "Un Mare di Solidarietà", promossa l'anno scorso da Giovanni Soldini, che ha ricevuto il nostro premio "Sport e solidarietà"». 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 nella Repubblica Dominicana.

A fianco il velista Giovanni Soldini, testimonial di Fratelli dell'Uomo



DOMENICA 6 MAGGIO III I partecipanti seguiranno un percorso di 67 chilometri

In arrivo il primo trofeo Avis Siemens

(bel) Domenica 6 maggio, nella ricorrenza dell'ottantesimo anniversario di costituzione dell'Avis, la società ciclistica Avis Siemens asd e il Cral Siemens organizzano il primo trofeo Avis Siemens «Vittorio Formentano», un raduno cicloturistico con la sesta prova del trofeo Lombardia. La manifestazione avrà il patrocinio della Provincia di Milano. Ricco il calendario della giornata: alle 7.30 ci sarà il ritrovo presso lo stabilimento Sie-

mens networks Spa sulla Padana superiore; le iscrizioni si ricevono fino alle 8.25, mentre la par-tenza è prevista per le 8.30 con un percorso di 67 chilometri. Alle prime venti società iscritte andranno trofei e coppe, mentre un trofeo andrà al gruppo sportivo Avis più numeroso. Al termine della manifestazione verrà consegnato a tutti gli atleti un omaggio. I partecipanti al primo trofeo Avis contribuiranno a sostenere anche una iniziativa a scopo benefico grazie alla quale, per ogni iscrizione pervenuta, sarà devoluto un euro a Fratelli dell'uomo onlus, un'associazione di cooperazione internazionale presente in Italia dal 1969, ma anche in Belgio e in Lussemburgo, impegnata a sostenere nel sud del mondo 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.



A piccoli passi abbiamo scritto la nostra storia





La Gazzetta della Martesana - Lunedì 29 Ottobre 2007

CASSINA DE' PECCHI

L'AVIS SIEMENS INCORONA IL GINNASTA

A Cassina il premio Sport e solidarietà: «E' un grande campione anche nella vita»

(cgg) L'edizione 2007 del Premio «Sport e solidarietà», istituito nel 2001 dal gruppo aziendale Avis Siemens, è stata assegnata al ginnasta Igor Cassina, olimpionico medaglia d'oro ad Atene 2004, nella specialità della sbarra.

Famoso per la sua capacità di esprimersi all'attrezzo ginnico con esercizi talmente unici da portare il suo nome (tecnicamente un Kovacs teso denominato «Movimento Cassina»), Igor Cassina è stato scelto per la medaglia d'oro del premio sport e solidarietà 2007 in virtù anche del suo costante impegno solidaristico sia come donatore di sangue in prima persona, che come testimonial della sezione comunale Avis di Meda. Il Premio è stato con-



Da sinistra: Andrea Tieghi, Cristiano Radaelli e Igor Cassina

segnato nel corso della Festa sociale 2007 del gruppo aziendale Avis di Nokia Siemens networks, abbinata alla cerimonia di premiazione dei donatori di sangue aziendali.

Ospiti d'onore, oltre a Igor Cassina, con papà Carlo e mamma Tizzy, il presidente nazionale dell'Avis Andrea Tieghi. Presenti anche molti rappresentanti ufficiali del mondo della ginnastica, del ciclismo e della struttura Avis milanese e provinciale. Fra gli altri l'olimpionico Marino Vigna, ex ct della Nazionale di ciclismo Italiana e il presidente dell'Associazione nazionale atleti olimpici e azzurri d'Italia Mario Dagnoni, alla cui associazione è stata conferita una targa di riconoscimento. Sono giunte anche le felicitazioni del presidente della Regione Lombardia Roberto Formigoni e dell'assessore regionale allo Sport Pier Gianni Prosperini.

1° Trofeo Avis Siemens "Vittorio Formentano" sport e solidarie

Sport e solidarietà, questo il binomio portato avanti dall'anno della sua nascita (il 1974) dalla società ciclistica Avis Siemens (Associazione Sportiva Dilettantistica) e dal Gruppo Aziendale Avis. Ne è un esempio concreto l'organizzazione, domenica 6 maggio, con il patrocinio della Provincia di Milano, del raduno ci-cloturistico "1º Trofeo Avis Siemens Vittorio Formentano", valevole quale 6° prova del Trofeo Lombardia della F.C.I., con partenza ed arrivo dallo stabilimento Nokia Siemens Networks spa di Cassina de' Pecchi, al Km 158 della SS 11

Padana Superiore. Raduno attraverso il quale i partecipanti hanno contribuito attivamente a sostenere una iniziativa a scopo benefico grazie alla quale, per ogni iscrizione pervenuta, è stato devoluto un euro all'associazione di cooperazione internazionale "Fratelli dell'Uomo Onlus", 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. Il contributo andrà a so-

stegno del progetto Laboratorio per la lavorazione del legno Oné Respe, nei pressi di Santiago in Repubblica Dominicana e, per il quale, anche il Gruppo Aziendale Avis Siemens si è impegnato a versare, per tutto l'anno 2007, un euro per ogni donazione di sangue effettuata dai dipendenti. Durante la giornata è stato anche conferito il Premio Avis Siemens "Sport e Solidarietà 2006" alla campionessa di snowboard Lidia Trettel, prima medaglia olimpica nella storia al femminile della tavola azzurra.

Info:www.avisbikesiemens.com



clisti Avis Siemens e Avis Milano al Centro Formenta



AVIS SIEMENS II prestigioso riconoscimento sarà consegnato 21

A Cassina il premio «Sport e solidarietà»

(bel) Il Consiglio direttivo del gruppo aziendale Avis Siemens ha preparato una grande festa sociale dei donatori di sangue, durante la quale si celebrerà anche la consegna del Premio «Sport e solidarietà» al donatore Igor Cassina, ginnasta della nazionale italiana e olimpionico ad Atene 2004.

La premiazione si terrà domenica 21 ottobre, alle

11.15, a Soiano del Lago, durante il pranzo organizzato presso il ristorante al Monastero.

«Il gruppo aziendale dei donatori di sangue - racconta il capogruppo Daniela Menegazzo - è sorto nel 1969 per divulgare la cultura della donazione volontaria di sangue nel mondo del lavoro. Nel solo anno 2006 sono state effettuate ben 1.387 donazio-

ni di sangue. Il premio "Sport e solidarietà", istituito nel 2001 dal gruppo aziendale Avis Siemens, 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».

CRONACA DI MEDA Giornale di Seregno - Martedì 23 Ottobre 2007



DOMENICA A BRESCIA Medaglia d'oro al campione dal gruppo «Avis Siemens»

(vci) «A Igor Cassina, campione olimpico di ginnastica artistica nel 2004. Esempio di massima dedizione umana. Testimone di grandi risultati sportivi e di solidale disponibilità quale donatore benemerito di san-

Questa la motivazione con cui domenica scorsa a Soiano del Lago è stata consegnata la medaglia d'oro nell'ambito del Premio «Sport e Solidarietà»

al concittadino Igor Cassina. La cerimonia è avvenuta durante l'annuale festa sociale dei donatori di sangue. Il riconoscimento, istituito nel 2001 dal gruppo aziendale «Avis Siemens», è annualmente assegnato ad atleti che abbiano contribuito a propagandare i valori dello sport, sia come strumento di formazione personale che come veicolo di solidarietà fra gli uomini.

6 novembre 2007

Avis Siemens, premio "Sport e Solidarietà 2007" Premiato l'Oro Olimpico Igor Cassina

E' stata una giornata all'insegna del binomio sport e solidarietà, quella svoltasi domenica 21 ottobre, sul Lago di Garda, a Soiano del Lago (BS), in occasione del Premio "Sport e Solidarietà" 2007, istituito nel 2001 dal gruppo aziendale Avis Siemens. A ricevere il prestigioso riconoscimento, consegnato nel corso della Festa Sociale 2007 del Gruppo Aziendale Avis di Nokia Siemens Networks, è stato quest'anno Igor Cassina, ginnasta medaglia d'oro alle Olimpiadi di

Atene 2004. Famoso per la sua capacità di esprimersi all'attrezzo ginnico (la sbarra) con esercizi talmente unici da portare il suo nome (il famoso "Movimento Cassina", tecnicamente un Kovacs teso), Cassina è stato scelto per ottenere la medaglia d'oro del "Premio Sport e Solidarietà 2007", per il suo altissimo valore sportivo ma anche per il costante impegno solidaristico che lo vede oltre che donatore di sangue, impegnato come testimonial nella Sezione Comunale Avis di Meda. Tra gli applausi del pubblico, dopo aver ricevuto il premio dall'ing. Cristiano Radaelli di Nokia Siemens Networks e dal pre-



Da sin. Il presidente nazionale dell'Avis Andrea Tieghi, l'ing. Cristiano Radaelli di Nokia Siemens Networks e Igor Cassina

sidente nazionale dell'Avis, Andrea Tieghi, Cassina ha ricordato i suoi prossimi impegni agonistici: dal Grand Prix di ginnastica a novembre alle Olimpiadi di Pechino 2008. Sono guindi seguite le premiazioni dei donatori aziendali che hanno raggiunto o superato, nel 2007, il totale di 25 donazioni o più nel corso degli anni. Fra i ciclisti della squadra Avis - giunta al gran completo in bicicletta da Cassina de' Pecchi con una trasferta di 143 km - era presente anche Dario Giussani, vero recordman nel campo della donazione con le sue 370 donazioni.

A chiudere la cerimonia, svoltasi alla presenza di numero-

si rappresentanti ufficiali del mondo della ginnastica, del ciclismo e della struttura Avis Milanese e Provinciale (tra gli altri l'olimpionico Marino Vigna ex C.T. della Nazionale di Ciclismo Italiana e il presidente dell'Associazione Nazionale Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia Cav. Mario Dagnoni, alla cui associazione è stata conferita una targa di riconoscimento), le premiazioni delle classifiche sociali dei ciclisti del gruppo Avis e il riconoscimento speciale alla "Campionessa Lombarda di Regolarità" Daniela Menegazzo, atleta ciclista nonché presidente del Gruppo Aziendale Avis.

2007

Un anno in numeri

> Classifica Sociale finale

Classifica Sociale Gran Fondo

Classifica Camp. Lombardo di Regolarità

Daniela Menegazzo

1ª Classificata

Classifica Camp. Italiano

Classifica Trofeo Lombardia

Presenze ai cicloraduni

Colpi di pedale









Tel: 02.9526.4304 - Fax: 02.9526.4633 - E-mail: Avisbike-NSN.it@nsn.com - www.avisbikesiemens.com FCI. 02U0622

Classifica Sociale 2007

1 GENTILL PIETRO	N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
2 CARLESIMO ARMANDO	1	GENTILI PIETRO	43,0		
3 GATTI GIOVANNI	2			19	
4 TORNIELLI GIUSEPPE 42,5 19 1,236 5 PEDONE LUIGI 41,0 18 1,196 6 RUSCONI MAURIZIO 39,0 17 1,168 7 MELEGA SILVIO 38,5 17 1,133 8 MAZZEI FRANCESCO 38,0 17 1,191 9 ISOLA GIUSEPPE 36,0 16 1,097 10 GIUSSANI DARIO 33,5 15 943 11 ANDREONI ANDREA 33,5 15 873 12 FONTANETO MARIA GRAZIA 33,5 15 873 12 FONTANETO MARIA GRAZIA 33,0 14 1013 13 VIDALI LUIGI 32,0 15 991 14 POLLASTRI LUIGI VINCENZO 31,5 14 931 15 SALA ANGELO 31,5 14 928 16 ROSA SILVANO 31,5 14 914 17 GAVARDI CESARE 31,0 13 858					
6 RUSCONI MAURIZIO 39,0 17 1.168 7 MELEGA SILVIO 38,5 17 1.168 8 MAZZEI FRANCESCO 38,0 17 1.191 9 ISOLA GIUSEPPE 36,0 16 1.097 10 GIUSSANI DARIO 33,5 15 943 11 ANDREONI ANDREA 33,5 15 873 12 FONTANETO MARIA GRAZIA 33,0 14 1.013 13 VIDALI LUIGI 32,0 15 991 14 POLLASTRI LUIGI VINCENZO 31,5 14 931 15 SALA ANGELO 31,5 14 931 16 ROSA SILVANO 31,5 14 931 17 GAVARDI CESARE 31,0 13 858 18 CASO LUCIO 30,5 13 908 19 FAEDI DARIO 30,0 13 741 21 GUZZI AMBROGIO 28,5 13 791 <td< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>					
6 RUSCONI MAURIZIO 39,0 17 1.168 7 MELEGA SILVIO 38,5 17 1.133 8 MAZZEI FRANCESCO 38,0 17 1.191 9 ISOLA GIUSEPPE 36,0 16 1.097 10 GIUSSANI DARIO 33,5 15 943 11 ANDREONI ANDREA 33,5 15 873 12 FONTANETO MARIA GRAZIA 33,0 14 1.013 13 VIDALI LUIGI 32,0 15 991 14 POLLASTRI LUIGI VINCENZO 31,5 14 931 15 SALA ANGELO 31,5 14 928 16 ROSA SILVANO 31,5 14 928 16 ROSA SILVANO 31,5 14 914 17 GAVARDI CESARE 31,0 13 858 18 CASO LUCIO 30,5 13 908 19 FABEDI DARIO 30,0 13 879					
7 MELEGA SILVIO 38,5 17 1.133 8 MAZZEI FRANCESCO 38,0 17 1.191 9 ISOLA GIUSEPPE 36,0 16 1.097 10 GIUSSANI DARIO 33,5 15 943 11 ANDREONI ANDREA 33,5 15 873 12 FONTANETO MARIA GRAZIA 33,0 14 1.013 13 VIDALI LUIGI 32,0 15 991 14 POLLASTRI LUIGI VINCENZO 31,5 14 931 15 SALA ANGELO 31,5 14 931 16 ROSA SILVANO 31,5 14 914 17 GAVARDI CESARE 31,0 13 858 18 CASO LUCIO 30,5 13 908 19 FAEDI DARIO 30,0 13 741 21 GAYARDI CESARE 31,0 13 741 21 GUZI AMBROGIO 28,5 13 791 20<	6	RUSCONI MAURIZIO		17	1.168
8 MAZZEI FRANCESCO 38,0 17 1.191 9 ISOLA GIUSEPPE 36,0 16 1.097 10 GIUSSANI DARIO 33,5 15 943 11 ANDREONI ANDREA 33,5 15 873 12 FONTANETO MARIA GRAZIA 33,0 14 1.013 13 VIDALI LUIGI 32,0 15 991 14 POLLASTRI LUIGI VINCENZO 31,5 14 931 15 SALA ANGELO 31,5 14 931 16 ROSA SILVANO 31,5 14 928 16 ROSA SILVANO 31,5 14 914 17 GAVARDI CESARE 31,0 13 858 18 CASO LUCIO 30,5 13 908 19 FAEDI DARIO 30,0 13 879 20 FUMAGALLI ANGELO 29,0 13 791 21 GUZZI AMBROGIO 28,5 12 847 22	7	MELEGA SILVIO		17	1.133
9 ISOLA GIUSEPPE 36,0 16 1.097 10 GIUSSANI DARIO 33,5 15 943 11 ANDREONI ANDREA 33,5 15 873 12 FONTANETO MARIA GRAZIA 33,0 14 1.013 13 VIDALI LUIGI 32,0 15 991 14 POLLASTRI LUIGI VINCENZO 31,5 14 928 15 SALA ANGELO 31,5 14 928 16 ROSA SILVANO 31,5 14 914 17 GAVARDI CESARE 31,0 13 858 18 CASO LUCIO 30,5 13 908 19 FAEDI DARIO 30,0 13 879 20 FUMAGALLI ANGELO 29,0 13 741 21 GUZZI AMBROGIO 28,5 13 791 22 NAPOLITANO CARLO 28,5 12 847 23 COLOMBINI CARLO GIUSEPPE 26,5 11 830	8	MAZZEI FRANCESCO		17	1.191
11 ANDREONI ANDREA 33,5 15 873 12 FONTANETO MARIA GRAZIA 33,0 14 1.013 13 VIDALI LUIGI 32,0 15 991 14 POLLASTRI LUIGI VINCENZO 31,5 14 931 15 SALA ANGELO 31,5 14 928 16 ROSA SILVANO 31,5 14 914 17 GAVARDI CESARE 31,0 13 858 18 CASO LUCIO 30,5 13 908 19 FAEDI DARIO 30,0 13 879 20 FUMAGALLI ANGELO 29,0 13 741 21 GUZZI AMBROGIO 28,5 13 791 22 NAPOLITANO CARLO 28,5 12 847 23 COLOMBINI CARLO GIUSEPPE 26,5 11 830 24 CEDRI GIANCARLO 25,5 12 796 25 BARZAGHI GIOVANNI 25,5 12 796 26 SALOMONI OSVALDO 25,5 11 659 27 ARLATI ANTONIO 25,0 11 747 28 RAVIZZA ANTONIO 22,5 10 653 29 TROI FABIO 30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 574 31 DOMANESCHI GIORGIO 20,0 9 566 30 CUCCHI DANIELA 19,5 8 479 34 479 34 479 34 479 35 479 35 479 36 479 37 470	9	ISOLA GIUSEPPE		16	1.097
11	10	GIUSSANI DARIO	33,5	15	943
13	11	ANDREONI ANDREA		15	873
14 POLLASTRI LUIGI VINCENZO 31,5 14 931 15 SALA ANGELO 31,5 14 928 16 ROSA SILVANO 31,5 14 914 17 GAVARDI CESARE 31,0 13 858 18 CASO LUCIO 30,5 13 908 19 FAEDI DARIO 30,0 13 879 20 FUMAGALLI ANGELO 29,0 13 741 21 GUZZI AMBROGIO 28,5 13 791 22 NAPOLITANO CARLO 28,5 12 847 23 COLOMBINI CARLO GIUSEPPE 26,5 11 830 24 CEDRI GIANCARLO 26,0 11 824 25 BARZAGHI GIOVANNI 25,5 12 796 26 SALOMONI OSVALDO 25,5 11 659 27 ARLATI ANTONIO 25,5 11 747 28 RAVIZZA ANTONIO 21,5 9 640	12	FONTANETO MARIA GRAZIA	33,0	14	1.013
15 SALA ANGELO 31,5 14 928 16 ROSA SILVANO 31,5 14 914 17 GAVARDI CESARE 31,0 13 858 18 CASO LUCIO 30,5 13 908 19 FAEDI DARIO 30,0 13 879 20 FUMAGALLI ANGELO 29,0 13 741 21 GUZZI AMBROGIO 28,5 12 847 22 NAPOLITANO CARLO 28,5 12 847 23 COLOMBINI CARLO GIUSEPPE 26,5 11 830 24 CEDRI GIANCARLO 26,0 11 824 25 BARZAGHI GIOVANNI 25,5 12 796 26 SALOMONI OSVALDO 25,5 11 659 27 ARLATI ANTONIO 25,5 11 747 28 RAVIZZA ANTONIO 21,5 9 640 29 TROI FABIO 21,5 9 640 30	13	VIDALI LUIGI		15	991
16 ROSA SILVANO 31,5 14 914 17 GAVARDI CESARE 31,0 13 858 18 CASO LUCIO 30,5 13 908 19 FAEDI DARIO 30,0 13 879 20 FUMAGALLI ANGELO 29,0 13 741 21 GUZZI AMBROGIO 28,5 13 791 22 NAPOLITANO CARLO 28,5 12 847 23 COLOMBINI CARLO GIUSEPPE 26,5 11 830 24 CEDRI GIANCARLO 26,0 11 824 25 BARZAGHI GIOVANNI 25,5 12 796 26 SALOMONI OSVALDO 25,5 11 659 27 ARLATI ANTONIO 25,5 11 747 28 RAVIZZA ANTONIO 22,5 10 653 29 TROI FABIO 21,5 9 640 30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 566 31 </td <td>14</td> <td>POLLASTRI LUIGI VINCENZO</td> <td>31,5</td> <td>14</td> <td>931</td>	14	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	31,5	14	931
17 GAVARDI CESARE 31,0 13 858 18 CASO LUCIO 30,5 13 908 19 FAEDI DARIO 30,0 13 879 20 FUMAGALLI ANGELO 29,0 13 741 21 GUZZI AMBROGIO 28,5 12 847 23 COLOMBINI CARLO GIUSEPPE 26,5 11 830 24 CEDRI GIANCARLO 26,0 11 824 25 BARZAGHI GIOVANNI 25,5 12 796 26 SALOMONI OSVALDO 25,5 11 659 27 ARLATI ANTONIO 25,0 11 747 28 RAVIZZA ANTONIO 22,5 10 653 29 TROI FABIO 21,5 9 640 30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 566 LOCATELLI GIANFRANCO 20,0 9 566 LOCATELLI GIANFRANCO 20,0 9 566 LOCATELLI GIANFRANCO	15	SALA ANGELO	31,5	14	928
18 CASO LUCIO 30,5 13 908 19 FAEDI DARIO 30,0 13 879 20 FUMAGALLI ANGELO 29,0 13 741 21 GUZZI AMBROGIO 28,5 13 791 22 NAPOLITANO CARLO 28,5 12 847 23 COLOMBINI CARLO GIUSEPPE 26,5 11 830 24 CEDRI GIANCARLO 26,0 11 824 25 BARZAGHI GIOVANNI 25,5 12 796 26 SALOMONI OSVALDO 25,5 11 659 27 ARLATI ANTONIO 25,5 11 659 27 ARLATI ANTONIO 22,5 10 653 29 TROI FABIO 21,5 9 640 30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 566 31 DOMANESCHI GIORGIO 20,0 9 566 32 CUCCHI DANIELA 19,5 8 479 3	16	ROSA SILVANO	31,5	14	914
19 FAEDI DARIO 30,0 13 879 20 FUMAGALLI ANGELO 29,0 13 741 21 GUZZI AMBROGIO 28,5 13 791 22 NAPOLITANO CARLO 28,5 12 847 23 COLOMBINI CARLO GIUSEPPE 26,5 11 830 24 CEDRI GIANCARLO 26,0 11 824 25 BARZAGHI GIOVANNI 25,5 12 796 26 SALOMONI OSVALDO 25,5 11 659 27 ARLATI ANTONIO 25,0 11 747 28 RAVIZZA ANTONIO 22,5 10 653 29 TROI FABIO 21,5 9 640 30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 574 31 DOMANESCHI GIORGIO 20,0 9 566 32 UCCHI DANIELA 19,5 8 479 34 ORLANDI ANTONIO 16,5 7 498 <	17	GAVARDI CESARE	31,0	13	858
FUMAGALLI ANGELO	18	CASO LUCIO	30,5	13	908
21 GUZZI AMBROGIO 20,5 13 791 22 NAPOLITANO CARLO 28,5 12 847 23 COLOMBINI CARLO GIUSEPPE 26,5 11 830 24 CEDRI GIANCARLO 26,0 11 824 25 BARZAGHI GIOVANNI 25,5 12 796 26 SALOMONI OSVALDO 25,5 11 659 27 ARLATI ANTONIO 25,0 11 747 28 RAVIZZA ANTONIO 22,5 10 653 29 TROI FABIO 21,5 9 640 30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 574 31 DOMANESCHI GIORGIO 20,0 9 566 40 LOCATELLI GIANFRANCO 20,0 9 566 33 CUCCHI DANIELA 19,5 8 479 34 ORLANDI ANTONIO 16,5 7 498 35 MENEGAZZO DANIELA ADALGISA 11,5 5 238	19	FAEDI DARIO	30,0	13	879
22 NAPOLITANO CARLO 28,5 12 847 23 COLOMBINI CARLO GIUSEPPE 26,5 11 830 24 CEDRI GIANCARLO 26,0 11 824 25 BARZAGHI GIOVANNI 25,5 12 796 26 SALOMONI OSVALDO 25,5 11 659 27 ARLATI ANTONIO 25,0 11 747 28 RAVIZZA ANTONIO 22,5 10 653 29 TROI FABIO 21,5 9 640 30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 574 31 DOMANESCHI GIORGIO 20,0 9 566 40 LOCATELLI GIANFRANCO 20,0 9 566 33 CUCCHI DANIELA 19,5 8 479 34 ORLANDI ANTONIO 16,5 7 498 35 MENEGAZZO DANIELA ADALGISA 11,5 5 238 36 AROSIO MARCO GIOVANNI 11,0 5 320	20	FUMAGALLI ANGELO	29,0	13	741
23 COLOMBINI CARLO GIUSEPPE 26,5 11 830 24 CEDRI GIANCARLO 26,0 11 824 25 BARZAGHI GIOVANNI 25,5 12 796 26 SALOMONI OSVALDO 25,5 11 659 27 ARLATI ANTONIO 25,0 11 747 28 RAVIZZA ANTONIO 22,5 10 653 29 TROI FABIO 21,5 9 640 30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 574 31 DOMANESCHI GIORGIO 20,0 9 566 LOCATELLI GIANFRANCO 20,0 9 566 33 CUCCHI DANIELA 19,5 8 479 34 ORLANDI ANTONIO 16,5 7 498 35 MENEGAZZO DANIELA ADALGISA 11,5 5 238 36 AROSIO MARCO GIOVANNI 11,0 5 320 37 CAMBIAGHI LUIGI 10,5 5 243	21	GUZZI AMBROGIO	28,5	13	791
24 CEDRI GIANCARLO 26,0 11 824 25 BARZAGHI GIOVANNI 25,5 12 796 26 SALOMONI OSVALDO 25,5 11 659 27 ARLATI ANTONIO 25,0 11 747 28 RAVIZZA ANTONIO 22,5 10 653 29 TROI FABIO 21,5 9 640 30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 574 31 DOMANESCHI GIORGIO 20,0 9 566 LOCATELLI GIANFRANCO 20,0 9 566 33 CUCCHI DANIELA 19,5 8 479 34 ORLANDI ANTONIO 16,5 7 498 35 MENEGAZZO DANIELA ADALGISA 11,5 5 238 36 AROSIO MARCO GIOVANNI 11,0 5 320 37 CAMBIAGHI LUIGI 10,5 5 243 38 VETTORI SILVANA 10,5 4 248 39 <td>22</td> <td>NAPOLITANO CARLO</td> <td>28,5</td> <td>12</td> <td>847</td>	22	NAPOLITANO CARLO	28,5	12	847
25 BARZAGHI GIOVANNI 25,5 12 796 26 SALOMONI OSVALDO 25,5 11 659 27 ARLATI ANTONIO 25,0 11 747 28 RAVIZZA ANTONIO 22,5 10 653 29 TROI FABIO 21,5 9 640 30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 566 31 DOMANESCHI GIORGIO 20,0 9 566 LOCATELLI GIANFRANCO 20,0 9 566 33 CUCCHI DANIELA 19,5 8 479 34 ORLANDI ANTONIO 16,5 7 498 35 MENEGAZZO DANIELA ADALGISA 11,5 5 238 36 AROSIO MARCO GIOVANNI 11,0 5 320 37 CAMBIAGHI LUIGI 10,5 5 243 38 VETTORI SILVANA 10,5 4 248 39 AGORRI IGINIO RENZO 8,5 4 233 40<	23	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	26,5	11	830
26 SALOMONI OSVALDO 25,5 11 659 27 ARLATI ANTONIO 25,0 11 747 28 RAVIZZA ANTONIO 22,5 10 653 29 TROI FABIO 21,5 9 640 30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 574 31 DOMANESCHI GIORGIO 20,0 9 566 LOCATELLI GIANFRANCO 20,0 9 566 33 CUCCHI DANIELA 19,5 8 479 34 ORLANDI ANTONIO 16,5 7 498 35 MENEGAZZO DANIELA ADALGISA 11,5 5 238 36 AROSIO MARCO GIOVANNI 11,0 5 320 37 CAMBIAGHI LUIGI 10,5 5 243 38 VETTORI SILVANA 10,5 4 248 39 AGORRI IGINIO RENZO 8,5 4 233 40 VALESINI SERGIO 7,5 4 252 41	24	CEDRI GIANCARLO	26,0	11	824
27 ARLATI ANTONIO 25,0 11 747 28 RAVIZZA ANTONIO 22,5 10 653 29 TROI FABIO 21,5 9 640 30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 574 31 DOMANESCHI GIORGIO 20,0 9 566 LOCATELLI GIANFRANCO 20,0 9 566 33 CUCCHI DANIELA 19,5 8 479 34 ORLANDI ANTONIO 16,5 7 498 35 MENEGAZZO DANIELA ADALGISA 11,5 5 238 36 AROSIO MARCO GIOVANNI 11,0 5 320 37 CAMBIAGHI LUIGI 10,5 5 243 38 VETTORI SILVANA 10,5 4 248 39 AGORRI IGINIO RENZO 8,5 4 233 40 VALESINI SERGIO 7,5 4 252 41 VIMERCATI EGIDIO 6,5 3 181 42	25	BARZAGHI GIOVANNI	25,5	12	796
28 RAVIZZA ANTONIO 22,5 10 653 29 TROI FABIO 21,5 9 640 30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 574 31 DOMANESCHI GIORGIO 20,0 9 566 LOCATELLI GIANFRANCO 20,0 9 566 33 CUCCHI DANIELA 19,5 8 479 34 ORLANDI ANTONIO 16,5 7 498 35 MENEGAZZO DANIELA ADALGISA 11,5 5 238 36 AROSIO MARCO GIOVANNI 11,0 5 320 37 CAMBIAGHI LUIGI 10,5 5 243 38 VETTORI SILVANA 10,5 4 248 39 AGORRI IGINIO RENZO 8,5 4 233 40 VALESINI SERGIO 7,5 4 252 41 VIMERCATI EGIDIO 6,5 3 181 42 FILOSCIA AGOSTINO 5,0 2 110 43	26	SALOMONI OSVALDO	25,5	11	659
29 TROI FABIO 21,5 9 640 30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 574 31 DOMANESCHI GIORGIO 20,0 9 566 LOCATELLI GIANFRANCO 20,0 9 566 33 CUCCHI DANIELA 19,5 8 479 34 ORLANDI ANTONIO 16,5 7 498 35 MENEGAZZO DANIELA ADALGISA 11,5 5 238 36 AROSIO MARCO GIOVANNI 11,0 5 320 37 CAMBIAGHI LUIGI 10,5 5 243 38 VETTORI SILVANA 10,5 4 248 39 AGORRI IGINIO RENZO 8,5 4 233 40 VALESINI SERGIO 7,5 4 252 41 VIMERCATI EGIDIO 6,5 3 181 42 FILOSCIA AGOSTINO 5,0 2 110 43 MACCORA VINCENZO 3,5 2 130 44	27	ARLATI ANTONIO	25,0	11	747
30 MERIALDO GIOVANNI 21,0 9 574 31 DOMANESCHI GIORGIO 20,0 9 566 LOCATELLI GIANFRANCO 20,0 9 566 33 CUCCHI DANIELA 19,5 8 479 34 ORLANDI ANTONIO 16,5 7 498 35 MENEGAZZO DANIELA ADALGISA 11,5 5 238 36 AROSIO MARCO GIOVANNI 11,0 5 320 37 CAMBIAGHI LUIGI 10,5 5 243 38 VETTORI SILVANA 10,5 4 248 39 AGORRI IGINIO RENZO 8,5 4 233 40 VALESINI SERGIO 7,5 4 252 41 VIMERCATI EGIDIO 6,5 3 181 42 FILOSCIA AGOSTINO 5,0 2 110 43 MACCORA VINCENZO 3,5 2 130 44 STABILI ROBERTO 3,0 1 60 45 <td>28</td> <td>RAVIZZA ANTONIO</td> <td>22,5</td> <td>10</td> <td>653</td>	28	RAVIZZA ANTONIO	22,5	10	653
31 DOMANESCHI GIORGIO 20,0 9 566 LOCATELLI GIANFRANCO 20,0 9 566 33 CUCCHI DANIELA 19,5 8 479 34 ORLANDI ANTONIO 16,5 7 498 35 MENEGAZZO DANIELA ADALGISA 11,5 5 238 36 AROSIO MARCO GIOVANNI 11,0 5 320 37 CAMBIAGHI LUIGI 10,5 5 243 38 VETTORI SILVANA 10,5 4 248 39 AGORRI IGINIO RENZO 8,5 4 233 40 VALESINI SERGIO 7,5 4 252 41 VIMERCATI EGIDIO 6,5 3 181 42 FILOSCIA AGOSTINO 5,0 2 110 43 MACCORA VINCENZO 3,5 2 130 44 STABILI ROBERTO 3,0 1 60 45 MAESTRI FRANCO 2,0 1 67 46	29	TROI FABIO	21,5	9	640
LOCATELLI GIANFRANCO 20,0 9 566	30	MERIALDO GIOVANNI	21,0	9	574
33 CUCCHI DANIELA 19,5 8 479 34 ORLANDI ANTONIO 16,5 7 498 35 MENEGAZZO DANIELA ADALGISA 11,5 5 238 36 AROSIO MARCO GIOVANNI 11,0 5 320 37 CAMBIAGHI LUIGI 10,5 5 243 38 VETTORI SILVANA 10,5 4 248 39 AGORRI IGINIO RENZO 8,5 4 233 40 VALESINI SERGIO 7,5 4 252 41 VIMERCATI EGIDIO 6,5 3 181 42 FILOSCIA AGOSTINO 5,0 2 110 43 MACCORA VINCENZO 3,5 2 130 44 STABILI ROBERTO 3,0 1 60 45 MAESTRI FRANCO 2,0 1 67 46 BIFFI MAURO 0,0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE	31		20,0	9	566
34 ORLANDI ANTONIO 16,5 7 498 35 MENEGAZZO DANIELA ADALGISA 11,5 5 238 36 AROSIO MARCO GIOVANNI 11,0 5 320 37 CAMBIAGHI LUIGI 10,5 5 243 38 VETTORI SILVANA 10,5 4 248 39 AGORRI IGINIO RENZO 8,5 4 233 40 VALESINI SERGIO 7,5 4 252 41 VIMERCATI EGIDIO 6,5 3 181 42 FILOSCIA AGOSTINO 5,0 2 110 43 MACCORA VINCENZO 3,5 2 130 44 STABILI ROBERTO 3,0 1 60 45 MAESTRI FRANCO 2,0 1 67 46 BIFFI MAURO 0,0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0		LOCATELLI GIANFRANCO	20,0	9	566
35 MENEGAZZO DANIELA ADALGISA 11,5 5 238 36 AROSIO MARCO GIOVANNI 11,0 5 320 37 CAMBIAGHI LUIGI 10,5 5 243 38 VETTORI SILVANA 10,5 4 248 39 AGORRI IGINIO RENZO 8,5 4 233 40 VALESINI SERGIO 7,5 4 252 41 VIMERCATI EGIDIO 6,5 3 181 42 FILOSCIA AGOSTINO 5,0 2 110 43 MACCORA VINCENZO 3,5 2 130 44 STABILI ROBERTO 3,0 1 60 45 MAESTRI FRANCO 2,0 1 67 46 BIFFI MAURO 0,0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0	33		19,5		479
36 AROSIO MARCO GIOVANNI 11,0 5 320 37 CAMBIAGHI LUIGI 10,5 5 243 38 VETTORI SILVANA 10,5 4 248 39 AGORRI IGINIO RENZO 8,5 4 233 40 VALESINI SERGIO 7,5 4 252 41 VIMERCATI EGIDIO 6,5 3 181 42 FILOSCIA AGOSTINO 5,0 2 110 43 MACCORA VINCENZO 3,5 2 130 44 STABILI ROBERTO 3,0 1 60 45 MAESTRI FRANCO 2,0 1 67 46 BIFFI MAURO 0,0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0					
37 CAMBIAGHI LUIGI 10,5 5 243 38 VETTORI SILVANA 10,5 4 248 39 AGORRI IGINIO RENZO 8,5 4 233 40 VALESINI SERGIO 7,5 4 252 41 VIMERCATI EGIDIO 6,5 3 181 42 FILOSCIA AGOSTINO 5,0 2 110 43 MACCORA VINCENZO 3,5 2 130 44 STABILI ROBERTO 3,0 1 60 45 MAESTRI FRANCO 2,0 1 67 46 BIFFI MAURO 0,0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0	35	MENEGAZZO DANIELA ADALGISA	11,5		238
38 VETTORI SILVANA 10,5 4 248 39 AGORRI IGINIO RENZO 8,5 4 233 40 VALESINI SERGIO 7,5 4 252 41 VIMERCATI EGIDIO 6,5 3 181 42 FILOSCIA AGOSTINO 5,0 2 110 43 MACCORA VINCENZO 3,5 2 130 44 STABILI ROBERTO 3,0 1 60 45 MAESTRI FRANCO 2,0 1 67 46 BIFFI MAURO 0,0 0 0 BONFANTI LUCA 0,0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 SOZZI MAURO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0	36				
39 AGORRI IGINIO RENZO 8,5 4 233 40 VALESINI SERGIO 7,5 4 252 41 VIMERCATI EGIDIO 6,5 3 181 42 FILOSCIA AGOSTINO 5,0 2 110 43 MACCORA VINCENZO 3,5 2 130 44 STABILI ROBERTO 3,0 1 60 45 MAESTRI FRANCO 2,0 1 67 46 BIFFI MAURO 0,0 0 0 BONFANTI LUCA 0,0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 SOZZI MAURO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0					
40 VALESINI SERGIO 7,5 4 252 41 VIMERCATI EGIDIO 6,5 3 181 42 FILOSCIA AGOSTINO 5,0 2 110 43 MACCORA VINCENZO 3,5 2 130 44 STABILI ROBERTO 3,0 1 60 45 MAESTRI FRANCO 2,0 1 67 46 BIFFI MAURO 0,0 0 0 BONFANTI LUCA 0,0 0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 0 SOZZI MAURO 0,0 0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0 0					
41 VIMERCATI EGIDIO 6,5 3 181 42 FILOSCIA AGOSTINO 5,0 2 110 43 MACCORA VINCENZO 3,5 2 130 44 STABILI ROBERTO 3,0 1 60 45 MAESTRI FRANCO 2,0 1 67 46 BIFFI MAURO 0,0 0 0 BONFANTI LUCA 0,0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 SOZZI MAURO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0					
42 FILOSCIA AGOSTINO 5,0 2 110 43 MACCORA VINCENZO 3,5 2 130 44 STABILI ROBERTO 3,0 1 60 45 MAESTRI FRANCO 2,0 1 67 46 BIFFI MAURO 0,0 0 0 BONFANTI LUCA 0,0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 SOZZI MAURO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0					
43 MACCORA VINCENZO 3,5 2 130 44 STABILI ROBERTO 3,0 1 60 45 MAESTRI FRANCO 2,0 1 67 46 BIFFI MAURO 0,0 0 0 BONFANTI LUCA 0,0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 SOZZI MAURO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0					
44 STABILI ROBERTO 3,0 1 60 45 MAESTRI FRANCO 2,0 1 67 46 BIFFI MAURO 0,0 0 0 BONFANTI LUCA 0,0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 SOZZI MAURO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0					
45 MAESTRI FRANCO 2,0 1 67 46 BIFFI MAURO 0,0 0 0 BONFANTI LUCA 0,0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 SOZZI MAURO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0					
46 BIFFI MAURO 0,0 0 0 BONFANTI LUCA 0,0 0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 0 SOZZI MAURO 0,0 0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0 0					
BONFANTI LUCA 0,0 0 0 CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 SOZZI MAURO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0					
CONFALONIERI EMILIO 0,0 0 0 CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 SOZZI MAURO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0	46		·		
CUPELLI GIUSEPPE 0,0 0 0 ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 SOZZI MAURO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0					
ROVATI TRIESTINO 0,0 0 0 SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 SOZZI MAURO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0					
SALERNO MARCELLO 0,0 0 0 SOZZI MAURO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0					
SOZZI MAURO 0,0 0 0 SPANU PIETRO 0,0 0 0					
SPANU PIETRO 0,0 0 0					
Totale presenze e km. percorsi 492 32.411					
		Totale presenze e km. percorsi		492	32.411



Nokia Siemens Networks Ass. Sportiva Dilett.

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



Tel: 02.9526.4304 - Fax: 02.9526.4633 - E-mail: Avisbike-NSN.it@nsn.com - www.avisbikesiemens.com FCI. 02U0622

CLASSIFICA SOCIALE - GRAN FONDO - 2007

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	GENTILI PIETRO	7,0	5	485
2	VIDALI LUIGI	5,5	4	370
3	MELEGA SILVIO	4,5	3	308
4	RUSCONI MAURIZIO	4,5	3	308
5	ORLANDI ANTONIO	4,5	3	298
6	MAZZEI FRANCESCO	3,0	2	194
7	BIFFI MAURO	2,0	1	146
8	BONFANTI LUCA	1,5	1	98
9	AROSIO MARCO GIOVANNI	1,5	1	98
10	TROI FABIO	1,5	1	96
11	MERIALDO GIOVANNI	1,5	1	96
12	GATTI GIOVANNI	1,0	1	75
13	ARLATI ANTONIO	1,0	1	58
	CARLESIMO ARMANDO	1,0	1	58
	ROSA SILVANO	1,0	1	58
	TORNIELLI GIUSEPPE	1,0	1	58
17	NAPOLITANO CARLO	1,0	1	58
	Totale presenze e Km. percorsi		31	2.862

PROVE DISPUTATE

01/05/2007 1 GIANNI BUGNO

Percorso Lungo (Km. 146) - Biffi M. (Media 26,77)

Percorso Medio (Km. 98) - Bonfanti L. (Media 32,95); Arosio M. (Media 30,27); Gentili P. (Media 28,03); Orlandi A. (Media 26,27); Melega S. (Media 25,94); Mazzei F. (Media 25,73); Rusconi M. (Media 24,96); Vidali L. (Media 24,45).

13/05/2007 12^ FELICE GIMONDI

Percorso Medio (Km. 135) - Gentili P. (Media 23,84); Melega S. (Media 21,45); Rusconi M. (Media 19,78). Percorso Corto (Km. 96) - Mazzei F. (Media 22,24); Troi F. (Media 26,32); Merialdo G. (Media 20,30).

17/06/2007 1^ GRAN FONDO ALPI LECCHESI

Percorso Corto (Km. 105) - Gentili Pietro - 03:51:21,20 - 135° (Media 26,97); Piazz.to di categoria 10/23

22/07/2007 9° GRAN FONDO "LA FABIO CASARTELLI"

Percorso Medio (Km. 75) Cronoscalata Ghisallo: Orlandi A. (Media 12,32); Gentili P. (Media 11,84); Melega S. (Media 11,52); Vidali L. (Media 10,09); Rusconi M. (Media 9,84); Gatti G. (Media 8,06).

Percorso Corto (Km. 58) - Arlati A.; Carlesimo A.; Rosa S.; Tornielli G.; Napolitano C.(n.c.).

29/07/2007 23^ ARBER RAD MARATHON

Percorso Corto (Km. 125) - Vidali Luigi - Tempo impiegato: 05:10:25,01 (Media 24,17).

02/09/2007 3^ GRAN FONDO COLNAGO

Percorso Medio (Km. 125) - Orlandi Antonio - Tempo impiegato: 05:09:04 (Media 24,27).

Percorso Corto (Km. 72) - Gentili Pietro - 02:23:55 (Media 30,02); Vidali Luigi - 02:31:20 (Media 28,55).

DETERMINAZIONE DEL PUNTEGGIO:

Partecipazione alle G. Fondo, Punti: 1 + Bonus Km.

Bonus: Medio Fondo (81-120 Km) Punti: 0,5; Fondo (121-160 Km) Punti: 1,0; Gran Fondo (+161 Km) Punti: 1,5

NB: nella G.F. Fabio Casartelli, i tempi si riferiscono alla cronoscalata al Ghisallo, effettuata solo sui percorsi Medio e Lungo.



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Struttura Tecnica Regionale della Lombardia



Settore Amatoriale Cicloturistico

CONSORZIO LOMBARDO AMATORIALE PISTA

CLASSIFICA MASCHILE e FEMMINILE - CAMPIONATO LOMBARDO REGOLARITA'
Partecipanti S.C. AVIS SIEMENS - Muggiò (MI), 16 Giugno 2007



L. Vincenzo Pollastri, 7° Classificato

	GARA MAS	CHILE	
N°	ATLETA	CLASSIFICA	PENALITA'
1	POLLASTRI LUIGI V.	7°	0,28
2	GIUSSANI DARIO	9°	0,40
3	GUZZI AMBROGIO	16°	0,50
4	SALOMONI OSVALDO	26°	
5	ARLATI ANTONIO	34°	
6	ROSA SILVANO	35°	
7	SALA ANGELO	36°	
8	PEDONE LUIGI	39°	
9	MELEGA SILVIO	41°	
10	GENTILI PIETRO	42°	
11	CARLESIMO ARMANDO	51°	
12	FAEDI DARIO	56°	
13	CAMBIAGHI LUIGI	58°	
14	ISOLA GIUSEPPE	59°	
15	ANDREONI ANDREA	61°	
16	FUMAGALLI ANGELO	67°	
17	GATTI GIOVANNI	71°	
18	GAVARDI CESARE	75°	
19	TORNIELLI GIUSEPPE	78°	

	GARA FEM	IMINILE	
N°	ATLETA	CLASSIFICA	PENALITA'
1	MENEGAZZO DANIELA	1°	0,22
2	CUCCHI DANIELA	2°	0,73



Daniela Menegazzo, 1[^] Classificata Campionessa Lombarda

PRESENZE DELLE SOCIETA' ALLA PROVA VALIDA PER IL TROFEO LOMBARDIA

Pos.	Società	Punti
1°	S.C. AVIS SIEMENS	21
2°	C.C.P. LERI MUGGIO'	15
3°	G.S. PEDALE NOVATESE	13
4°	G.S. ALTOPIANO	12
5°	V.C. ALCATEL	7
6°	G.S. ARBI BABY	4
7°	G.S. DELICATESSE	4
8°	AVIS MILANO	3

Pos.	Società	Punti
9°	G.S. PEDALE NOVATESE	3
10°	A.S. MODOETJA	3
11°	U.S. CUSAGO	2
12°	G.S. ST. JOSEPH	2
13°	G.S. FIORANI	1
14°	U.C. PREGNANA	1
15°	C.L.A.P.	1
Parteci	panti n. 92: Uomini n. 88, Don	ne n. 4

N.B.: Nella classifica maschile, il Comitato Lombardo della F.C.I. ha reso noto le penalità solo fino al 25° atleta in graduatoria (0,80).



Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal **Coni**

Comunicato n. 47 del 15/10/2007

CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISMO DI SOCIETA' 2007

CLASSIFICA FINALE DEFINITIVA - SERIE A -

Pos	Codice	Società	Regione	Punti
1	03 0366	S.C. FAVARO VENETO	Veneto	552
2	05 0354	U.S. PONTONI	Friuli Venezia Giulia	526
3	02 0214	G.S. AMSPO RHO	Lombardia	343
4	12 0440	G.S.C. BCC VALLE DEL TRIGNO	Abruzzo	274
5	01 0512	S.C. NIZZA LINGOTTO TORINO	Piemonte	240
6	13 0410	CICLO CLUB ANGRI	Campania	211
7	03 0027	C.C. FONTE SAN BENEDETTO	Veneto	207
8	03 0027	G.S. MAD SPORT	Veneto	185
O	13 0470	A.S. CICLISTICA MADDALONESE	Campania	185
10	02 0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	Lombardia	176
-	02 0231	VELO CLUB FREJUS	Piemonte	176
11				
12	03 0056	PEDALE OPITERGINO TONELLO	Veneto	169
13	05 0148	V.C. VILLA MANIN	Friuli Venezia Giulia	166
14	10 0016	CICLOTURISTICA TERNANA	Umbria	163
15	02 0164	U.S. NERVIANESE 1919	Lombardia	157
16	05 0038	A.S. CORNO CICLISMO	Friuli Venezia Giulia	154
17	02 0622	SOCIETA' CICLISTICA AVIS SIEMENS	Lombardia	153
18	10 0114	CIRCOLO DIPENDENTI PERUGINA	Umbria	151
19	03 0059	S.C. VIGONZA BARBARIGA	Veneto	147
20	01 0139	V.C. CICLI BERGAMIN TORINO	Piemonte	142
21	13 0023	G.S. CICLOAMATORI SAETTA	Campania	138
	02 1183	U.S. CUSAGO	Lombardia	138
23	02 0265	S.C. LA GIOIOSA Sport TURATE	Lombardia	136
24	02 0170	G.S. PEDALE NOVATESE	Lombardia	133
25	03 0291	G.S. RESANESE MAZZORATO ABB. CALZ.	Veneto	132
26	13 1484	G.C. CALATINO	Campania	126
27	06 0171	G.S. CICLISTICA MARASSI GENOVA A.S.D.	Liguria	122
28	01 0028	MICHELIN SPORT CLUB	Piemonte	121
29	03 0491	G.S. OSPEDALIERI PADOVA	Veneto	120
30 31	02 0248 10 0262	C.C.P. CICLI LERI V.C. S. MARIA DEGLI ANGELI COINALL	Lombardia Umbria	113 112
32	13 1669	G.C. VALLE SUESSOLA	Campania	111
33	01 0793	A.S.D. CICLO CLUB PIEMONTE	Piemonte	110
00	05 0006	A.S. RONCHI CICLISMO	Friuli Venezia Giulia	110
35	14 0210	AVIS BISCEGLIE	Puglia	101
36	03 0016	G.C. TREVISO	Veneto	99
37	06 0221	PEDALE SANREMESE	Liguria	99
38	05 0547	G.S. MACELLERIA VINCENZUTTO	Friuli Venezia Giulia	98
39	13 1074	S.C. SINUESSA MONDRAGONE	Campania	95
40 41	12 0628 05 0056	G.S. TIXANIA FINCANTIERI MONFALCONE	Abruzzo Friuli Venezia Giulia	91 90
41	03 1063	G.S. SIGNORESSA	Veneto	86
43	02 0778	G.S. ALTOPIANO OPEL MARIANI	Lombardia	78
44	07 0131	AVIS FORLI'	Emilia Romagna	72
45	13 0498	A.S. CICLISTICA POGGIOMARINO	Campania	67
46	09 0459	A.C. RECANATI	Marche	66
47	02 0159	G.S. DELICATESSE	Lombardia	63
48	01 0099	S.C. ROSTESE	Piemonte	51
49	02 0342	G.S. ARBI BABY BUSNAGO	Lombardia	48
50	12 0181	G.S. ANXANUM	Abruzzo Seguono altre 50 Società di Serie B	39
			no altre 151 Società di Promozione	

Settore Amatoriale

CLASSIFICA CAMPIONATO LOMBARDO CICLOTURISMO DI SOCIETA' "TROFEO LOMBARDIA 2007"

CLASSIFICA FINALE - 1^ SERIE

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	0214	G.S. AMSPO	RHO	444
2	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	392
3	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	307
4	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	279
\$ 5	0622	S.C. A.V.I.S. SIEMENS	CASSINA DE' PECCHI	272
6	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	256
7	1183	U.S. CUSAGO	CUSAGO	244
8	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	234
9	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	220
10	0248	CCP. CICLI LERI	MUGGIO'	219
11	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	171
12	0298	V.S. RHO	RHO	166
13	1227	V.C. ALCATEL	VIMERCATE	153
14	2238	S.C. SPINAVERDE	S.FERMO BATT.	142
15	0669	G.S. AMICI del PEDALE ALUSER	PARABIAGO	141
16	1279	G.S. AVIS MILANO	MILANO	106
17	0006	S.C. GENOVA	MILANO	94
18	1057	V.C. TORTONA	MILANO	93
19	1506	V.C. BRIANZA SALMILANO	ARCORE	92
20	0315	G.C. ATM	MILANO	89
		Le sottoelencate Società retroced	ono in 2^ Serie:	
21	0123	G.S. MAZZESE	MAZZO DI RHO	82
22	1684	CICL. D. FIORANI	SESTO S. GIOVANNI	80
23	0504	G.S. ST. JOSEPH	MONZA	73
24	1458	G.S. NAVIGLIO	MILANO	67
25	2649	S.C. CICLI PIAZZA	MONZA	8



	OONC	Dni instri ind	0	C	58	86	0	146	86	28	0	0		0	0	0	0	0	0	75	0	400	0	0	0	0	194	308	0	96	298	0	0	58	0	308	0	0	0	0	0	96 96	0	370	0	2.862
ì	G.FOND	Presenze indiv.	0	0	, _	1	0	1	- C	1	0	0		0	0	0	0	0	0	1	0	n C	0	0	0	0	2	1 8	0	1	3	0	0	7	0	3	0	0	0	0	0	-	0	0	1 0	31
ō	5	ELATOT 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,	0.0	0	, -	1,5	0	2	C,L	1	0	0		0	0	0	0	0	0	1	0	0, 0	0	0	0	0	3.0	4,5	0	1,5	4,5	0	0	7	0	4,5	0	0	0	0	0	1,5	0	0 6 5	0,0	31
1	SOCIALE	Chilometri ind	233	873	747	320	796	0	243	1.297	908	824	830	479	0	566	879		7.013	1.258	858	1.304	943	1.097	266	130	1 101	1.133	238	574 847	498	1.196	931	914	0	1.168	928	629	0	0	09	1.236	252	248	181	32.411
		.vibni əznəsərA	4	15	11	5	12	0	0	19	13	11	-	0	0	6	13	7	13	19	13	19	13	16	6	2	17	17	2	12	7	18	14	14	0	17	14	11	0	0	1	9	4	4	C E	492
ō	CL.	ELATOT A CE	2 2	23.5	25,0	11,0	25,5	0,0	0,0	42,5	30,5	26,0	0,07	19,5	0.0	20,0	30,0	2,0	33,0	42.5	31,0	43,0	33,5	36,0	20,0	3,5	2,0	38,5	11,5	21,0	16,5	41,0	31,5	31.5	0,0	39,0	C, LS	25,5	0,0	0,0	3,0	21.5	7,5	10,5	32,0 6.5	492
110	20	CASSINA P.	5	+	ე ლ	+	3			+	3		n				3	-		۲	++	+	20	3			+	ာ က		m	+		3	c	H	7	n					n m				25
Ĭ	23	OSSENIO N	2	C	1 0					2		0	V						N	2	1 0	N	0	2			c	N 01			2	2	7	N		7					(N		c	N	19
MBRE	6	SADUNONAR (v)	3	2 7	3.5					3,5	3,5	3,5	C,5	3.5		3,5	3,5				3,5			3,5	3,5		20	3,5		3,5	3,5		3,5	3,5	262		3,5	3,5				3,5		3,5		33
SFTT	2	COLNAGO	2																		,										2													,	-	3
L	7	GS. LA CA'	8	C	1 0	ı	2			0	2	(N				7	•	N	2	ı	C	N 0	1			C	N 01				2	N C	N		0	N				(N			2	22
	29	PE CASARTELL																		L																		-						C	N	-
011911	5 22	OTNOTIVED CONDINARD		Ľ	υ rυ -		2			5				r.		2	2		15	5		n L	O.	2,	2			7		ις. •	, <u> </u>	2	Ŋ	\		ري ا	Ω				ı	ر د		· ·	2	1
	1.	COMMICE 29		C C	jν	-	,5 2,			,5 ,2				0	Î	,5	ιζ		2	2	<u> </u>	ΰr		5, 2,	,5 2			υ, Ω		ις. 0	2	,5 2,	Ŋ	rC.	+	ı	υ, Λ				ı	יל תי יע	_	L	رن 2	21 21
F	24	ONAJIMSNA W	7	7			_			2	2	0 0	N			_	_	1	7	+		N .		2 1	7		0	- v 0		_		2 1		7		7	-				+	N -			7	18 2
	17	CRANFONDO	3																			ر, د																								-
ONU	16	MUGGIO WICEIO		C	1 0				c	1 0				0			2		0	2	1 01 0	N	N 0	2				2	2			2	2	2		(N	2			0	N				21
Ċ	10	NASOFI GS. FLORANI		0 R	2,2					2,5		2,5	۲,۵				2,5		2,5	2.5		2,5		2,5				2,5		2.5	2,5	2,5	2,5	2.5			2,5									19
	3	OPPLIAN CARUPPO	8	ر بر			1,5			1,5	1,5		C, I				1,5		1,5			1,5	1,5	1,5			1 1	1,5					1,5	, r		1,5		1,5			1	1,5	1,5	1	1,5	25
	27	ONAJIM SIVA	8		2.5	2,5	1			-	2,	-	Ň					•	+	0	2,5	Ŋ	ر ا ا	2,5			0	Ń	2,5			2,5	2,5	2,0	Î	2,5		2,5			(2,5	2,5	C	2,5	26
0/5	20	SEVESO 78 CUSAGO 80 Mm96-14m166	3	2 5	5,1					2,5	2,5	(۲,۵						7,5	2.5	2,5	2,5		2,5			C	0 2,5		10	2,5	2,5				2,5	2,5	2,5				2,5		C	2,5	18
MAG	13	12^F GIMONDI																			Ì	, V					~	, v,		7,						2,(1				7				9
	1 6	SIND SIEMENS OF SIEMENS		C	V	5 2	2	0,	ر د	1 0	2	N		0		2	N		N	C	1 0 0	U.	N	2	2		. N C	5 7	N	N	5	2	2 0	7 0		5,5	N	2				N N	2	L	2	9 35
\mathbf{l}	6	OSPAN FONDO	2			~		7	~	5	.,5	+		4			.,5		Ω,	2	יטו	υ, -	ט ת					ບໍ່ ຕໍ		ת ע	-		.,5	2		.,51 1	Ω,	2,				Ω.		L	.,5	22
		OPPLO GRUPPO					2			2 2,		0 0	V	0	-	2	2 2,		N C	H	1 2 0	Ŧ	2 0		2	2	+	2 1/2	H	2 0		2	7)	2		2,0	N	2				N N	1		2,	
PRIIF	25	REG.CREMONA	3								2																					2	2			7										30
Ą	22	W. C. TREZZO 58	0	1		2	2			2	2	7		0		2	7		^	2	1	N	N	2	2		c	N 01		0 0	2	2	7	N		7	N	7			(N		2 6	N	29
	1	N LERI MUGGIO	3																		2,5	2,5					0 5	۷,۵		2,5	Î					2,5						2,5	Î	L C	2,5	6
C	18	OPPUSE CARD PPO	1.5	1.5	-		1,5		7	1,5		1,5				1,5			1.5	1,5	4	<u>,</u> τ	, L	1,5	1,5	1,5	7	7, 7,		7, 7		1,5	1,5	1,5			0,-				4	C, _	1,5	ر ر	ر د ر	28
MARZO	11	Arbi Baby PLOSUAGO	3	10	٧	2	2		C	N 01	2					2		7	N	0	0	N	N 0	2	2		C	N 01	7	N V	1 0	2	(N		0	N	2			(N		2 0	N	34
įse	ni 4	SOCIALE Sociale A six		0 (1	כ		3		C	၁ က	3	03	n	C)	3	3	3	n (1)	3	(n)	η c	n (1	3 0	3		C	ာ က	3	<u>ო</u>)	3	(n (r)		3		3		•	က	n (n	1	(C)	က က	37
W	Gio	PRESENZ	1 AGORRI I.R.	ANDREO	II A	4 AROSIO M.G.	BARZAGHI	6 BIFFI M.	7 BONFANII L.	9 CARLESIMO A.	10 CASO L.	CEDRI G.	12 COLOMBINI C.G.	CUCCHI D.	15 CUPELLI G.	DOMAR	FAEDI	OSCIA A.	20 FUMAGALLI A.	24 GATTI G.	GAVAI	O C II C	GUZZI A.	ISOLA	COC	MACCORA V.	29 MAESIKI F.	ME	32 MENEGAZZO D.	33 MERIALDO G. 34 NAPOLITANO C.	ORLANDI A	36 PEDONE L.	37 POLLASTRI L.V.	39 ROSA S.			42 SALA A. SALERNO M.	Z	45 SOZZI M.	SPANU P	47 STABILI R.	48 TROI F.	VALES	VETTORI	52 VIDALI L. 53 VIMERCATI E.	Presenze

"
3
ᇹ
ĕ
e
Z
S
ᡖ
Ĕ
্ত
S
<u>ro</u>
室
9
-
Û
S
=
ī
=
2
ш
I
•,
17
,
Φ
0
0
=
_
10
5
4
Щ
>
ш
S
1
4
4
==
=
ت
R
0
Ú
.:
v
F
ST
IT su
nens TI
mens TI
iemens TI
Siemens TI
Siemens TI
Siemens TI
E ← Siemens TI
TE ← Siemens TI
GTE & Siemens TI
GTE ← Siemens TI
15 GTE Siemens TI
VIS GTE & Siemens TI
AVIS GTE = Siemens TI
a A
stica AV
listica AV
listica AV
stica AV
listica AV
oc. Ciclistica AV
Soc. Ciclistica AV
oc. Ciclistica AV
ella Soc. Ciclistica AV
della Soc. Ciclistica AV
ella Soc. Ciclistica AV
ati della Soc. Ciclistica AV
della Soc. Ciclistica AV
ati della Soc. Ciclistica AV
risultati della Soc. Ciclistica AV
ei risultati della Soc. Ciclistica AV
risultati della Soc. Ciclistica AV
ei risultati della Soc. Ciclistica AV
ei risultati della Soc. Ciclistica AV
ei risultati della Soc. Ciclistica AV
ei risultati della Soc. Ciclistica AV
ei risultati della Soc. Ciclistica AV
ei risultati della Soc. Ciclistica AV
ei risultati della Soc. Ciclistica AV
ei risultati della Soc. Ciclistica AV
ei risultati della Soc. Ciclistica AV
ei risultati della Soc. Ciclistica AV
abella riassuntiva dei risultati della Soc. Ciclistica 🗚
ei risultati della Soc. Ciclistica AV

				1989	6										1999	6								
No.	1986	1986 1987	1988	Marcianise	nise	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	Roma		2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
				con	senza										con	senza								
Ciclisti effettivi	42	88	43	41		42	46	14	37	- Se	27	- Se	27	59	28		34	88	44	£4	42	46	45	45
Totale chilometri percorsi	28.223	34.098	40.667	65.804	45.004 39.996	: -	33.523	28.369	26.352	19.510	19.052	20.928	21.115	25.969	40.606	30.494	36.632	40.940	41.093	38.527	40.826	31.377	38.307	35.273
Incr. % km. rispetto al 1986	:H	20,81%	44,09%	20,81% 44,09% 133,1% 59,45% 41,71% 18,77%	59,45%	11,71%	8,77%	0,51%	-6,62% -:	30,87% -	32,49% -	-30,87% -32,49% -25,84% -25,18%		-7,98%	43,87%	8,04%	29,79%	45,05% 4	45,60%	36,51% 4	44,65%	11,18%	35,73%	24,98%
Km. percorsi dal campione Sociale	1.448	1.581	1.656	2.496	1.764	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	1.789
Media km. percorsi dai soci	672	897	945	1.605	1.098	952	729	692	712	750	706	908	782	995	1.450	1.089	1.077	1.137	934	968	972	682	851	784
N° totale raduni	9	32	83	37	<u>ب</u>	R	77	R	23	77	24	52	26	26	۳	78	27	78	88	88	27	24	92	27
Presenze ai raduni															518	433	520	280	632	595	642	499	599	523
Classifica Trofeo Lombardia	12	Ξ	60	7		ro	9	Ξ	17	6	16	91	16	16	41		o	12	9	00	9	4	귝	5
Classifica Naz.le Camp.fo Ifaliano	10	15	80	17		12	17	æ	27	29		ß	36	26	19		5	17	ယ	14	16	18	ro.	17



Personaggi:

Igor Cassina

"campione nello Sport, campione nella vita "

Mi piego, ma non mi spezzo

La migliore stagione della forma

Respirazione da ciclista

Il sapore dei tropici

Elenco soci iscritti dal 1982

Albo d'Oro Sport e Solidarietà

Colpi di pedale

Risultati della **Soc. Ciclistica Avis NSN** associazione sportiva dilettantistica
Anni di riferimento: 1986 ~ 2007

Igor Cassina

"Campione nello Sport, Campione nella vita"

Premio Avis Sport e Solidarietà 2007

asce a Seregno (MI) il 15 agosto 1977, è un ginnasta italiano che eccelle nella specialità della sbarra; gareggia per la Società Ginnastica Meda, allenato da Maurizio Allievi.

Dopo una breve esperienza nel judo, a 5 anni si avvicina alla ginnastica, allenato da Franco Giorgetti. La sua prima gara la disputa a 9 anni a Varese, arrivando 4° su 80 bambini. Il suo idolo era Dimitri Bilozerchev. Nel 1992 è Campione Italiano juniores, nel 1994 lo è senior alla sbarra, diventando il primo ginnasta junior a vincere un titolo assoluto.

Negli anni: 1996, 1998 e 2000 si riconferma Campione Italiano assoluto alla sbarra.

Nel 1999 partecipa ai Mondiali di Tianjin e, nel 2000 alla XXVII



Olimpiade a Sydney. Nel 2001 è 4° alla sbarra ai Mondiali di Gand; l'anno successivo agli Europei di Patrasso conquista un bronzo.

L'escalation continua nel 2003, quando è argento ai Mondiali di Anaheim.

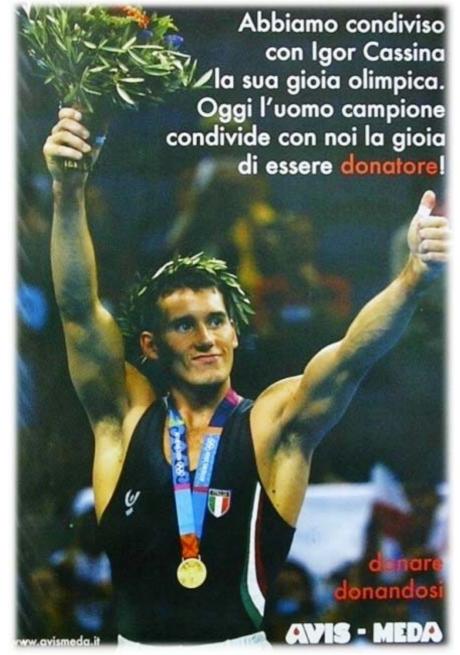
Il 23 agosto 2004 ha vinto l'Oro nella sbarra alle Olimpiadi di Atene, primo italiano a riuscirci con questo attrezzo, conquistando la medaglia numero 500 dell'Italia ai Giochi.

Nel 2005, 1° in Coppa del Mondo a Parigi, 2° nel concorso generale agli assoluti Italiani, cogliendo il medesimo piazzamento alla sbarra agli Europei di Debrecen.

Igor Cassina si era già assicurato un posto nella storia della ginnastica ancora prima della vittoria olimpica: è stato il primo Atleta al mondo a presentare un Kovacs teso con avvitamento a 360° sull'asse longitudinale, e come riconoscimento la Federazione Internazionale ha dato il suo nome all'elemento, che dal 2002 è ufficialmente chiamato "Movimento Cassina".

Nell'ottobre del 2004 ha dichiarato di essere già al lavoro sul "Cassina 2", un esercizio ancora più complesso che ha presentato ai Mondiali del 2005 a Melbourne. Nel 2006, 1° ai Campionati Italiani assoluti alla sbarra, 5° agli Europei di Volos, mentre ai mondiali di Aarhus durante le qualificazioni nel medesimo attrezzo è stato protagonista di una caduta che ha comportato un infortunio al costato. Nel 2007 medaglia di bronzo agli

Europei di Amsterdam.





Mi piego, ma non mi spezzo

L'importanza dello stretching nella prestazione e nella prevenzione degli infortuni muscolari.

i medici sportivi, sono concordi nel ritenere che una buona mobilità articolare sia un fattore importante per la prestazione e sia parimenti un elemento indispensabile per la prevenzione degli infortuni muscolo-tendinei.

Con questo termine si intende una qualità motoria che permette alle articolazioni del corpo di seguire movimenti con la massima ampiezza possibile. Per fare un esempio che sia attinente al ciclismo basta pensare alla articolazione coxo-femorale ed a quella del ginocchio.

massimo quando il piede giunge al punto morto superiore durante la pedalata e vengono estese quando si raggiunge il punto morto inferiore. Specialmente nel punto di massima flessione, sia l'articolazione dell'anca (coco-femorale) che quella del ginocchio non devono trovare resistenze da parte dei muscoli della coscia (glutei e quadricipidi) che vengono stirati. Se così fosse, infatti, oltre a doversi ricercare una posizione più comoda, ma non ottimale, si spenderebbe una notevole quota di energia per vincere queste resistenze e ciò inciderebbe sulla prestazione. A ciò si aggiunge che i muscoli ed i tendini così sollecitati, specialmente il quadricipide ed il tendine rotuleo, potrebbero andare incontro molto più facilmente alle patologie di tipo infiammatorio (tendiniti) così frequenti nel ciclismo.

utti gli esperti di meto- È quindi fondamentale che le dologia di allenamento, varie articolazioni del corpo così come ovviamente siano capaci di muoversi su un ampio raggio sia attivamente che passivamente.

> Infatti, se ciò accade questo si deve sia ad una favorevole predisposizione anatomica dei capi articolari, sia ad un ottimale interazione tra la forza dei muscoli che fanno piegare l'arto in flessione od estensione (muscoli agonisti) e la capacità di deconcentrarsi dei muscoli opposti (muscoli antagonisti), in altre parole alla coordinazione intermuscolare.

Oltre alla perfetta acquisizione del gesto tecnico, gli esercizi di stretching abituano i Ambedue vengono flesse al muscoli del corpo a contrarsi ed ancor di più a decontrarsi in modo sincrono ed in misura sempre maggiore. Per capire il meccanismo che viene sfruttato in questo tipo di esercizio bisogna andare a guardare all'interno del muscolo.

> È noto che l'attività di contrazione e decontrazione di un muscolo è regolata da particolari sensori che si trovano tra le fibre contrattili ed i tendini. I primi, quelli del muscolo, si chiamano "fusi neuromuscolari" ed i secondi, quelli dei tendini, si chiamano "organi dei Golgi".

Questi due sensori hanno compiti diversi. I fusi neuromuscolari servono a far contrarre il muscolo. Infatti, se essi vengono stirati, come accade quando si colpisce con un martelletto il ginocchio, inviano subito un segnale al muscolo che per risposta si contrae.

La contrazione fa accorciare il

neuromuscolare che si trova delle migliori. al suo interno) che ritorna così alla sua grandezza origi-

compito di proteggere i tendini ed i muscoli dalle rotture. Ogni volta che il tendine viene stirato anche gli organi dei Golgi al suo interno si allungano.

del primo, però, non stimola il muscolo a contrarsi ma, al contrario, per prevenire eventuali rotture manda dei segnali così detti "inibitori" che permettono al muscolo di decontrarsi e quindi cedere senza opporre resistenza all'allungamento.

Sembrerebbe esserci contrasto tra l'azione di questi due sensori, ma così non è se si pensa che i fusi neuromuscolari rispondono in maniera immediata ad un'azione di allungamento, mentre gli organi del Golgi devono essere stirati per almeno sei secondi prima di inviare gli impulsi di decontrazione.

In pratica cosa accade?

Il muscolo, come tutti gli altri organi del corpo, è dotato di un sistema di protezione. Se subisce un impatto improvviso tende a stirarlo, reagisce immediatamente contraendosi (fusi neuro-muscolari), ma se si accorge che l'impatto che lo sta allungando è più forte dell'azione di risposta e che quindi non riesce a vincerla contraendosi, allora preferisce cedere allungandosi (organi del Golgi).

Le tecniche di stretching sfruttano proprio queste due caratteristiche.

Attualmente si conoscono tre tecniche di stretching.

prima è definita "dinamica". la seconda "statica" e la terza "di facilitazione propriocettiva neuromuscolare (PNF).

Le tecniche dinamiche consistono nel fare delle rapide contrazioni dei muscoli agonisti che determinano il moviil conseguente allungamento dei muscoli agonisti.

Un esercizio simile è rappresentato, per esempio, dalle flessioni della coscia sul bacino in movimenti rapidi e ripetuti. Ad ogni flessione infatti, corrisponde un allungamento dei muscoli delle natiche (i glutei).

motivi che abbiamo illustrato non di moda.

muscolo (ed anche il fuso precedentemente, non è però

La seconda tecnica, quella statica, richiede che un arto venga esteso o flesso passi-Gli organi dei Golgi hanno il vamente e cioè che un soggetto, magari facendosi aiutare da un compagno o sfruttando il muro o il pavimento come punto di appoggio, fletta o estenda un'articolazione il più possibile fino al punto in Questo sensore, al contrario cui avverte un senso di fastidio. Questa posizione va tenuta per una trentina di secondi e, l'esercizio va ripetuto tre o quattro volte per ogni muscolo.

La forza applicata e la durata fanno sì che superato il primo istante il muscolo stirato passivamente venga spinto dagli organi del Golgi ed allungarsi ancora di più, con ciò abituandosi pian piano a sviluppare una grande capacità di decontrazione ed elasticità.

La terza tecnica appare più complicata come esecuzione ed è generalmente la meno seguita, visto che c'è bisogno della presenza di un fisioterapeuta e si può comprendere come non tutti possano applicarla prima di ogni prestazione atletica.

In conclusione lo stretching è un esercizio che si propone essenzialmente di aumentare la mobilità articolare attraverso uno sviluppo delle capacità di decontrazione dei muscoli antagonisti e delle loro caratteristiche di elasticità muscolari.

Tutto ciò porta a due risultati fondamentali: il miglioramento nell'esecuzione del gesto tecnico per lo sviluppo delle capacità coordinative nell'azione muscolare; la prevenzione delle lesioni muscolo-tendinee da stiramenti ripetuti per l'accresciuta elasticità di queste stesse strutture.

Bisogna fare stretching allora? Certamente sì.

È bene ricordare che la tecnica migliore è quella statica, che vanno interessate tutte le articolazioni del corpo ed ogni articolazione tre o quattro volmento di un'articolazione con te (non di seguito), che è opportuno che i muscoli siano caldi prima di iniziare gli esercizi e che questi possono essere effettuati anche durante l'allenamento (per esempio nelle pause tra una ripetuta e l'altra nel caso di allenamento in pista).

Ma soprattutto è bene ricordare che lo stretching è una Questa tecnica, proprio per i cosa seria ed importante e,

La migliore stagione DELLA FORMA

Per mantenere le capacità di prestazione e realizzare il top della forma per le gare-obiettivo bisogna operare sui carichi di allenamento variando i valori di intensità, quantità e recupero.



DAVANTI È MEGLIO

Per stimolare al massimo la resistenza specifica in salita si cercherà, già prima di iniziare l'ascesa, di stare in testa al gruppo e di rimanerci per tutta la durata della prova.

n questa fase della stagione agonistica, gli allenamenti dovranno essere sempre più specifici e mirati alle gare individuate come obiettivo.

Con questo tipo di allenamenti, che richiedono alti livelli di impegno (velocità, frequenza cardiaca, potenza), potremo raggiungere gradualmente la massima forma, se il recupero e il ripristino energetico saranno sempre ottimali. Per gestire al meglio la forma, quindi, dobbiamo mantenere questi fattori, impegno e recupero, in pieno equilibrio tra loro. Questa armonia, tra carico e recupero, favorirà il completo ripristino delle condizioni energetiche, metaboliche e fisiologiche, indispensabili per realizzare le prestazioni sportive.

Infatti, oltre all'allenamento, è proprio il recupero, sia locale sia generale, che gioca un ruolo determinante nel favorire le capacità di prestazione.

Gli allenamenti specifici, invece, servono per favorire, volta per volta, le migliori possibilità di prestazione, ma devono essere buone anche le condizioni energetiche e metaboliche, e questo sarà possibile se le fasi di recupero saranno adeguate e sufficienti.

I CICLI DELL'ALLENAMENTO

Il giusto equilibrio tra alti livelli di impegno e recupero viene garantito dall'attenta modulazione (in termini di quantità, intensità e dei relativi tempi di recupero) dei carichi di allenamento.

Questa condizione si ottiene organizzando

il programma di allenamento in cicli, diversi tra loro, che, a seconda della necessità del calendario agonistico e del livello di preparazione raggiunto, si ripetono nel tempo. Alcuni di questi cicli si definiscono di "picco", altri sono detti di "carico", altri ancora di "scarico", poi abbiamo i cicli di recupero vero e proprio e altri di ripresa della condizione.

In pratica, in funzione delle gare-obiettivo, dobbiamo individuare e alternare, in modo corretto e razionale, momenti di carico maggiore con momenti cosiddetti di scarico e di recupero, indispensabili per favorire la prestazione.

Nei cicli di picco si cerca di ottenere il massimo rendimento, cioè la prestazione, mentre nei cicli di carico con allenamenti gradualmente più impegnativi, si costruisce la condizione.

I cicli di carico e di scarico sono in rapporto gli uni con gli altri: dopo alcuni cicli di carico (da uno a tre), infatti, segue sempre un ciclo di scarico per favorire gli adattamenti specifici e un recupero migliore.

Durante la fase di scarico si attua una riduzione dal 30 al 50 per cento della quantità della fase di carico precedente, mentre l'intensità deve rimanere elevata. I cicli di recupero vero e proprio, invece, generalmente seguono i cicli di picco e servono per rigenerare il fisico affaticato da una importante fase agonistica di massimo rendimento. A questi, poi, seguono i cicli di ripresa, che, in realtà, sono dei cicli di carico graduale per riprendere la condizione nel modo migliore.

LA PREPARAZIONE PER LE GARE

Carico, scarico e recupero si alternano tra loro determinando il massimo della forma e, quindi, delle possibilità di prestazione. Quest'ultima si dovrebbe realizzare al termine di un ciclo detto di "picco", che a sua volta è preceduto da un ciclo di "scarico" e seguito da uno di "recupero".

Lo scarico, a sua volta, è preceduto da uno o più cicli di carico, durante i quali, proprio in relazione alle gare di questo momento, l'andamento dei parametri quantità e intensità del carico sarebbe opportuno che avessero un andamento di questo tipo: la quantità della prima alla terza settimana deve avere un andamento a scalare, cioè il totale dei chilometri percorsi diminuirà settimana per settimana, mentre dalla prima alla terza settimana l'intensità esecutiva dovrebbe aumentare progressivamente.

Quindi, la quantità (cioè la distanza percorsa) scende, mentre aumenta l'intensi-

FORMA E INTENSITÀ IN ALLENAMENTO

o sviluppo della forma dipende dal rapporto tra quantità e intensità del carico di allenamento: quando l'allenamento prevede carichi di quantità, cioè sulla distanza, con andature tra fondo lungo e medio, il livello di allenamento evidentemente deve ancora crescere e lo stato di forma, allora, sarà abbastanza lontano. Se, invece, gli allenamenti sono più brevi e più impegnativi, con ritmi tipo gara, si vorranno stimolare le migliori condizioni di prestazione e si starà cercando di entrare in forma. In questo senso giocano un ruolo molto importante gli allenamenti specifici effettuati una o due volte a settimana, ad esempio il martedì e/o il giovedì, e la gara della domenica. Per entrare in forma è molto importante

saper valutare le proprie capacità di im-

tà, cioè la velocità, riproducendo gli impegni di gara. Per evitare di cadere in rischiose situazioni di forte affaticamento, in questo momento bisognerà fare molta attenzione a tutte le fasi di recupero, sia durante un singolo allenamento, tra le ripetizioni degli esercizi, che tra più sedute.

IL RECUPERO DURANTE UN ALLENAMENTO

In questa fase le esercitazioni saranno molto impegnative, ma relativamente brevi e, se necessario, con ampie fasi di recupero, durante le quali la frequenza cardiaca deve ritornare a circa 120 battiti al minuto. Se nel tempo di recupero stabilito non si riesce a raggiungere i battiti indicati come recupero avvenuto, questo potrebbe essere un avvertimento di eccessivo affaticamento. Conviene, allora, ridurre l'allenamento e continuapeano, il modo di reagire e di resistere alle diverse situazioni di gara, per poi impostare strategie e tattiche di gara adeguate. Gli allenamenti specifici servono anche a impostare i diversi tipi di conduzione della gara: attacco, difesa, attesa, situazioni che devono essere comunque provate anche in allenamento.

Un altro elemento molto utile per controllare il proprio stato di forma e il livello di allenamento raggiunto è dato dai test di valutazione, come il test per la determinazione della soglia anaerobica. Conoscendo correttamente il valore di soglia anaerobica e le varie intensità di allenamento che si possono affrontare, è possibile effettuare le esercitazioni al meglio delle proprie possibilità, senza rischiare condizioni di affaticamento eccessive.

re con ritmi e andature di recupero per non stressare il fisico.

Nel periodo agonistico, gli allenamenti più importanti della settimana prevedono ritmi e intensità simili alla gara, questo per stimolare nell'organismo reazioni adeguate a quanto accade in gara.

A questo scopo si utilizzeranno variazioni di ritmo e prove ripetute con alta intensità di impegno. A volte, comunque, può accadere che un simile allenamento sia troppo faticoso e non pienamente recuperato nel giro di una giornata.

A questo scopo è opportuno controllare quotidianamente la frequenza cardiaca a riposo: questa deve essere generalmente su valori costanti, che, se superati in modo evidente (cinque o sei battiti in più), sono indice di mancato o insufficiente recupero.

In questo caso è necessario inserire uno o più allenamenti di recupero o anche una giornata di riposo assoluto.

I RITMI DI GARA

COME SI FANNO

- Si realizzano con variazioni di ritmo, variazioni di velocità e prove ripetute a intensità elevata per simulare tentativi di fuga, fughe, volate, scatti e allunghi sostenuti.
- Negli allenamenti specifici, i livelli di impegno, la velocità, il tipo di rapporti utilizzati e le intensità sono simili alle andature e ai ritmi di gara.
- Le fughe, gli allunghi e le andature medie avranno una durata dai 2 ai 10 minuti con 90-100 pedalate al minuto. L'intensità sarà abbastanza elevata, con frequenze cardiache tra fondo medio e soglia.

A COSA SERVONO

- Le prove e le andature in salita servono per mantenere la potenza necessaria per spingere sui pedali a velocità medie elevate.
- Le esercitazioni con prove ripetute sui ritmi di gara sviluppano la resistenza specifica sia aerobica che aerobica-anaerobica e lattacida, nonché l'efficienza tecnico-tattica.

I VANTAGGI IN GARA

- Le variazioni di ritmo e di velocità e le prove ripetute stimolano le migliori condizioni di performance e di resistenza specifica per diverse azioni tecnico-tattiche.



		UN MES	SE DA ESCURSIONI	STA	
GIORNI	TIPO DI LAVORO	1 SETTIMANA	2º SETTIMANA	3º SETTIMANA	4º SETTIMANA
Mercoledì o giovedì	Uscita su percorso tipo gara con andature, variazioni e ritmi di gara	Uscita di 60 kilometri con variazioni di ritmo fino a so- glia e alcune soprasoglia.	Uscita di 60 kilometri con va- riazioni di ritmo fino a soglia e alcune soprasoglia.	Uscita di 60 kilometri con va- riazioni di ritmo fino a soglia e alcune soprasoglia.	Uscita di 60 kilometri con va- riazioni di ritmo fino a soglia e alcune soprasoglia.
Sabato	Fondo aerobico (in agilità, andatura costante) o riposo attivo	Uscita di 40 kilometri circa.	Uscita di 40 kilometri circa.	Uscita di 40 kilometri circa.	Uscita di 40 kilometri circa.
Domenica	Gara di allenamento	Gara di allenamento.	Gara di allenamento.	Gara di allenamento.	Gara obiettivo.
		UN ME	SE DA CICLOAMATO	DRE	
GIORNI	TIPO DI LAVORO	1 SETTIMANA	2º SETTIMANA	3* SETTIMANA	4º SETTIMANA
Martedi	Uscita sul tempo di gara con variazioni di ritmo aerobiche a 90-100 rpm	Uscita di 60-80 kilometri con variazioni di ritmo tra fondo lungo e veloce su percorso tipo gara: 3-4 per 10-20 minuti.	Uscita di 60-80 kilometri con variazioni di ritmo tra fondo lun- go e veloce su percorso tipo ga- ra: 3-4 per 10 minuti.	variazioni di ritmo tra fondo lun-	variazioni di ritmo tra fondo
Mercoledi	Fondo aerobico (in agilità, andatura costante) o riposo attivo	Uscita di 40-50 kilometri circa.	Uscita di 40-50 kilometri circa.	Uscita di 40-50 kilometri circa.	Uscita di 40-50 kilometri circa.
Giovedì	Uscita in bici da 40-60 km, resistenza specifica e ritmi di gara	Pianura: 4-6 (scatti e volate) per 15-20 secondi. Su percorso tipo gara: 3-4 prove per 6-10 minuti tipo gara.	per 15-20 secondi. Su percorso	per 15-20 secondi. Su percorso	per 15-20 secondi. Su percorso
Venerdi	Riposo attivo (impegno leggero in agilità, andatura costante) o riposo	Uscita di 40 kilometri circa.	Uscita di 40 kilometri circa.	Uscita di 40 kilometri circa.	Uscita di 40 kilometri circa.
Domenica	Gara o allenamento in gruppo tipo gara	Allenamento in gruppo tipo gara.	Gara.	Allenamento in gruppo tipo gara.	Gara.
		UNI	MESE DA AGONISTA	NEW TENED	
GIORNI	TIPO DI LAVORO	1 SETTIMANA	2º SETTIMANA	3"SETTIMANA	4º SETTIMANA
Lunedi	Riposo o riposo attivo	Uscita di 30-40 kilometri a rit- mo costante in agilità (90-100 rpm).	Uscita di 30-40 kilometri a rit- mo costante in agilità (90-100 rpm).	Uscita di 30-40 kilometri a rit- mo costante in agilità (90-100 rpm).	Uscita di 30-40 kilometri a rit- mo costante in agilità (90-100 rpm).
Martedì	Uscita sul tempo di gara con variazioni di ritmo aerobiche a 90-100 rpm	Uscita di 60-80 kilometri con variazioni di ritmo tra fondo lungo e veloce su percorso tipo gara: 3-4 per 10-20 minuti.	Uscita di 60-80 kilometri con variazioni di ritmo tra fondo lun- go e veloce su percorso tipo ga- ra: 3-4 per 10 minuti.	variazioni di ritmo tra fondo lun-	variazioni di ritmo tra fondo
Mercoledi	Riposo attivo: fondo costante in agilità (90-100 rpm)	Uscita di 50-60 kilometri.	Uscita di 50-60 kilometri.	Uscita di 50-60 kilometri.	Uscita di 50-60 kilometri.
Giovedì	Uscita sul percorso tipo gara con andature, variazioni e ritmi di gara	Uscita di 60-80 kilometri con variazioni di ritmo fino a soglia e soprasoglia.	Uscita di 60-80 kilometri con variazioni di ritmo fino a soglia e soprasoglia.	Uscita di 60-80 kilometri con variazioni di ritmo fino a soglia e soprasoglia.	
Venerdi	variazioni di ritmo	Uscita di 60-80 kilometri con variazioni di ritmo fino a soglia a 90-100 rpm.	Uscita di 60-80 kilometri con variazioni di ritmo fino a soglia a 90-100 rpm.	Uscita di 60-80 kilometri con variazioni di ritmo fino a soglia a 90-100 rpm.	
Sabato	Riposo attivo: ritmi aerobici costanti in agilità (a 90-100 rpm)	Uscita di 30-40 kilometri circa.	Uscita di 30-40 kilometri circa.	Uscita di 30-40 kilometri circa.	Uscita di 30-40 kilometri circa.
Domenica	Gara di allenamento o gara obiettivo	Gara di allenamento.	Gara di allenamento.	Gara di allenamento.	Gara-obiettivo.

IL RECUPERO NEL CICLO DI SCARICO

Nel ciclo di scarico, successivo a una fase di carico, la quantità intesa sia come distanza complessivamente percorsa che come numero di prove ripetute e di variazioni di ritmo effettuate subirà una riduzione dal 30 al 50 per cento della fase di carico. L'intensità, invece (la velocità, le medie orarie e l'impegno effettuato), tenderà a livelli più elevati. Il periodo di scarico, precedente il ciclo di picco, sarà di stimolo sulle capacità di prestazione, in quanto favorisce le migliori condizioni di risposta agli stimoli di gara.

IL RECUPERO NEL CICLO PRE E POST-GARA

Un'attenzione particolare dovrà essere riservata alla settimana precedente la gara e agli allenamenti che verranno in questa effettuati. Talvolta si commette l'errore di affaticarsi troppo e di non recuperare sufficientemente.

Il ciclo di allenamento che precede la gara-obiettivo di stagione deve essere di recupero e comprenderà solo un allenamento specifico, mentre tutti gli altri, oltre a essere meno impegnativi, dovranno favorire le migliori condizioni di recupero e il ripristino della migliore condizione psicofisica.

Tuttavia, può capitare che nella settimana pre-gara ci si alleni eccessivamente, credendo di fare bene, e, di conseguenza, si trascuri erroneamente il recupero.

Il primo e il sesto giorno prima della gara possono essere di riposo o, comunque, prevedere allenamenti molto leggeri e in agilità (90-95 rpm), detti di riposo attivo: la classica "sgambatina".

Il secondo e il quinto giorno possono prevedere un allenamento per il mantenimento delle condizioni aerobiche.

Il terzo o il quarto giorno della settimana, invece, saranno di allenamento specifico sui ritmi di gara.

Inoltre, è importante anche la gestione dei microcicli di ripresa successivi alla gara in questione.

In pratica, dopo la gara bisogna permettere all'organismo di recuperare e riprendersi: per alcuni giorni, quindi, gli allenamenti saranno di recupero, per poi riprendere gradualmente.

I CARICHI DI QUALITA'

Gli allenamenti specifici e le gare preparatorie sono le esercitazioni più specifiche per le gare-obiettivo.

In particolare, negli allenamenti specifici si ricercano e si effettuano tratti di percorso ai ritmi di gara veri e propri, intervallando fasi di recupero adeguate.

I ritmi di gara prevedono esercitazioni per la potenza, la forza e la resistenza specifica in salita, con andature da 10 a 20 minuti tra 75 e 85 rpm, anche con rilanci di velocità da seduto e in piedi sui pedali, prove ripetute di 2-3 minuti a 60-65 rpm, nonché esercizi in pianura per la resistenza di medio e breve periodo (andature e ritmi a soglia a 90-100 rpm), per la resistenza alla velocità e per la velocità stessa (con prove ripetute, soprasoglia e fino a valori submassimali e massimali, da 20 secondi fino a 2-3 minuti con velocità, rapporti e rpm tipo gara). Le fasi di recupero in questo tipo di allenamenti prevedono esercitazioni di fondo per il mantenimento della resi-



Sopra: Antonio Arlati verso Borgo Priolo.

stenza di medio e lungo periodo, con andature e ritmi costanti per tempi sufficientemente lunghi (da 5 a 30 minuti), tra fondo medio e lungo (in agilità a 90 rpm circa).

Le esercitazioni di tipo aerobico sono utilizzate, quindi, anche come fasi di recupero tra prove più impegnative.

Nelle gare preparatorie, invece, la simulazione di gara è completa.

A questo proposito, è bene sottolineare che per gli allenamenti specifici sono da preferire le esercitazioni in gruppo, perché più specifiche.

Il lavoro in gruppo è una condizione esecutiva molto importante in questo periodo, perché anche in allenamento ci

> permette di simulare o provare quello che effettivamente accade in gara.

Il lavoro di resistenza specifica in salita, sia nel mantenere l'andatura costante, nel rilanciare la velocità o, addirittura, nel tentare una fuga, è ben diverso se realizzato da soli o in gruppo: il gruppo stimola molto dal punto di vista psicologico e permette un maggiore impegno anche in termini di volontà.

La presenza di alcuni compagni di allenamento renderà il lavoro più vivo e anche più facile da realizzare.



GRUPPO POSITIVO

L'allenamento in gruppo permette di simulare possibili fasi di gara, come una fuga o andature di rimonta, nonché scatti e volate che richiedono intensità anche molto elevate.

A fianco: alla partenza della 1^ G. F. Gianni Bugno





Respirazione

DA CICLISTA

La buona funzionalità dell'apparato respiratorio è essenziale per chi ha bisogno di energia per pedalare e, nello stesso tempo, la pratica ciclistica apporta notevoli benefici alla respirazione...

a funzionalità dell'apparato respiratorio è di primaria importanza nella pratica sportiva, soprattutto in quelle attività, come il ciclismo, dove la fornitura di energia per lo sforzo muscolare deve provenire dal metabolismo aerobico, ovvero il sistema energetico che utilizza l'ossigeno per "bruciare" grassi e zuccheri e fornire energia per periodi di tempi prolungati, senza

produzione di acido lattico.

Se il ciclismo necessita dell'efficienza dell'apparato respiratorio, è però vero anche l'inverso: una regolare e idonea pratica ciclistica determina notevoli benefici alla funzionalità respiratoria. Infatti, la pratica del ciclismo porta a un miglioramento complessivo di tutta la meccanica respiratoria, sia attraverso un'ottimizzazione del sincronismo e della contrazione dei

muscoli respiratori intercostali e diaframmatici, sia attraverso un incremento dell'elasticità delle strutture polmonari.

Gli atleti infatti, hanno una migliore capacità vitale (ovvero il volume di aria che può essere contenuto nei polmoni) rispetto a soggetti sedentari coetanei e con le stesse caratteristiche antropometriche.

Inoltre, risulta migliorata la diffusione dell'ossigeno dai polmoni al sangue e la cessione di questo ai muscoli in attività.

Il condizionamento aerobico indotto dal ciclismo, infine, porta ad un sensibile miglioramento del massimo consumo di ossigeno (ovvero la massima capacità di utilizzare l'ossigeno per produrre lavoro muscolare, semplificando "la cilindrata" del motore muscolare del ciclista), caratteristica, questa, ben evidente qualora si consideri che i ciclisti professionisti sono tra gli atleti dotati dei più elevati valori di massimo consumo di ossigeno.

L'apparato respiratorio riveste, dunque, un ruolo fondamentale nel ciclismo, e dall'altro canto può rappresentare il punto debole dell'atleta, in quanto le infezioni delle vie respiratorie sono patologie frequenti.



L'APPARATO RESPIRATORIO

La respirazione consiste nello scambio di gas tra organismo e ambiente, scambio che avviene nelle vescicole polmonari. Il compito dell'apparato respiratorio è immettere nell'organismo ossigeno, elemento necessario alla vita, e disperdere anidride carbonica, gas che va eliminato.

L'apparato respiratorio si apre all'esterno con la bocca e le narici, nell'interno continua con la faringe, la laringe e la trachea che si ramifica nei due bronchi che, a loro volta, si suddividono in molte ramificazioni, i bronchioli, fino a terminare nei lobuli polmonari, nelle vescicole e negli alveoli.

I polmoni sono gli organi essenziali di questo apparato: due visceri voluminosi, elastici, conici, con la superficie liscia e lucente, di colore rosa-bluastro. Ospitano, tra di loro, il cuore e, inferiormente adattano la loro forma a quella del diaframma. Il polmone destro è più voluminoso del sinistro ed è diviso in tre lobi; il sinistro, invece, essendo più piccolo, ne presenta solo due. Ogni polmone è avvolto da due membrane, le pleure, costituite da due foglietti, uno "parietale", che aderisce alle pareti della cassa toracica, e uno "viscerale", che copre la superficie esterna del polmone. L'infiammazione di questi foglietti si chiama pleurite. Fra queste due membrane esiste uno spazio libero, strettissimo, pieno di liquido (liquido pleurico), secreto dalle membrane stesse, che ha lo scopo di favorire i movimenti dei polmoni senza che le due membrane striscino l'una contro l'altra.

LE INFEZIONI DELLE VIE RESPIRATORIE

Nelle infezioni delle vie respiratorie del ciclista si ritiene che un ruolo importante lo abbia la caduta delle difese immunitarie. Esistono diverse ricerche scientifiche che inducono a ritenere che un'attività fisica molto intensa possa aumentare il rischio delle infezioni respiratorie a

PIÙ ARIA Andare in bicicletta migliora la capacità respiratoria: ottimizza. infatti, la contrazione dei muscoli respiratori e aumenta la capacità vitale, cioè il volume di aria che può essere contenuto nei polmoni.



VOLUMI E CAPACITÀ POLMONARI

urante il normale respiro, a riposo, entrano e escono dai polmoni circa 500 millilitri di aria: questo è il cosiddetto volume corrente. Con l'ispirazione più profonda possibile, possono essere inalati altri 2500 ml di aria: questo è il volume di riserva inspiratoria. Se un soggetto espira aria il più profondamente possibile, a partire dal termine di una normale espirazione di 500 ml, può essere emessa una quantità addizionale di 1000 ml di aria, e questo è il volume di riserva espiratorio. Il volume corrente più la riserva inspiratoria, costituiscono la capacità inspiratoria (3000 ml). Il volume corrente più la riserva espiratoria costituiscono la capacità espiratoria (1500 ml). Anche con l'espirazione più profonda possibile, comunque, i polmoni non possono essere completamente svuotati d'aria. In

ogni caso, rimane un volume residuo, che va da 1000 a 1500 ml.
La capacità funzionale residua è, guindi.

La capacità funzionale residua è, quindi, circa 2500 ml (cioè, alla fine di una normale

causa di una marcata diminuzione della attività delle cellule dell'organismo deputate a contrastare la diffusione di virus e batteri (dette cellule "natural killer") e per la diminuzione delle immunoglobuline. Sulla base di dati acquisiti si ipotizza che il momento critico sia quel lasso di tempo che interviene tra il deficit transitorio della funzionalità del sistema immunitario immediatamente successivo a uno sforzo fisico intenso e il suo ripristino in fase di recupero.

In un'ottica preventiva di tali patologie, oltre a una particolare attenzione ell'entità dei carichi di allenamento, che non devono essere eccessivi, e a un'ovvia cura della scelta dell'abbigliamento adeguato alle condizioni climatiche, possono essere consigliabili, per chi pratica un'attività intensa, la vaccinazione antinfluenzale e dei cicli di terapia stimolante per le difese immunitarie prima del periodo invernale. Anche la supplementazione orale di glutammina sembrerebbe contrastare il calo delle difese immunitarie dovuto allo sforzo.

IL RAFFREDDORE

È una sindrome leggera, autolimitante, causata da un'infezione virale delle mucose caratterizzata dai seguenti sintomi: secrezione e ostruzione nasale, starnuti, mal di gola, raucedine.

I rinovirus sono responsabili di circa il 30 per cento dei raffreddori che ci colpiscono nel periodo autunno-inverno. Il contagio tra persone avviene per lo più per contatto fisico diretto (per esempio, attraverespirazione tranquilla, i polmoni contengono ancora 2500 ml di aria). La capacità polmonare totale è compresa, perciò, tra 5000 e 5500 ml: la riserva inspiratoria di 2500 ml e la riserva espiratoria di 1000 ml, insieme al volume corrente di 500 ml, si assommano nella capacità vitale, che è di circa 4000 ml.

Durante l'attività muscolare, la quantità di aria che entra ed esce, a ciascun respiro, diventa maggiore e, proporzionalmente, i volumi di riserva inspiratoria ed espiratoria vengono, entrambi, sempre più sfruttati.

A riposo, un uomo adulto normale compie da sedici a diciotto respiri completi (inspirazione ed espirazione) al minuto.

La quantità di aria inspirata al minuto è, quindi, circa 500 ml x 16, cioè 8000 ml (= 8 litri). È questo il cosiddetto volume minuto respiratorio o ventilazione polmonare. Durante l'esercizio si può salire fino a raggiungere 200 litri. Nella donna questi valori sono di circa il 25 per cento più bassi.

so le mani contaminate dalle secrezioni nasali) o per via aerea. La sintomatologia raggiunge la massima gravità tra il secondo e il quarto giorno dall'esordio. Generalmente non si ha febbre e la durata della malattia è di circa sette giorni, ma in soggetti debilitati può protrarsi anche per due settimane. Possibili complicazioni sono la sinusite e l'otite media

Vanno curati i sintomi: il riposo a letto non è necessario e i farmaci da utilizzare sono l'acido acetilsalicilico e il paracetamolo. L'inalazione di vapore caldo, possibilmente mediante aerosol, aiuta la liquefazione delle secrezioni, ma i prodotti più adatti per curare la congestione nasale sono i decongestionanti locali spray o in gocce.

Particolare attenzione devono averla i ciclisti agonisti nel non utilizzare i prodotti che contengono efedrina o derivati efedrinici, proibiti dal regolamento antidoping. Sono permessi farmaci contenenti xilometazolina, nafazolina, eucaliptolo o timolo. Inoltre, sembra che l'assunzione di vitamina C non apporti a benefici consistenti.

La prevenzione consiste nell'evitare i contatti fisici con i soggetti colpiti e nel limitare le esposizioni alle basse temperature che danneggiano le mucose, favorendo così l'ingresso dei virus patogeni.

LA SINDROME INFLUENZALE

Dal raffreddore all'influenza, che si presenta con malessere generale, dolori muscolari, mal di testa e febbre, e può persistere per una o due settimane.

La diffusione dell'epidemia del virus influenzale dipende dalla comparsa di nuove variazioni degli antigeni virali

nella popolazione non immunizzata.

Queste variazioni si osservano pressoché annualmente nel virus di tipo A, mentre nel virus di tipo B sono meno frequenti. Il virus influenzale si trasmette da piccole particelle sospese nell'aria che contengono il virus disperso con starnuti, tosse o anche col semplice parlare. Il periodo di incubazione varia tra le 18 e le 72 ore.

L'influenza senza complicazioni, di tipo A o B, presenta un esordio improvviso con sintomi sistemici che comprendono brividi, febbre, mal di testa, dolori muscolari e malessere generale. La febbre può raggiungere anche i 41 gradi, dura in genere tre giorni, ma può persistere anche una settimana.

La sintomatologia respiratoria rappresentata da tosse, secrezione nasale e raucedine può durare due o più settimane.

Per curare l'influenza è bene stare a letto, prendere acido acetilsalicilico e paracetamolo, fare degli impacchi ghiacciati sulla testa e bere molto per favorire la reidratazione.

Possono anche presentarsi eventuali complicazioni, come il passaggio di una semplice iperreattività delle vie aeree a bronchite o polmonite con sovrainfezione batterica secondaria.

L'iperreattività delle vie aeree, frequente dopo l'influenza, sembra sia provocata dalla distruzione delle cellule epiteliali da parte del virus infettante e determina tosse e broncospasmo; dura da quattro a sei settimane dall'esordio dell'influenza. Le bronchiti e la polmonite batterica costituiscono circa il 90 per cento delle complicazioni legate al virus di tipo A. Per prevenire l'influenza si possono fare vaccini polivalenti che contengono antigeni del ceppo di tipo A e B. Il vaccino antinfluenzale fornisce una protezione di circa il 70 per cento.

LA FARINGITE

La faringite acuta è caratterizzata da bruciore e dolore alle fauci, spontanei o durante la deglutizione. Nelle forme batteriche spesso compare febbre anche elevata. Evidente è l'arrossamento e il rigonfiamento (edema) del palato molle. Spesso si formano delle placche in corrispondenza delle tonsille.

Il compito del medico consiste nel distinguere le forme virali da quelle batteriche in quanto la prognosi e le terapie sono molto differenti. Le faringiti virali sono le più frequenti e in genere sono autolimitanti, ma per curarle basta un po' di riposo e qualche farmaco antinfiammatorio. Le faringiti batteriche vanno curate con antibiotici a dosaggi pieni per circa dieci giorni.

LA SINUSITE ACUTA

La sinusite acuta spesso si sviluppa in seguito a un'infezione del tratto superiore respiratorio, mentre talvolta è secondaria a una rinite allergica. Il dolore è dovuto alla reazione della membrana (periostio) che ricopre l'osso nella zona interessata e consegue all'infiammazione purulenta. La sinusite acuta si può presentare anche senza dolore, come un raffreddore che persiste da più di due settimane.

L'esame radiologico dei seni frontali costituisce il test diagnostico più attendibile. In caso di sinusite va eseguita una terapia antibiotica a dosaggi pieni per dieci giorni. La terapia sintomatica è importante per migliorare il drenaggio dei semi frontali e molto utile è l'aerosolterapia con antibiotici e mucolitici.

Le complicazioni sono rare e legate a una propagazione dell'infezione alle orbite, ai vasi sanguigni e al sistema nervoso centrale.

LA BRONCHITE ACUTA

La bronchite acuta è una condizione infiammatoria dell'albero tracheo-bronchiale provocata da infezioni respiratorie da comuni virus del raffreddore, influenza, adenovirus, con sovrainfezione batterica secondaria. La malattia è caratterizzata da tosse con o senza catarro che si prolunga per una o due settimane. In questo caso è assolutamente consigliata la terapia antibiotica. Il trattamento sintomatico prevede l'aerosolterapia con mucolitici e fluidificanti, sciroppi o gocce antitosse. Vanno evitati gli antistaminici, presenti in molti preparati, perché seccano le secrezioni mucose.

LA POLMONITE

La polmonite rappresenta l'infezione del tratto respiratorio inferiore. Gli agenti patogeni - batteri, virus, micoplasmi - invadono il tessuto polmonare determinando la presenza di un'infiltrazione alla radiografia del torace.

La presentazione clinica della polmonite si può dividere in polmonite batterica e polmonite atipica. La prima si manifesta generalmente con esordio improvviso, con forti brividi, febbre, dolore toracico e tosse con catarro; quella atipica rappresenta la maggioranza delle polmoniti nei soggetti sotto i 40 anni. L'esordio è simile alla sindrome influenzale, con febbre, mal di testa, dolori muscolari, malessere generale. Dopo qualche giorno compare tosse intermittente, secca, unita a difficoltà respiratoria nei casi più seri. Non sempre l'esame obiettivo del paziente permette di distinguere la polmonite batterica da quella atipica. Quando si sospetta una polmonite, occorre comunque sottoporsi a una radiografia del torace e alla conta dei globuli bianchi. Generalmente, quando questi superano i quindicimila, si tratta di una forma batterica.

COME VESTIRSI. Può sembrare scontato, ma utilizzare un abbigliamento adeguato alle condizioni climatiche è il modo migliore per prevenire le malattie da raffreddamento.



Sopra: al Santuario della Madonna del Ghisallo con il presidente del C.R. Lombardo, Oreste Casati.



sport e

Curiosità e fantasia, ma anche sospetto, accompagnano spesso i frutti la cui origine non è europea: eppure questi alimenti hanno proprietà interessanti e benefiche.

ti c'è sempre tanta curiosità ed attrazione, ma anche qualche sospetto: tra l'altro, forse perché fuorviati dai loro nomi un po' strani, spesso gli si attribuiscono virtù e pregi magici, a volte afrodisiaci. In realtà molti di questi prodotti intervengono favorevolmente sul nostro organismo come ogni altro tipo di frutta, ed il solo difetto per alcuni è quello di costare in modo eccessivo, forse per le varie "gabelle" doganali e di importazione.

Ma è pur vero che ce ne sono alcuni, come la banana (sì anche lei rientra nel gruppo degli esotici) o l'ananas, che sono oggi talmente diffusi sulla tavola d'ogni giorno da aver perso la propria identità di cibo di lusso o di curiosità esotica.

Esaminiamo allora taluni di questi frutti che, per le loro proprietà salutari, non dovrebbero mancare nella dieta di tutti, e quindi anche dell'atleta.

Oggi vi parleremo dell'ananas, dell'avocado e della ba-

ANANAS: il suo nome scientifico è Ananas sativus.

Quello raccolto verde e malamente maturato sulle navi non è molto dotato di zuccheri (9,6 g), né in sali, né in vitamina B, né in vitamina A (7 mcq), né in vitamina C (17 mg). Ha potassio nella media (250 mg), molto acido citrico (700 mg), gradevoli sostanze aromatiche eteree, 1 g di fibre.

L'ananas ben maturato sulla pianta invece, arriva anche a 500 mcg e più di vitamina A. La sua caratteristica più

u questo tipo di alimen- sorprendente è l'estrema digeribilità. Contiene due enzimi digestivi (la bromalina e la papaina) che fanno digerire prontamente una percentuale enorme di proteine rispetto al loro peso: 100 g di proteine per 100 mg di enzimi. È indicato perciò per i pasti copiosi come un vero e proprio digestivo naturale. A tavola, perché abbia i suoi effetti benefici, va mangiato a fine pasto, specie dopo cibi proteici; ma l'ananas può costituire anche un singolare contorno o condimento. Non si deve fare assolutamente l'errore di mangiare prima il frutto e poi l'alimento proteico poiché l'azione dell'enzima si disperde.

Sul piano delle sue virtù terapeutiche è abbastanza utile nell'artrite, nella gotta, nell'obesità, nella dispepsia. Ricordiamoci che va mangiato molto maturo mentre va escluso dalla nostra dieta quello conservato in scatola: è uno dei prodotti infatti che così proposto riesce a conservare solo in maniera minimale le sue ottime proprie-

La polpa di ananas contiene anche ben 2 mg (2,5-3,5 mg nel succo) di serotonina, una amina biogena ad azione ipertensiva. È un valido antinfiammatorio e antiflogistico.

AVOCADO: il suo nome scientifico è Persea gratissima, ed è un frutto simile a una grossa pera verde, dalla polpa secca e burrosa che ha un sapore a metà tra quello del melone e quello della noce.

Non è molto dolce e non è neanche troppo saporito, per

questo il suo destino spesso è quello di essere trattato come un ortaggio: si condisce con olio, sale, salse d'ogni tipo. Ha un aroma deciso e gradevole.

artificialmente ed è molto ricco di grassi (10-30%).

Ha 10-26 g di zuccheri, 1,7-2,6 g di proteine, potassio, magnesio, fosforo (38 mg), vitamine A, B (0,13 mg di By) C (20 mg) ed E; acidi organici. Considerato il tenore in grassi è comunque abbastanintestinale e acidificante urinario, indicato nella coilibacillosi, nelle malattie del fegato, nell'esaurimento nervoso; è cardiotonico e regolatore del ritmo cardiaco. È però ricco di amine ipertensive: tiramina (2,3 mg), serotonina (1 mg), dopamina (0,4 mg): il che fa dell'avocado un frutto "a rischio" per i cardiopatici e gli ipertesi golosi.

BANANA: la Musa sapientium (un nome affascinante e che incute rispetto) è il frutto tipico dei bambini, ma anche dei ciclisti.

Si dice erroneamente che sia un alimento molto ricco di amidi: in realtà ne ha solo 2,4 g mentre una buona quantità di elemento esiste solo nel frutto verde (12%) tanto che in Africa se ne ricava un'ottima farina per fare prodotti di panificio o dolciumi secchi.

Invece allorquando la banana raggiunge la sua maturazione quasi tutto l'amido si trasforma in zuccheri semplici.

Ma la banana presenta qualità che la fanno considerare comunque un buon alimento. Vediamole. È ricca di glucosio e saccarosio (14,6 g), ben dotata di vitamina A (45 mcg) e vitamine del gruppo B, ha 16 mg di vitamina C. ha potassio, cloro, magnesio, zolfo. Tre gli acidi, il malico (400 mg), il citrico (9 mg) e l'acetico (3 mg). Contiene anche tracce di colesterolo e 6,4 mg di acido ossalico demineralizzante (di fronte a soli 7 mg di calcio). Ha fibre alimentari per 1,8 g.

Perché sia digeribile con facilità deve essere consumata ben matura (tra l'altro in tal caso presenta un gusto davvero squisito).

Lo stato di maturazione è evidente quando la buccia è chiazzata "a pelle di leopardo" di macchie brune. Inoltre si consiglia di togliere i fila- vola. Certamente più buono: menti biancastri al di sotto provare per credere!

della buccia.

Ha sue proprie virtù curative, o quantomeno di supporto a taluni mali: si consiglia infatti di inserirla nelle diete per combattere le diarree infantili, Arriva nei negozi maturato nelle nefropatie, nel tifo addominale, nella convalescenza, nella magrezza ostinata, nei casi di colite spastica. Un tempo la si indicava anche nella terapia dell'ulcera.

Solo di recente però è stato ben compreso il meccanismo d'azione delle banane sulla mucosa gastrica e si è eviza digeribile. È un antinfettivo denziato come il frutto maturo sia meno efficace di quello acerbo. La farina di banane verdi è infatti molto indicata nella cura delle gastriti, delle dispepsie e soprattutto nell'ulcera peptica. Il suo effetto sulla mucosa dello stomaco è simile a quello del carbenossolone, un farmaco antiulcera di sintesi, ma senza controindicazioni né effetti secondari. Anziché neutralizzare le sostanze dannose al rivestimento dello stomaco, come fanno gli antiacidi farmaceutici, la banana rafforza il rivestimento, stimolando la produzione delle cellule della mucosa gastrica e provocando l'emissione di uno strato di muco che ha il compito di proteggere dall'acido cloridrico e dalla pepsina. Si è osservato anche che la banana difende le mucose dello stomaco dalla azione nociva di alcuni farmaci come l'aspirina. Le banane mature inoltre, grazie al loro tasso di pectina (paragonabile a quello di una mela) possono contribuire a ridurre il colesterolo nel sangue.

> Unica controindicazione, la presenza nella polpa si serotonina (2,8 mg), una amina ipertensiva che agisce sulle cellule nervose e sul cuore: non è quindi indicata per chi ha problemi tiroidei e nelle diete ove c'è carenza di iodio. Tra l'altro, e questo è un aspetto che crea qualche dubbio e sospetto, la maggior parte delle banane che si mangiano in Europa sono maturate artificialmente in "camere a gas" con etilene.

> L'uomo non dovrebbe ricavarne effetti particolarmente nocivi da ciò, ma indubbiamente sarebbe opportuno (ma come?) mangiare questi frutti maturati naturalmente: il sapore infatti sarebbe diverso rispetto a quello delle banane che troviamo sulla nostra ta-

S.C. AVIS Nokia Siemens Networks

			So	ci i	scr	itt	ar	oar	tire	da	II'a	nno	o di	foi	nda	zio	ne	198	32								\neg
	Socio	82																		'00	'01	'02	'03	'04	'05	'06	'07
1	Agorri Gabriele																										
3	Agorri Renzo Alberti Renato																										
4	Altieri Francesco																										
5	Andreoni Andrea																										
6	Angelucci Fabrizio																										
7	Arlati Antonio																										
8	Arosio Marco Giov. Balabio Luigi																										
10	Barzaghi Giovanni																										
11	Bellini Gianni																										
12	Bendazzoli Alessio																										
13	Beretta Ambrogio																										
14	Bestetti Pasquale																										
15 16	Bianchi Angelo Biella Pierangelo																										
17	Biffi Luigi																										
18	Biffi Mauro																										
19	Bonanomi Lorenzo																										
20	Bonfanti Luca																										
21	Bystrova Irina Bosisio Cesarino											-			-												\dashv
23	Bossi Aldina																										\dashv
24	Calabrese Antonio																										
25	Calvanese																										П
26	Cambiaghi Andrea																										
27 28	Cambiaghi Luigi Caporali Walter																										
29	Carcano Giorgio																										
30	Carlesimo Armando																										
31	Carlesimo Luca																										
32	Caso Lucio																										
33	Cedri Giancarlo Cereda Domenico																										
35	Cesana Angelo																										-
36	Ceserani Giuseppe																										
37	Ciprandi Renzo																										
38	Colombini Carlo G.																										
39	Confalonieri Emilio Cortesi Domenico																										
40	Cucchi Daniela																										
42	Cupelli Giuseppe																										
43	Deleidi Franco																										
44																											
45	De Medio Nicola																										
46 47	Di Iorio Maurizio Domaneschi Giorgio																										
48	Enrico Gianmichele																										
49	Faedi Dario																										
50	Filoscia Agostino																										
51	Filoscia Matteo		-									-			-												
52 53	Fontaneto Maria Grazia Fumagalli Angelo																										
54	Galbusera Sergio																										
55	Galimberti Claudio																										
56	Galimberti Gaetano																										Ш
57	Galimberti V.																										
58 59	Gatti Giovanni Gavardi Cesare																										
60	Gavardi Cesare Gentili Gabriele																										
61	Gentili Piero																										
62	Germinario Fernando																										
63	Giussani Dario																										
64	Grassi Giuseppe																										Ш
65 66	Greci Sergio Grillo Adriano																										\vdash
67	Gobbi Francesco																										\vdash
68	Guzzi Ambrogio																										
69	Guzzi Pasquale																										
70	Invernizzi Fausto																										
71 72	Isola Giuseppe Isola Luca																										
73	Lamperti Fulvio																										\vdash
74																											\vdash
/+	Logovich Guido						$\overline{}$						$\overline{}$			$\overline{}$								$\overline{}$			<u> </u>

Socio	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	'00	'01	'02	'03	'04	'05	'06	'07
75 Locatelli Gianfranco	02	00	04	00	00	07	00	00	50	01	32	50	34	50	50	07	50	55	00	01	02	00	04	00	00	07
76 Lo Curto Michelangelo																										
77 Lomuscio Gabriele																										
78 Maccora Vincenzo																										
79 Maestri Franco																										
80 Mainardi Armando																										
81 Malgrati Luigi																										
82 Mannurita Antonio																										
83 Mannurita Luca																										
84 Mapelli Luigi																										
85 Marasco Antonio 86 Marsili Armando																										=
87 Marzetta Giovanni																										\dashv
88 Mazzei Francesco																										
89 Mazzei Stefano																										
90 Mazzoleni Luigi																										
91 Melega Silvio																										
92 Menegazzo Daniela																										
93 Mercati Walter																										
94 Merialdo Giovanni																										
95 Miluzzo Domenico																										
96 Morgia Fabio 97 Napolitano Carlo																										
98 Notarpietro Giovanni			-		-	-	-																			
99 Orlandi Antonio																										
100 Pacetti Osvaldo																										
101 Pastore Alessandro																										
102 Pedone Cesare																										
103 Pedone Fausto																										
104 Pedone Luigi																										
105 Peretti																										
106 Peroni Pierino																										
107 Pico Pattavino																										
108 Pivaro Cesare109 Pollastri Vincenzo																										
110 Raffaetà Alessandro																										
111 Ravizza Antonio																										
112 Remondini Carlo																										
113 Rimoldi Carlo																										
114 Roldo Renato																										
115 Rosa Silvano																										
116 Rovati Triestino																										
117 Rusconi Maurizio																										
118 Sala Angelo																										
119 Salerno Marcello120 Salomoni Osvaldo																										
121 Sangalli Fabrizio																										
122 Sanvito Albino																										
123 Schettino Michele																										\exists
124 Sozzi Mauro																										
125 Spanu Paolo															L											
126 Spanu Pietro																										
127 Spavento Paolo																										
128 Spoldi Sandro																										
129 Spreafico Domenico																										
130 Stabili Roberto 131 Stucchi Fabrizio																										
131 Stucchi Fabrizio 132 Termine Marco																										
133 Termine Pietro																										
134 Terrieri Angelo																										
135 Tornielli Giuseppe																										
136 Troi Fabio																										
137 Urbani Gianluca																										
138 Valesini Sergio																										
139 Vettori Silvana																										
140 Vidali Luigi																										
141 Viganò Ambrogio		-		-			-	-	-		-			-	-											
142 Villanova Giuseppe143 Vimercati Egidio			-	-			-	-	-		-			-	-											
144 Vezzosi Flavio																										
145 Volpe Giovanni																										
146 Ziliotto Edoardo																										
147 Ziliotto Vittorio																										
Presenze annuali	51	44	47	47	39	39	39	41	42	45	40	38	29	28	26	28	29	28	36	40	47	49	54	56	54	53
	٥.	77	+1	71	55	55	55	* 1	72		+0	55	_5	_0		_0	_5	_0	50		*1	.0	J T	55	J -F	55

ALBO D'ORO SPORT & SOLIDARIETA'





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"



Fabrizio Macchi e Silvio Angeleri

Anno 2003 - FABRIZIO MACCHI

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

Anno 2004 - KURT DIEMBERGER

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



SPORE E

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"



"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"



ALBO D'ORO SPORT & SOLIDARIETA'





Anno 2007 - IGOR CASSINA

"Campione Olimpico di ginnastica artistica alle Olimpiadi di Atene 2004. Esempio di massima dedizione umana. Testimone di grandi risultati sportivi e di solidale disponibilità quale Donatore Benemerito di Sangue"

ANNO 2008 - GRUPPI AZIENDALI AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS e AVIS JABIL

A seguito della decisione di Nokia Siemens Networks S.p.A. riguardante la cessione del ramo d'azienda Manufacturing Operations delle sedi di Cassina de' Pecchi (Milano) e Marcianise (Caserta), a far data dal 1 Gennaio 2008 il Gruppo Aziendale AVIS Nokia Siemens Networks viene scisso in due gruppi Aziendali.

I due nuovi Gruppi (autonomi), faranno comunque riferimento al precedente Regolamento dei Gruppi Aziendali, avranno un proprio Consiglio Direttivo e assumeranno le seguenti denominazioni:

- Gruppo Aziendale AVIS Jabil per il personale oggetto della cessione di ramo d'azienda. (Stabilimento di Marcianise e i reparti produttivi di Cassina de' Pecchi).
- Gruppo Aziendale AVIS Nokia Siemens Networks per tutto il restante personale.

I due nuovi Consigli Direttivi si impegneranno a collaborare in tutte quelle iniziative volte al proselitismo della donazione di sangue e, negli eventi di aggregazione.

ANNO 2007

Gruppo Aziendale Avis Donatori dal 1969

DONATORI IN AZIENDA DONATORI/LAVORATORI % di Sangue DONAZIONI EFFETTUATE N. 1500





PROVE DISPUTATE CHILOMETRI PERCORSI **PIAZZAMENTI**

Società Ciclistica iscritta

CAMPIONATO LOMB. REGOL. 1[^] CLASS. CAMPIONATO LOMBARDO

5° CLASS. F.C.I. 17° CLASS. dal 1975

Sopra: risultati conseguiti nell'anno 2007 dal Gruppo Aziendale Avis Donatori di Sangue e dalla Società Ciclistica Avis Nokia Siemens.

s.c.

Nokia Siemens Networks

associazione sportiva dilettantistica

Nokia Siemens Networks S.p.A. - S.S. 11 Padana Superiore, Km. 158 - 20060 Cassina de' Pecchi (Milano) Tel. 02.9526.4304 - Fax. 02.9526.4633 - E-mail: Avisbike-NSN.it@nsn.com - Web: www.avisbikesiemens.com La prima telefonata intercontinentale

Nasce l'AVIS



Lindberg sorvola l'Atlantico

Nasce l'AVIS





La prima trasmissione TV

Nasce l'AVIS



Luis Armstrong porta il Jazz al mondo

Nasce l'AVIS

