COLPI di PEDALE

S. C. **AVIS Nokia Siemens Networks** ass.ne sportiva dilettantistica - Anno XXIII° - Stagione 2008

RISULTATI CONSEGUITI

1° Posto nel Campionato Lombardo Regolarità Maschile in Pista con AMBROGIO GUZZI
2° Posto nel Campionato Lombardo Società
3° Posto nel Trofeo Reg. Pista Società
6° Posto nel Campionato Italiano
8° Posto nel Campionato Lomb. Medio Fondo per Società

SPORT & SOLIDARIETA'

Alla Fondazione "Fabio Casartelli" il Premio per il 2008

ROMA ~ SANTIAGO DE COMPOSTELA

Ciclopellegrinaggio dei nostri: Giovanni Merialdo, Silvana Vettori e, da St. Jean Pied de Port, Carlo Napolitano, Antonio Ravizza e Maurizio Rusconi

CLASSIFICHE

Armando Carlesimo Campione Sociale 2008.

Pietro Gentili per il secondo anno consecutivo si riconferma Campione nella speciale classifica delle Gran Fondo

Società Ciclistica
AVIS Nokia Siemens Networks
associazione sportiva dilettantistica

HANNO COLLABORATO:
Andrea Andreoni
Giancarlo Cedri
Giorgio Domaneschi
Silvio Melega
Cristina Pane Caso
Roberto Stabili
Fabio Troi
Silvana Vettori
Luigi Felice Vidali

CONTRIBUTI FOTOGRAFICI:
Andrea Andreoni
Giancarlo Cedri
Giorgio Domaneschi
Dario Faedi
Dario Giussani
Nastja Gloeckner
Mario Pirola
Maurizio Rusconi
Angelo Sala
Silvana Vettori
Giovanni Merialdo
Luigi Felice Vidali

ARTICOLI; MEDICINA, SPORT, ALIMENTAZIONE:
Dott. Luciano Isa
La Bicicletta
Tutto Ciclismo
www.fabiocasartelli.it

GRAFICA E IMPAGINAZIONE:
Andrea Andreoni

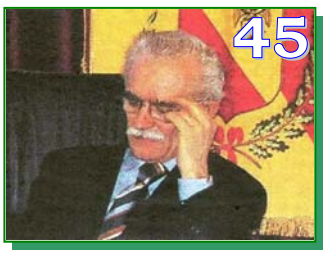
STAMPA:
T&D Services srl
Cesano Maderno

IN COPERTINA:
Pellegrinaggio Roma - Santiago de Compostela.
Giovanni Merialdo e Silvana Vettori

RETRO COPERTINA:
Le Divise della Società Ciclistica Avis dal 1975

sommario

Numero 23 - Stagione 2008



3	...e, 23

Echi di una Stagione

9	Immagini della Stagione
10	Da Roma a Santiago de Compostela
13	...è Ufficiale!!!
14	Una lettera mai spedita...
16	Le vallate del Lecchese
17	Zio Silvio e la bici
20	6° Tour cicloturistico 2008
23	Cycling Rally Brandys 2007
26	Un pomeriggio sull'Adda
28	Salite e discese delle Valli Rezzo e Cavargna

Rassegna Stampa

30	A Cernusco la 1° tappa – Roma/Santiago
31	FCI News - Cicloraid S. Vettori e G. Merialdo
32	Avis-Roma – Ciclopellegrinaggio
33	Passione sportiva e beneficenza
34	Ambrogio Guzzi Campione Lombardo Reg.
35	Avis Sport e Solidarietà

Un anno in numeri

36	Campioni Sociali - A. Carlesimo/P. Gentili
37	Classifica Sociale Cicloturismo Finale
38	Classifica Sociale Gran Fondo
39	Classifica Campionato Italiano
40	Classifica Trofeo Lombardia
41	Classifica Camp. Lombardo Regolarità
42	Classifica Società Pista e Medio Fondo

Sport Medicina Alimentazione

43	Immagini della Stagione
44	Fondazione "Fabio Casartelli"
45	La "Sindrome da immortalità"
46	L'Idrokinesiterapia contro i traumi
49	La radice della giovinezza

Sport & Solidarietà

50	Albo d'Oro " Sport e Solidarietà "
51	Nuova Divisa e nuovo Consiglio Direttivo

Trentaquattro le Stagioni Sportive della Società Ciclistica Avis N.S.N.

...e, 23

...ventitreesimo anno di vita del giornalino "Colpi di Pedale"...

di **Fabio Troi**
e **Luigi Felice Vidali**

La 34esima stagione ciclistica ha riconfermato l'impegno a portare sulle strade italiane, oltre al marchio dell'-Azienda, anche il simbolo dell'Avis accomunando nello sport del pedale tutti quei colleghi che in quel messaggio di solidarietà si riconoscono.

Ricco come sempre il calendario 2008 dei raduni e delle attività, con le nostre gare sociali, con il Trofeo Lombardia e con il Campionato Italiano Regionale, con la prova di Campionato Italiano Nazionale e con la partecipazione ad alcune selezionate Gran Fondo dal richiamo irresistibile, sull'onda del ricordo delle imprese ciclistiche dei campioni cui esse si rifanno…: Gran Fondo Felice Gimondi…, Gran Fondo Gianni Bugno…, Fausto Casartelli…

Domenica 9 marzo 2008, appuntamento classico sul piazzale della sede aziendale di Cassina de' Pecchi per il primo Raduno Sociale del 2008 della S.C. AVIS Nokia Siemens Networks.

La meta finale è stato l'arrivo in bicicletta a Cernusco sul Naviglio al monumento all'AVIS, in Largo Donatori di Sangue. Ad incontrarci il Sindaco della città dott. Eugenio Comincini ed il presidente dell'AVIS Comunale di Cernusco S/N dottor Carlo Assi, i rappresentanti provinciali e Milanesi dell'AVIS e vari altri gruppi sportivi locali.

Invitati e presenti i rappresentanti del Country Management Team di Nokia Siemens Network nella persona dell'ing. Cristiano Radaelli, in veste anche di vicepresidente dell'AVIS Milanese. ►

Sopra: scambio dei gagliardetti fra il presidente Carlo Assi e l'ing. Cristiano Radaelli. Sotto: i ciclisti al monumento del donatore. Con il sindaco dott. Comincini, l'ing. Radaelli e il dott. Monti.

Numerose, nell'anno, le manifestazioni che sono state da noi organizzate o a cui abbiamo partecipato.
La gita sociale dei due "neonati" Gruppi di Donatori di Sangue: "Gruppo Aziendale AVIS Nokia Siemens Networks" e "Gruppo Aziendale AVIS Jabil" (di Cassina de' Pecchi e Marcianise). Indipendenti ma impegnati a collaborare in tutte quelle iniziative volte al proselitismo della donazione di sangue e negli eventi di aggregazione.
La scampagnata ciclistica nell'Oltrepò Pavese con gli amici della squadra IRIDE di San Maurizio al Lambro, sotto un diluvio universale per tre quarti del suo percorso.
L'escursione ciclistica in Tunisia, a Port El Kantaoui, tra le dune del deserto nordafricano. La partecipazione alla presentazione alla stampa della squadra ciclistica degli amici del Team Cral Continental di Fauglia (Pisa).
Da sottolineare, poi, l'impresa dei nostri Giovanni Merialdo e Silvana Vettori che hanno effettuato, in bicicletta e con la divisa sociale, il pellegrinaggio dalla Basilica di San Pietro a Roma fino alla cattedrale di Santiago de Compostela, in 40 tappe, per un totale di 2.914 Km., da Martedì 22 aprile a Sabato 7 giugno 2008.
Padrini illustri alla partenza da Roma sono stati Sua Eminenza Reverendissima il Cardinale Angelo Comastri, Vicario generale di Sua Santità per lo Stato della Città del Vaticano ed Arciprete della Basilica Papale di San Pietro in Vaticano nonché Presidente della Fabbrica di San Pietro, assieme al Presidente della Federazione Ciclistica Italiana Dr. Renato Di Rocco ed al Presidente dell'Avis di Roma Adolfo Camilli. Per il vertice aziendale era presente alla partenza Luigi De Vecchis, Country Director di Nokia Siemens Networks.
Giovanni e Silvana sono stati affiancati per vari tratti della "Via Francigena", lungo il percorso in territorio italiano, da nostri ciclisti e da alcuni ciclisti dell'Avis di Roma.
Tre poi i ciclisti della nostra Società che si sono uniti a loro negli "ultimi" 900 Km., per percorrere il vero e proprio ed arcinoto "Cammino di Santiago": da "St. Jean Pied de Port" (vicino a Roncisvalle) fino a "Finisterre", oltre Santiago de Compostela.
Oltre alle motivazioni personali (quelle che fanno di un "viaggio" un "pellegrinaggio") obiettivo dell'iniziativa è stato di certo il propagandare il dono del sangue e la solidarietà. ►

Sopra a sinistra: il ritrovo a Cassina dei ciclisti Avis NSN in partenza per Borgo Priolo, nell'oltrepò Pavese.
A destra: i ciclisti partecipanti alla gita sociale dei Donatori di Sangue in Tunisia a Port El Kantaoui.
Sotto a sinistra: Giovanni Merialdo e Silvana Vettori, in Vaticano, con S.E. il Cardinale Angelo Comastri.
A destra la partenza da Piazza San Pietro. Con Giovanni e Silvana, da sinistra nella foto: Luigi De Vecchis, Renato Di Rocco, Fabio Troi e Adolfo Camilli.

Domenica 30 Marzo, un poco ritardate a causa del maltempo, hanno avuto finalmente inizio le competizioni della F.C.I. cicloamatoriali che hanno tenuto impegnata la Società Ciclistica fino ad autunno inoltrato.
Il 4 Maggio 2008, notevole il successo del "2° Trofeo Vittorio Formentano - Avis Nokia Siemens Networks", raduno cicloturistico organizzato dalla nostra Società, oramai collaudatissimo anche se solo alla sua seconda edizione.
Valido come prova ufficiale del Trofeo Lombardia, ha visto quasi duecento partecipanti cimentarsi fra Adda e Brianza con partenza ed arrivo sotto la Torre simbolo della nostra Sede Aziendale di Cassina de' Pecchi.
Sabato 14 giugno uno striscione giallo posizionato sulla recinzione all'ingresso dell'impianto sportivo di Muggiò con la scritta "AVIS e SPORT " non poteva che essere di buon auspicio per i nostri colori.

In alto a sinistra: Giovedì 5 giugno 2008, gioia ed entusiasmo sui volti dei ciclisti per l'arrivo alla meta di Santiago de Compostela.
A destra: premiazione della gara di regolarità. Con G. Rinaldi della Leri, Angelo Brunetti e l'Ass. allo Sport di Muggiò E. Radaelli.
Sopra: Gino Scotti coordinatore del Settore Amatoriale consegna al presidente Fabio Troi un riconoscimento della F.C.I.
Sotto a destra: Cristiano Radaelli di NSN e il Sindaco di Cassina de' Pecchi Simona Maria Ginzaglio, consegnano il Trofeo Avis a Ciro Dentici della S.C. Avis Milano.

Per la 9^ prova del Trofeo Lombardia la F.C.I. metteva in palio il Titolo e la Maglia di Campione Lombardo di Regolarità sia nella specialità maschile che femminile!
Mai giornata sportiva fu, per noi, più densa di risultati raggiunti!
Grazie ai nostri Ambrogio Guzzi e Luigi Pedone, ci siamo aggiudicati i titoli di Campione Lombardo di Regolarità e di Vicecampione Lombardo!
Seconda classificata nella specialità femminile la nostra Maria Grazia Fontaneto, terza sul podio Sivana Vettori e sesta classificata Daniela Menegazzo!
Ancora fra gli uomini, sesto ed ottavo piazzamento con Cambiaghi e Rosa!
Vittoria anche per il Trofeo a Squadre!!!
E, tutto questo, proprio nella giornata mondiale dedicata alla Donazione di Sangue.
Domenica 7 settembre 2008, nella meravigliosa cornice delle verdi colline umbre attorno a Spoleto, si è corso il Raduno Nazionale valido per il Campionato Italiano di Cicloturismo per Società 2008. Come sempre la nostra partecipazione è stata consistente: 35 i ciclisti iscritti al raduno e, con i famigliari, circa 60 i partecipanti alla trasferta a Spoleto. ►

L'impegno fisico per i ciclisti è stato davvero notevole, ma tutti e 35 hanno coperto la distanza e la nostra squadra ha addirittura raggiunto il miglior risultato in assoluto fra tutti i campionati (e sono davvero ormai tanti) cui abbiamo partecipato.

Quarti in classifica generale e prima squadra lombarda, con minimo divario dai secondi e terzi classificati! Fra le altre soddisfazioni, non ciclistiche, la scoperta dei monumenti di Spoleto e la interessante visita a Bevagna.

Sabato 4 Ottobre si è conclusa la stagione "sui pedali" con il raduno Sociale di chiusura. Percorso di 107 Km.: da Cassina de' Pecchi al Fiume PO (ed oltre...)!

Tappa in bici di avvicinamento a Polesine Parmense dove domenica 5 Ottobre, si è tenuta la "Festa dei Donatori Avis" di Nokia Siemens Networks, presso il Ristorante "al Cavallino Bianco" dell'Antica Corte Pallavicina.

In concomitanza con le premiazioni dei Donatori di Sangue Aziendali è stato conferito il premio "Sport e Solidarietà 2008" alla Fondazione Casartelli.

Motivazione del Premio il contributo che la Fondazione reca alla Società Civile nell'organizzare e sostenere attività educative dei giovani, sia per lo sport che per la sicurezza e lo studio, con ciò mantenendo viva l'immagine dell'indimenticabile Campione Olimpionico Fabio Casartelli.

Durante la manifestazione, perfettamente riuscita, è stato anche sancito il gemellaggio con la Fondazione Casartelli stessa e con il Team Cral Continental.

Si è colta anche l'occasione per presentare la nuova divisa per la stagione 2009 e sono stati premiati i campioni sociali nelle varie classifiche (vedi taccuino fotografico). ►

In alto a sinistra: Spoleto, al nastro di partenza del cicloraduno Nazionale. Al centro la premiazione della nostra Società. A ritirare il premio, M. Grazia Fontaneto e Daniela Cucchi.
In basso a sinistra: un gruppetto di ciclisti verso Busseto.
In alto a destra: la squadra all'arrivo in Busseto, al Teatro Verdi.
Sopra: i ringraziamenti della Signora Rosa Casartelli all'ing. Cristiano Radaelli per la consegna del Premio "Avis Sport e Solidarietà" per l'anno 2008 alla "Fondazione Fabio Casartelli". Alla sua destra il consorte, Sergio Casartelli. A sinistra, Gianluigi Luisetti, fondatore e Vice Presidente della Fondazione stessa.

P. Gentili - Camp. Soc. Medio Fondo

A. Ravizza, M. Rusconi, G. Merialdo, S. Vettori - Maglie Celebrative

G. Fontaneto

A. Carlesimo - Campione Sociale 2008

G. Tornielli - Distintivo d'Oro

A. Orlandi

G. Merialdo e S. Vettori - G.P.M.

S. Melega

G. Paci, M. Mibelli e L. Vidali

Cedri, Troi, S. Vistarini e R. Mendini

G. Monti, S. Casartelli e Rossella Polenghi

G. Scotti, A. Brunetti e G. Ardigò

Classifica Sociale 2009:

1 - Armando Carlesimo
2 - Pietro Gentili
3 - Maria Grazia Fontaneto

Classifica Medio Fondo:

1 - Pietro Gentili
2 - Antonio Orlandi
3 - Silvio Melega

Il bilancio, molto positivo, dei risultati della nostra squadra, oltre a quelli nella Regolarità individuale già evidenziati, mostra: il 2° Posto nel Campionato Lombardo di Cicloturismo per Società; il 6° Posto nel Campionato Italiano di Cicloturismo per Società; il 3° Posto nel Campionato Lombardo di Regolarità in Pista per Società; l'8° Posto nel Campionato Lombardo Medio-fondo per Società.

Come ormai tradizione, a inizio novembre, un nutrito drappello di ciclisti ha preso parte alla scalata al Santuario della Madonna del Ghisallo per partecipare alla Santa Messa, organizzata dal Comitato Regionale della F.C.I. a ricordo di tutti i defunti del ciclismo Lombardo.

Fra le attività di rappresentanza, il 18 Novembre, una nostra delegazione ha partecipato a Cascina, in provincia di Pisa, alla presentazione alla stampa del Team Cral Continental 2009; la manifestazione, inclusiva di una nostra intervista, è stata ripresa da Canale 10/Odeon TV.

Nell'anno 2008, per Statuto, si è dovuto provvedere al rinnovo degli organi direttivi della società: la presidenza ed il consiglio direttivo per il biennio 2009-2010.

Ciò è stato fatto il 13 dicembre, a Cassina de' Pecchi, durante la annuale Assemblea dei Soci.

Nella medesima giornata, Andrea Andreoni e Ambrogio Guzzi hanno partecipato presso la Sala Congressi dell'Associazione Commercianti di Seveso (MI) alla premiazione annuale di tutti i vari campionati svoltisi nella corrente stagione (sia cicloturistici che amatoriali), in presenza delle massime autorità dei Comitati Lombardi e Milanesi della FCI.

Un ringraziamento particolare al consiglio direttivo ed a tutti i soci che hanno partecipato con entusiasmo alle attività organizzative con un impegno costante che ha permesso l'ottima riuscita di tutte le manifestazioni.

Un particolare plauso ed un grazie al Gruppo Aziendale Avis ed ai componenti del Country Management Team di Nokia Siemens Networks che con il loro contributo hanno reso possibile tutto ciò.

Un arrivederci al 2009 che ci vedrà impegnati su ulteriori fronti, con la divisa riportante i nuovi colori aziendali, a conferma di un gruppo più vivo che mai. ■

In alto a sinistra: domenica 9 novembre al Ghisallo, la foto ricordo di fronte al Museo del Ciclismo.
Sopra: il ritrovo dei ciclisti a Erba prima dell'inizio della salita.
A fianco: Ambrogio Guzzi, Campione Lombardo di Regolarità Maschile in Pista, premiato da Giuseppe Ardigò presidente Provinciale della FCI Milanese.
Sotto: il conferimento del premio alla nostra Società per il 2° posto in graduatoria nel Trofeo Lombardia. Nella foto: Angelo Brunetti, Andrea Andreoni, Oreste Casati e Ambrogio Guzzi.

ECHI di una STAGIONE

Da Roma a Santiago de Compostela

...è ufficiale!!

Una lettera mai spedita...

Le Vallate del Lecchese

Zio Silvio e la Bici

6° Tour Cicloturistico 2008

Cycling Rally Brandys 2007

Un pomeriggio sull' Adda

Sulle salite e discese delle Valli di Rezzo e Cavargna

Colpi di pedale

9/03/08 Inaugurazione della stagione
Al centro e sotto: ciclisti a Spoleto per
Il cicloraduno di Campionato Italiano.

Da Roma a Santiago de Compostela

di **Silvana Vettori**

UN PERCORSO DI 40 TAPPE, PER UN TOTALE DI 2.914 CHILOMETRI.

Roma - Santiago, Passo della Cisa, Monginevro, Col d'Osquich, Pirenei. Alto do Poio, Cebreiro…. Nomi, parole che mi frullano per la testa, di giorno e di notte, togliendomi talvolta il sonno. Ce la farò? Sarò capace di fare tutti quei chilometri (3.000!) e tutte quelle salite con un carico sulla bici di 40 Kg.?

Pensa e ripensa: ho deciso! Comincerò facendo la parte italiana, poi si vedrà!

Iniziano i preparativi: abbigliamento ridotto all'osso, indumenti che siano adatti per temperature sia calde, sia fredde.

Stoviglie e fornelletto a gas, sacco a pelo e sacco lenzuolo, mantella ed effetti personali. Cartine e libro del percorso.

Partiamo: io e Giovanni, detto Gianni, alle sei da Varazze, con un treno regionale caricando le bici nell'apposito vagone e, via fino a Pisa.

Poi, da lì, con un altro treno fino a Roma.

Prime difficoltà!!! Portar su e giù per le scale delle stazioni le bici che pesano un accidente!

Sono molto agitata: mi sto rendendo sempre più conto che, ciò che abbiamo deciso di intraprendere non è una cosa così semplice! Non è di tutti i giorni che due ciclisti entrino con le loro bici negli Uffici del Vaticano per ricevere la benedizione dal Vicario del Papa, Sua Eminenza il Cardinale Angelo Comastri. Infatti, l'emozione è molto forte!

Si parte! A sostenerci e a portarci fuori da Roma ci sono Filippo e Giuseppe dell'Avis di Roma e Andrea della S. C. Avis Nokia Siemens Networks di Cassina.

Antonio e Giuseppe, sempre della S.C. Avis NSN, ci seguono in macchina.

Ad un certo punto, in mezzo al traffico della periferia di Roma, Gianni mi porge una rosa. Un gesto gentile e molto apprezzato che mi rende molto felice.

Rosa che rimarrà sulla mia bici, fin quando il vento non spargerà i suoi petali sulle strade dell'Appennino.

Arriviamo a Sutri, prima tappa. Entriamo nella cappella delle Suore Carmelitane di Clausura e veniamo inondati da un canto angelico e celestiale che, ancora oggi al ricordo, mi viene la pelle d'oca.

È il giorno 23 aprile 2008, gli amici sono tornati alle loro case, inizia il viaggio a due.

Gianni ed io, soli con le nostre bici. Che Dio ce la mandi buona!

Iniziano i saliscendi dell'Appennino, attraverso splendide strade tra uliveti, vigneti, campi di patate, di grano ecc…

Borghi stupendi, arroccati in cima a certi colli che per arrivarci sputi l'anima, come a San Quirico D'Orcia.

Siamo a Siena. Giriamo per la Città con i nostri borsoni alla ricerca dell'ufficio autorizzato a porre il timbro sulla carta del pellegrino. Sono le 12 e 30, l'incaricato ritornerà nel pomeriggio, quindi bisogna aspettare l'apertura dell'ufficio ecclesiastico al pomeriggio. Si fa tardi.

Finalmente si riparte, ma a Monteriggioni non c'è più posto nell'ostello e quindi, a fatica, continuiamo verso Castellina Scalo dove, per fortuna, il parroco ci accoglie, con molta cordialità, in canonica.

Più ci avviciniamo al Nord, più trafficate sono le strade.

Spesso ci accompagna la pioggia e non sempre abbiamo la possibilità di asciugare gli indumenti o di fare una doccia calda, tant'è che ci comperiamo un fon per asciugare gli indumenti, in particolare le scarpe.

Siamo a Pontremoli, il cielo è grigio e c'è un gran nebbione che nasconde la valle.

Prepariamo i borsoni (sempre più difficile farci rientrare il tutto!). ►

In alto: F. Troi, L. De Vecchis, A. Camilli, S.E. Card. A. Comastri, Giovanni, Silvana e R. Di Rocco. Al centro: la partenza da Roma. Con i ciclisti, il presidente dell'Avis di Roma Adolfo Camilli e F. Troi. A fianco: Giovanni, Silvana (con la rosa), Roberto e Filippo.

Improvvisamente la nebbia si scioglie, stiamo inforcando le nostre bici e… compare Andrea, un amico! Che piacevole sorpresa!!!
Ci accompagna, con la sua bici da corsa, a fare la Cisa, al mio passo!!! Che fatica avrà fatto!!!! Grazie Andrea!
Siamo in Piemonte e percorriamo delle strade in mezzo alle risaie, uno spettacolo!
Godiamoci questa pianura perché davanti a noi si intravedono le Alpi e bisogna attraversarle!
Ci carica emotivamente l'ospitalità ricevuta a Vercelli, a Lamporo, a Castiglione Torinese e ci arricchisce di esperienze umane molto, molto valide.
Ciò mi conforta e decido che non mi basta la sola parte italiana del percorso, vado fino in fondo …
Con l'aiuto e la compagnia degli amici della ciclistica AVIS NSN valichiamo le Alpi attraverso il Passo del Monginevro. Siamo in Francia e qui è tutta un'altra musica: il percorso non è segnalato, tranne che in brevi tratti, non abbiamo la conoscenza di strutture che ospitino i pellegrini, fatta eccezione per San Gilles, dove ci accolgono con molta cordialità offrendoci il loro pane (i negozi sono chiusi) e le loro ciliegie appena raccolte.
Quante ore abbiamo perso alla ricerca dei timbri (le canoniche che ce li possono rilasciare sono spesso lontane dalle chiese) e ad aspettare che gli uffici aprissero!
Ma per noi erano dei cimeli da cercare e conservare preziosamente sulla nostra carta del pellegrino. Ogni giorno poi, oltre che cercare i timbri, bisognava anche cercare alloggio per la notte.
Ci è capitato più di una volta di dover percorrere anche 20 Km. oltre la tappa stabilita, su e giù per colline, con neri nuvoloni sopra la testa e l'ora tarda della sera in arrivo.
Che emozione poi percorrere i lunghi viali alberati, vedere i platani, i papaveri, le iris che Van Gogh magistralmente aveva dipinto! Sembrava che il tempo non fosse trascorso!
Arriviamo a Lourdes sotto una pioggia battente e dopo diverse forature.

Ci sistemiamo e poi portiamo, con dei permessi speciali, le nostre bici fino alla grotta.
È molto strano: noi siamo lì con le nostre bici in mezzo a tante persone che sono sulle carrozzelle, noi "forti" e sani e loro ammalati e speranzosi di una grazia.
Portare la divisa dell'Avis ci rende ancora più orgogliosi e decisi di portare il nostro gagliardetto fino alla meta.
Arrivati a Sant Jean Pied de Port ci riposiamo e mentre aspettiamo Antonio, Carlo e Maurizio facciamo il bucato.
Ci aspettano ancora ben 900 Km. da percorrere sul sentiero di Santiago.
Contenti di essere un gruppo, affrontiamo con allegria i sentieri che attraversano i Pirenei tra pascoli, boschi e campi di grano e tanto, tanto fango.
Per me e per Gianni è come un ritornare a casa, un rispolverare un libro già vissuto, l'occhio cerca alcuni particolari scoperti tre anni prima, nel 2005.
Le immagini e i ricordi diventano sempre più nitidi. ►

In alto a sinistra: al Passo della Cisa. A destra: al Passo del Monginevro. Al centro: Silvana alla Grotta di Lourdes.
Sopra: il bucato in attesa degli amici. A Fianco: la partenza da St. Jean Pied de Port e l'inizio del "Cammino di Santiago".

La stanchezza si fa sentire, ma a mano a mano che ci si avvicina alla meta cresce dentro di noi una forza e una euforia inspiegabile.
Nascono nelle nostre menti delle domande, dei perché di tutto questo, a cui non sempre riusciamo a rispondere.
Qual è la forza che ci spinge a raggiungere Santiago? Non è solo un percorso in bici con degli amici ma molto di più.
Arrivi poi sulla piazza antistante la Cattedrale di Santiago e ti fermi, incredulo di essere arrivato, cosciente che è finito"un percorso", cerchi con lo sguardo gli amici, le persone che hai incontrato sul sentiero, che magari hai aiutato o ti hanno aiutato o semplicemente hanno dormito nel lettino accanto.
Indugi prima di entrare nella Cattedrale o negli uffici a ritirare la tua indulgenza, che conservi come un trofeo, perché sai che dopo è tutto finito e si volta pagina.
Naturalmente con un bagaglio di meravigliosi ricordi e la voglia di riprovarci un'altra volta …magari a piedi. ■

CICLOPELLEGRINAGGIO ROMA - SANTIAGO
Tabella di Marcia

GIORNO	PERCORSO	Km. p.	Km. T.
Martedì, 22 Aprile	Roma - Sutri	69	69
Mercoledì, 23 Aprile	Sutri - Bolsena	60	129
Giovedì, 24 Aprile	Bolsena - San Quirico d'Orcia	69	198
Venerdì, 25 Aprile	San Quirico d'Orcia - Monteriggioni	60	258
Sabato, 26 Aprile	Monteriggioni - Altopascio	78	336
Domenica, 27 Aprile	Altopascio - Pietrasanta	63	399
Lunedì, 28 Aprile	(Riposo)		
Martedì, 29 Aprile	Pietrasanta - Pontremoli	73	472
Mercoledì, 30 Aprile	Pontremoli - Fornovo di Taro	58	530
Giovedì, 1 Maggio	Fornovo di Taro - Montale	63	593
Venerdì, 2 Maggio	Montale - Pavia	71	664
Sabato, 3 Maggio	Pavia - Vercelli	72	736
Domenica, 4 Maggio	(Riposo)		
Lunedì, 5 Maggio	Vercelli - Castiglione Torinese	76	812
Martedì, 6 Maggio	Castiglione Torinese - Susa	71	883
Mercoledì, 7 Maggio	Susa - Cesana Torinese	46	929
Giovedì, 8 Maggio	Cesana T.se - Savines le Lac (Francia)	81	1.010
Venerdì, 9 Maggio	Savines le Lac - Serres	69	1.079
Sabato, 10 Maggio	Serres - Nyons	64	1.143
Domenica, 11 Maggio	(Riposo)		
Lunedì, 12 Maggio	Nyons - Cavaillon	71	1.214
Martedì, 13 maggio	Cavaillon - Arles	50	1.264
Mercoledì, 14 Maggio	Arles - Montpellier	65	1.329
Giovedì, 15 Maggio	Montpellier - Beziers	80	1.409
Venerdì, 16 Maggio	Beziers - Carcassone	82	1.491
Sabato, 17 Maggio	(Riposo)		
Domenica, 18 Maggio	Carcassone - Villefranche	72	1.563
Lunedì, 19 Maggio	Villefranche - Cazares	76	1.639
Martedì, 20 Maggio	Cazares - Lourdes	119	1.758
Mercoledì, 21 Maggio	(Riposo)		
Giovedì, 22 Maggio	Lourdes - Tardets	76	1.834
Venerdì, 23 Maggio	Tardets - St. Jean Pied de Port	80	1.914
Sabato, 24 Maggio	(Riposo)		
Domenica , 25 maggio	St. Jean Pied de Port - Zubiri Spagna)	57	1.971
Lunedì, 26 Maggio	Zubiri - Ciraqui	67	2.038
Martedì, 27 Maggio	Ciraqui - Logrono	67	2.105
Mercoledì, 28 Maggio	Logrono - Granon	62	2.167
Giovedì, 29 Maggio	Granon - Hornillos del Cammino	98	2.265
Venerdì, 30 Maggio	Hornillos del Cammino - Ledigos	110	2.375
Sabato, 31 Maggio	Ledigos - Leon	84	2.459
Domenica, 1 Giugno	Leon - Rabanal del Cammino	80	2.539
Lunedì, 2 Giugno	Rabanal del C. - Villafranca del Bierzo	63	2.602
Martedì, 3 Giugno	Villafranca del Bierzo - Sarria	82	2.684
Mercoledì, 4 Giugno	Sarria - Mellid	73	2.757
Giovedì, 5 Giugno	Mellid - Santiago de Compostela	58	2.815
Venerdì, 6 Giugno	(Riposo)		
Sabato, 7 Giugno	Santiago de Compostela - Finisterre	99	2.914
	Totale chilometri	2.914	2.914

In alto a sinistra: Antonio, Maurizio, Silvana e Carlo lungo il "Cammino". A destra: l'arrivo a Santiago; la consegna della Compostela; la partecipazione alla S. Messa di ringraziamento in Cattedrale; Finisterre Km. 0,00. Sopra: 5 giugno, l'arrivo sul piazzale della Cattedrale che custodisce le spoglie dell'Apostolo Giacomo.

... è UFFICIALE !!!

Raggiunto e superato anche il traguardo delle 400 Donazioni di sangue!

di **Andrea Andreoni**

Dario Giussani

Giovedì 12 marzo 2009, presso il Centro Congressi della Provincia di Milano, si è tenuta la cerimonia di consegna delle Onorificenze dell'Ordine "Al Merito della Repubblica Italiana" conferite dal Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano in data 27 dicembre 2008.
La suggestiva cerimonia, avvenuta alla presenza del Prefetto di Milano Gian Valerio Lombardi, del Sindaco di Milano Letizia Moratti e dell'Assessore alla Sicurezza della Provincia di Milano Alberto Grancini, ha visto il conferimento del Diploma di "Ufficiale" al Merito della Repubblica Italiana a Dario Giussani.
Questo importante riconoscimento è stato consegnato nelle mani del nostro ciclista e donatore da Giovanni Albano, Assessore alla Cultura di Cassano d'Adda (località di residenza di Dario), per premiare il suo altruismo e la sua "grande generosità" come donatore di Sangue.
Hanno raggiunto il considerevole numero di 401 i prelievi di sangue intero o plasmaferesi effettuati dal lontano 15 aprile 1976, data della sua prima ed indimenticabile donazione, avvenuta presso la Sede dell'Avis Milanese in Largo Donatori di Sangue.
"Mi recai a Lambrate con altri due colleghi di lavoro. Provai anch'io e, anche se con un po' di paura, capii che era un gesto importante. All'improvviso mi sono reso conto di poter essere d'aiuto agli altri".

Sopra, da sinistra: l'Assessore alla Sicurezza della Provincia di Milano Alberto Grancini, al centro il Sindaco di Milano Letizia Moratti e a destra il Prefetto di Milano Gian Valerio Lombardi.

È stata una bella emozione, tanto bella che, da allora ha portato Dario Giussani a rispondere sempre positivamente anche agli appelli che i Centri Trasfusionali dell'Ospedale di Melzo e del San Raffaele diffondevano per sopperire alla carenza di sangue.
Proprio per la sua generosità, il 27 dicembre del 2000 l'allora Presidente della Repubblica Carlo Azzeglio Ciampi gli conferì l'Onorificenza di "Cavaliere al Merito della Repubblica".
Alla chiusura del Centro dell'Avis Milanese in Via Livigno, è diventato un donatore abituale del Centro Trasfusionale dell'Avis Provinciale Milanese "Vittorio Formentano" di Limbiate dove, tuttora, regolarmente si presenta per sottoporsi alle plasmaferesi.
A Dario, che per la sua generosità è stato più volte premiato anche dal nostro Gruppo Aziendale Avis, vanno le nostre più vive e sentite congratulazioni! ■

IL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA
CAPO DELL'ORDINE "AL MERITO DELLA REPUBBLICA ITALIANA"
HA CONFERITO
L'ONORIFICENZA DI
Ufficiale
al Sig. Dario Giussani

In alto: l'Assessore Giovanni Albano consegna a Giussani il Diploma di "Ufficiale". Sopra: il diploma del conferimento dell'Onorificenza di "Ufficiale" della Repubblica Italiana a Dario Giussani.

Una lettera mai spedita...

Forsan et haec olim meminisse juvabit[1]

[1] Virgilio, Eneide, Lib. 1 *"Forse un giorno gioverà ricordare queste cose"*

di **Cristina Pane Caso**

Il ricordo di quel giorno è ben fisso nella memoria di L., anche dopo tanti anni.
Era stato un giorno speciale: a scuola si festeggiava *La festa degli alberi* e, con la maestra, i ragazzi si erano recati in giardino. L. aveva collaborato con altri compagni di classe a scavare una piccola buca e piantare simbolicamente un giovane alberello.
Era stato un privilegio quello di essere prescelto per il divertente compito ma, con il passare delle ore, era sembrato gravoso ed era stato l'inizio di un lungo periodo di malattia e sofferenza che avrebbe segnato per sempre la sua vita.
L. era tornato a casa a fatica: la strada del ritorno era sembrata più lunga del solito e avvertiva un gran freddo nelle ossa; la zia, presso la quale era ospite, l'aveva messo a letto e si era subito pensato ad una banale influenza, poi era venuta la mamma a salutarlo, a consolarlo, promettendogli di riportarlo a casa appena possibile.
Era venuto a visitarlo il medico e, dopo il primo, era stato un lungo susseguirsi dei medici della zona.
La malattia si era dimostrata lunga e di difficile diagnosi. I medici si susseguivano al suo capezzale, lo visitavano con una certa cura e facevano una ipotesi sempre diversa e anche la cura veniva spesso cambiata.

La dieta alimentare veniva sempre più impoverita e la noia delle lunghe giornate costretto a letto era spesso interrotta solo dai pasti a base di patate lesse e dalle frequenti visite della mamma che lo consolava, lo coccolava e gli infondeva nuova speranza.
Il ritorno a casa dai genitori lo aveva fatto sentire meno solo perché c'erano il papà e i tre fratelli più grandi che si muovevano intorno a lui mostrando però, con il passare del tempo, l'abitudine a vederlo a letto e una rassegnazione alla malattia che gli procurava una certa tristezza.
Lei no, lei assolutamente no!
La sua mamma non si era mai arresa, era accanto al suo bambino con una incredibile forza di carattere, una speranza senza fine e tantissima fede.
L. ricorda come la mamma lo aiutasse a pregare e a chiedere insieme l'intercessione della Madonna di Pompei per ottenere la grazia della guarigione.
Ricorda quanta fatica e quanti sacrifici e sforzi costavano le numerose visite degli specialisti sempre con la speranza di trovare la cura giusta.
Ci si spostava con il treno e per L. gli spostamenti erano molto faticosi e la conclusione era sempre la stessa: ad un iniziale periodo di speranza per la nuova cura, seguiva la delusione dovuta alla mancanza di miglioramenti; e la mamma ricominciava a cercare un nuovo specialista e una nuova cura in cui sperare senza avere mai dubbi sul da farsi.
Nonostante i tanti impegni, la sua mamma riusciva anche a seguirlo dal punto di vista didattico e, a conclusione dell'anno scolastico, la commissione esaminatrice era venuta a casa e qui aveva sostenuto gli esami permettendogli di non perdere l'anno.
Tanti mesi erano passati e la situazione sembrava stazionaria, ormai faceva fatica a stare in piedi e non riusciva a svolgere da solo le normali funzioni della giornata, la sua mamma lo aiutava in tante cose e gli stava vicino con i suoi incoraggiamenti.
Quando, dopo più di un anno, gli era stata diagnosticata la semicòrea, non era più capace di camminare e trascorreva a letto le sue giornate ed anche portare il cucchiaio alla bocca per mangiare le solite patate lesse era una grossa fatica. ►

In alto: le mogli dei ciclisti a Bitonto. Al centro della foto, seduta a destra, Cristina. A sinistra: la prima immagine di Padre Pio.

Un giorno la sua mamma si era avvicinata al suo letto e gli aveva raccontato di aver sentito parlare di un frate che aveva compiuto tanti prodigi e tante persone sofferenti si erano rivolte a lui e ne avevano ricevuto sollievo.
Questo racconto lo aveva riempito di speranza e insieme avevano progettato di scrivergli.
Quella sera le patate lesse condite con olio e prezzemolo erano sembrate più buone e L. si era addormentato nell'attesa del nuovo giorno con un entusiasmo che solo la sua mamma gli sapeva rinnovare.
Il giorno dopo, a ritorno dalla scuola, dove la sua mamma si recava a insegnare a tanti bambini della sua stessa età, tutto era pronto per attuare il progetto.
Lei si era presentata a lui con una breve lettera per Padre Pio, poche righe per chiedere il suo aiuto.
Quel giorno era mancata la corrente e la mamma, per diradare le prime ombre della sera, aveva acceso premurosamente un lume a petrolio e gli aveva messo davanti un foglio del suo quaderno a righe e nella mano destra una penna che L. aveva trovato pesantissima, così pesante da dover utilizzare anche la mano sinistra cercando, nel contempo, di non andare fuori dalle righe.
È stato mentre si accingeva a copiare le prime righe dello scritto concordato che L. ha avvertito una facilità all'uso della mano riuscendo a scrivere con una dimenticata abilità, senza alcuna sbavatura e senza uscire dai margini.
La sua mamma che aveva assistito al prodigioso evento, aveva continuato a guardarlo in silenzio.
Aveva avuto bisogno di un po' di tempo per convincersi che fosse tutto vero quanto godeva nel vedere.
L. continuava a muovere la penna e la faceva scorrere sulla carta senza nessuna fatica. Con lentezza e con le lacrime agli occhi si era avvicinata e gli aveva stretto le spalle poggiandogli un timido bacio sui capelli.
Madre e figlio furono concordi nel ritenere già informato sull'accaduto il destinatario della lettera essendo Lui stesso autore del miracolo.
La lettera a Padre Pio non è mai stata finita di copiare e quindi mai spedita.
Si era fatto ormai tardi e L. e la sua mamma andarono a letto con il cuore colmo di gioia.

Il mattino seguente L. si era vestito da solo e si era presentato in cucina muovendosi speditamente; il papà e i fratelli notarono subito sul suo volto un sorriso che sembrava dimenticato.
Immediatamente egli volle mostrare loro la ritrovata autonomia dei movimenti servendosi da solo la colazione.
Tutti apparvero meravigliati e dovette intervenire la mamma a narrare il prodigio nei suoi dettagli, così come lo aveva vissuto lei attimo per attimo la sera precedente.
La guarigione fu completa e verificata dai medici che lo hanno successivamente visitato: essi hanno ammesso che la malattia non aveva lasciato alcuna traccia ed il cuore era perfettamente funzionante come se mai ci fosse stata la semicòrea.
Quando dopo molti anni Padre Pio è stato proclamato Santo, per L. è stato come rendere giustizia ad un vecchio amico che lo aveva aiutato nel momento del bisogno.
È un ricordo particolarmente dolce che egli prova ogni volta che mangia le patate lesse condite con olio e prezzemolo: c'è in quel piatto il ricordo della vittoria sulla lunga malattia con l'aiuto della forza delle preghiere della sua mamma che era stata capace di convincere Chi di dovere. ■

In alto: 7/09/2002 i ciclisti partecipanti al cicloraduno nazionale di Bitonto in visita a San Giovanni Rotondo.
Al centro: l'esumazione di San Pio nel 2008. Nato il 25/05/1887 è morto il 23/09/1968. È stato proclamato Santo il 16 maggio 2002 da Papa Giovanni Paolo II. A fianco: La Chiesa di Padre Pio inaugurata il 1° luglio 2004. Progettata dall'Arch. Renzo Piano, può contenere sino a 7000 persone.

Le Vallate del Lecchese

di **Giancarlo Cedri**

Sulle strade della Valvarrone!

Ennesima impresa dei nostri impavidi ciclisti Avis Nokia Siemens Networks nelle valli Lariane.
Un agguerrito quartetto (Lucio, Maurizio, Silvio e Giancarlo) hanno profuso molte energie (e abbondante sudore...) sulle salite della Valvarrone, magnifica verdissima vallata sulla sponda lecchese del lago di Como.

Da Dervio a Premana, con salite e discese spesso al 10 % di pendenza, per terminare la pedalata a Bellano.
Attraversando i paesini di Vestreno (587 m.), Introzzo (704 m.), Tremenico (754 m.), Aveno (765 m.) ed il più isolato Pagnona (811 m.), incastonati fra verdissimi dirupi ricchi di torrenti, i nostri hanno goduto di panorami e di una atmosfera quasi ancora d'epoca pre-industriale... (in un vallone impervio in territorio di Tremenico è ancora attiva una *miniera di feldspati*... con dieci minatori in totale!
Unico "neo" della bella giornata ciclistica una "dispettosa frana" (...e non era la prima volta...) che interrompeva la via del ritorno fra Taceno e Bellano.

La conseguente e faticosa deviazione in salita verso Perlasco, seppure fuori programma, era accettata con filosofia dai nostri pensando che contribuiva di certo a smaltire le calorie accumulate con l'abbondante "ristoro" (a base di spaghetti e bonarda) consumato a Taceno al ristorante "Del Ponte". ■

Sopra: Cedri, Melega, Rusconi e Caso si godono il meritato riposo.

In alto a sinistra: in salita verso Parlasco. A destra: G. Cedri.
Sopra: S. Melega e M. Rusconi in azione e al culmine della salita.

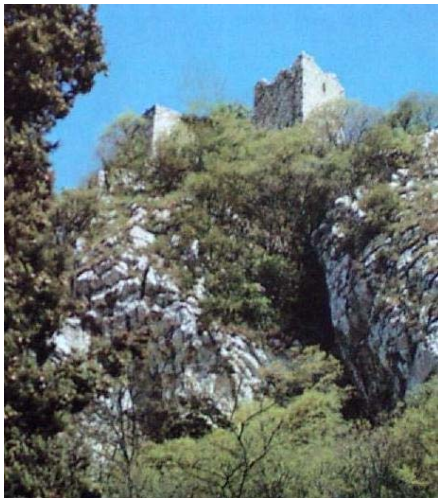
Zio Silvio e la bici

Sulle strade dei Promessi Sposi.

di **Silvio Melega**

Il tratto di strada che da Cisano Bergamasco, in leggera discesa, scende verso Lecco attraversando Vercurago, mi ricorda l'ambiente della storica e ispirata "finzione" di Alessandro Manzoni.
Egli ha dato vita e fama, nel suo famoso romanzo, a personaggi lombardi vissuti in un breve e documentato periodo storico: dalla fine dell'autunno del 1628 alla fine dell'estate del 1630.

So bene che tutti ricordate di cosa si tratta, ma lasciatemelo ripetere perche mi serve per iniziare.
Se dovessi raccontare le piacevoli passeggiate fatte sulle strade di questa riva bergamasca dell'Adda, in compagnia degli amiconi (… "oni" in altezza e simpatia) del "mercoledì in bici", finirei troppo lontano. Vado quindi per le spicce e vi dico che oggi ho immaginato di pedalare, ***solo soletto***, per quel tratto di strada, nella speranza di incontrare alcuni di coloro che, circa quattro secoli fa, vissero, morirono o fecero miracoli nei cosiddetti luoghi manzoniani.
Sono partito di buon'ora con una fedele compagna: la mia vecchia Olmo, telaio da corsa e manubrio sportivo.
E' una splendida giornata di fine autunno e l'aria fresca del mattino mi pizzica il viso.



A Cisano supero un incrocio con rotonda e giro a sinistra verso Lecco.
A questo punto non serve pedalare: "in discesa vanno anche i sassi" dice un vecchio ritornello ripetuto spesse volte da un nostro esperto ciclista Avisino.
La strada davanti si distende in un lungo rettilineo. Diverse auto mi tallonano, ma son ben saldo in sella. A Somasca mi fermo sul piazzale della chiesa dedicata a San Girolamo.
Questo Santuario si trova ai piedi di un erto costone montagnoso sulla cui sommità, ancora oggi, si distingue la cinta in muratura di un vecchio castello che la fantasia popolare pensa essere stato "il castello dell'Innominato" sulla base della descrizione manzoniana (cap. XX dei Promessi Sposi): *<<...era a cavaliere a una valle angusta e uggiosa, sulla cima di un poggio che sporge in fuori da un'aspra giogaia di monti ... >>*.

Lascio la bici in custodia al Santo e, a piedi, in mezzo a dirupi e tane, salgo pian piano il sentiero di sassi verso l'antico castello.
Sento di essere controllato a vista da quel terribile signore.
Mi decido per una breve sosta. Cerco la *<<Taverna della Malanotte>>*, non la vedo, …ma doveva esser lì *<< appié del poggio >>*, a guardia del castello. Nulla…
Eppure sono sicuro che "c'era"… una volta...!
Le favole non possono sparire...!
Le scarpe che porto mi impediscono di salire fino in cima; sono adatte solo per viaggiare in bici.
Scendo al piano e riparto, non prima di aver ringraziato san Girolamo con una rispettosa preghiera.
Ora la strada verso Lecco corre piana sulla sponda del lago di Garlate.
Un sentiero ombroso mi invita a scendere verso il lago.
È la bici che mi guida. Essa sa dove voglio arrivare; infatti si ferma allo sbocco del torrente Bione, in un punto in cui: *<< quel ramo del lago di Como (...) vien, quasi a un tratto, a ristringersi e a prender corso e figura di fiume (...) >>*.
Vicino alla piccola foce c'è un ponte che unisce le due rive e *<< (...) il lago cessa, e l'Adda ricomincia, per ripigliar poi nome di lago dove le rive, allontanandosi di nuovo, lascian l'acqua distendersi (...) >>*.
Abbandono la bici sdraiandola sulla ghiaia e mi ci siedo accanto. È la mia silenziosa compagna, essa non disturba, mi lascia libero di fantasticare.
Siamo soli in riva al lago. Chiudo gli occhi e mi abbandono con la mente e con il cuore.
Sento persone arrivare.
Sono loro... Renzo, Lucia, Agnese.
Camminano frettolosi verso la riva del lago, ma dove vanno?
E' notte!
C'è una barca che li attende per portarli sulla riva opposta.
Ah! Ora ricordo… hanno appena salutato fra Cristoforo, qui, nel vicino convento di Pescarenico.
Il cappuccino aveva inviato loro Menico per avvisarli che don Rodrigo voleva rapire Lucia in quella notte di luna piena, ma, guarda caso, essi sono già fuori di casa per una faccenda che qui sarebbe lungo raccontare.
Dico solo che *<< era la notte degl'imbrogli e de' sotterfugi >>*.
E adesso il frate ha indirizzato le due donne a Monza, e Renzo a Milano.
<< (...) il barcaiolo, puntando un remo alla proda, se ne staccò; afferrato poi l'altro remo, e vogando a due braccia, prese il largo, verso la spiaggia opposta. >>. ►

In alto: Silvio Melega. Al centro: i Promessi Sposi, Renzo e Lucia. A sinistra: i ruderi del castello dell'Innominato.

Com'è calmo il lago. Sembra immobile, se non fosse per << *(...) il tremolare e l'ondeggiare leggiero della luna, (...)* >> che si riflette <<*da mezzo il cielo* >>.
Vedo Lucia che posa sulla sponda della barca un braccio e sul braccio la fronte. Forse è stanca, poverina! No, sta piangendo… << *Addio, monti sorgenti dall'acque, ed elevati al cielo (...)* >>.
Mi risveglia all'improvviso una leggera fitta al fianco; è il manubrio della bici che, scivolando pian piano sulla ghiaia, mi sollecita ad inseguire quei viaggiatori notturni sulla riva opposta.
Guardo la bici meravigliato.
"Anch'essa partecipa così attivamente alle mie emozioni?" mi domando.
Infatti vedo la ruota anteriore che, pur essendo sdraiata, gira da sola lentamente, come dicesse: "dai, muoviti!"…
Obbedisco! Con lei devo convivere sino alla fine dei Promessi Sposi…
La sollevo dalla traballante posizione e la inforco di nuovo.
Pedalo lentamente sul vecchio ponte.
È così bello sentire << *(...) il fiotto morto e lento frangersi sulle ghiaie del lido, il gorgoglio più lontano dell'acqua rotta tra le pile del ponte (...)* >>.
All'improvviso la bici rallenta, forse mi vuole avvisare di lasciare andare al loro destino i tre fuggiaschi; c'è un "*baroccio*" che li attende…
"Cara amica", - senza volere mi accorgo di dialogare con lei -, "li seguiremo in un'altra puntata sulla via per Monza e per Milano. Intanto torniamo indietro perché forse abbiamo lasciato alle spalle paesi e luoghi che parlano ancora di quei tre personaggi e di tante altre avventure".

Io le parlo, eppure è solo una bici! La mia però è speciale. L'ascolto e torniamo indietro.
Supero Lecco e inizio a salire per una di quelle stradicciole ripide << *(...) affondate, sepolte tra due muri, donde, alzando lo sguardo, non iscoprite che un pezzo di cielo e qualche vetta di monte; (...)* >>.
Sono in affanno per la dura salita, ma la mente è ancora libera per rivolgere all'istante un pensiero alla professoressa che mi ha insegnato a cogliere i momenti lirici di questo meraviglioso romanzo storico.
Lei si chiama Candida Terracciano.
Pigio duro sui pedali, sento la bici scricchiolare e lamentarsi. "Zitta !" le dico, "hai voluto venire in altura.
Sappi che << *per una di queste stradicciole, tornava bel bello dalla passeggiata verso casa, sulla sera del giorno 7 novembre dell'anno 1628, don Abbondio (...)* >>.
Un meschino e pauroso curato che..., vabbè!, lasciamo perdere... tutti lo conosciamo."
La strada che, fra salitine e salitone, porta a Ballabio, Barzio, Pasturo, Introbio, Primaluna, Cortenuova, al giorno d'oggi facile e comoda da percorrere, mi ricorda le uscite con gli "amiconi del mercoledì"…
Pedalo quasi in scioltezza e intanto osservo meravigliato << *(...) le cime e le balze, distinte, rilevate, mutabili quasi a ogni (...)* >> pedalata, dove certamente il sole, verso il tramonto, distende la sua luce dipingendo << *larghe e inuguali pezze di porpora* >>.
A Pasturo mi prende il ricordo della buona e gagliarda Agnese, donna lombarda saggia e concreta. ►

In alto: Una riproduzione dell'addio ai monti. Il barcaiolo…verso la spiaggia opposta.

Al centro: il vecchio "baroccio".

A fianco: la riproduzione dell'incontro di don Abbondio con i Bravi.

Si era rifugiata in questo paese, presso parenti, durante la calamità della peste che aveva colpito il territorio milanese nell'autunno del 1629, mentre la sua Lucia era a Milano in casa di don Ferrante.

Giro a zonzo per le vie strette del paese.
Poca gente, tante porte e finestre chiuse.
Un gatto sbuca da un vecchio portone e mi taglia la strada.
La brusca frenata fa sorridere la donna affacciata ad una finestra. "Signora, scusi, l'Agnese, quella dei...?".
Non termino la domanda che già lei risponde: "Mi dica, sono IO!".
Sto al gioco e le chiedo: "È un po' di secoli che sta alla finestra?"
"Eh sì, caro! E vi rimarrò per migliaia di anni. Questo mi ha detto *el sciur Lisander*…".
Alcuni storici (Ripamonti, Tadino), vissuti in quel periodo, hanno lasciato documentata testimonianza delle devastazioni che hanno subito questi paesi durante il passaggio dei Lanzichenecchi.
Ora, se Giancarlo Cedri non mi rimprovera perché ho smesso di pedalare per dar sfogo al mio scherzoso racconto, rischiando di subire, dalla sua affilata lama, un taglietto nella pubblicazione ("non superare le tre pagi-nette"), mi piacerebbe raccontare, per chi non ricorda, che quelle truppe provenivano da oltralpe, scendevano nel ducato di Milano, al soldo dei vari principi di turno, comandati da Rambaldo di Collalto e da altri capitani.
Era una soldataglia che si "autofinanziava" con il saccheggio.
Salirono da Colico e da Bellano e si distribuirono nelle vallate e nei paesi su menzionati.
Nel ventre di quei reggimenti, insidioso, invincibile, inaspettato, si nascondeva il morbo della peste.
Ora che sono arrivato a Taceno sarebbe piacevole scendere in libertà con la mia rumorosa compagna, che ha dovuto subire in salita pesanti scossoni e frequenti strappi sul deragliatore del cambio. Ma sono preoccupato, ho il presentimento di incontrare alcuni soldati dispersi di quelle truppe del Wallenstein e di Montecuccoli, ancora intenti alle razzie.

Potrebbero fregarmi la bicicletta...

Due mi sono già state rubate l'estate scorsa da alcuni "dispersi", più vicini nel tempo e nello spazio... Quindi, per sfatare il detto che "non c'è due senza tre", ridiscendo da dove son salito.
È pomeriggio inoltrato; più che la fame si fa sentire la sete!
All'improvviso leggo un poetico invito sull'arcata di un breve sottopassaggio, " Fermati o viandante e bagna il becco che a metà strada sei fra Ballabio e Lecco".
Mi ristoro alla piccola trattoria del "Nibbio" e poi giù, a spron battuto, verso Lecco.
Riprendo la via sul vecchio ponte per rincorrere il biroccio che trasporta Renzo, Lucia e Agnese verso la loro incerta, provvisoria, fatale destinazione.
Ma questo lo vedremo un'altra volta.
Per quanto mi riguarda io sono arrivato perché, dopo il ponte, guarda*Caso,* incontro Lucio e Cristina in macchina di ritorno da una passeggiata a Bellagio.
Lui finge di sentirsi offeso perché non l'ho avvisato di questa mia pedalata; è uno degli amiconi del "mercoledì in bici". Per fortuna c'è Cristina che fa spazio nella capiente "Sorrento" e mi ospita con la mia Olmo, fedele compagna. ■

In alto: l'abitato di Pasturo, alle pemdici della Grigna. Al centro: l'Agnese.
In basso: il "vecchio ponte" di Lecco.

6° Tour cicloturistico

di **Giorgio Domaneschi**

Dal 27 Maggio al 2 Giugno, Merano - Passo Resia - Venezia.

È fine Maggio e come ormai consuetudine partiamo per la nostra breve "vacanza attiva", una settimana in mountain bike. Quest'anno per il nostro viaggio ci siamo orientati per una scelta di "vero cicloturismo".
Il lungo percorso tutto ciclabile che, partendo dal confine Austriaco di Passo Resia, arriva a Venezia (Fusina).

La prima parte del percorso, lungo la ciclabile detta "Via CLAUDIA AUGUSTA" (*), si snoda nella magnifica vallata Altoatesina della Val Venosta e ripercorre una antica via romana che partiva dall'Adriatico per raggiungere la Baviera.

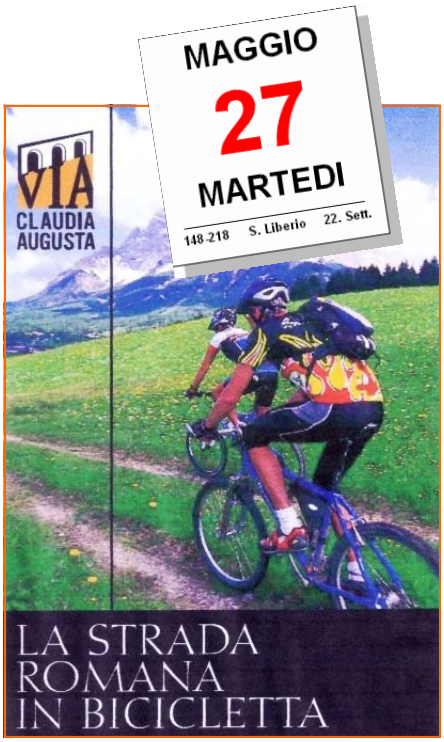
La seconda parte del percorso, abbandonata la via Claudia Augusta ed il corso dell'Adige, parte dal centro di Trento e raggiunge, su strada a basso scorrimento, il Lago di Caldonazzo e Levico. Di lì si imbocca la nuova ciclabile "Ciclovia del Brenta" e, attraversando Valsugana e Valbrenta lungo il placido scorrere del Fiume, si raggiunge Bassano del Grappa.

Da Bassano si prosegue seguendo il Brenta, spesso su qualche fastidioso sterrato, e si giunge a Strà.
Da Stra il Brenta, scorrendo in una canalizzazione artificiale, da inizio alla famosa "Riviera del Brenta" (o Naviglio): i luoghi dove, tra il 1500 e 1700, la nobiltà veneta costruì le sue meravigliose Ville e Palazzi.

Infine, dopo Villa Foscari, il percorso entra negli insediamenti industriali di Porto Marghera ed in breve porta a Fusina, sulla laguna, proprio di fronte a Venezia. Lì finisce la ciclabile ed il nostro 6° Tour cicloturistico.

LA PLANIMETRIA DEL 6° TOUR CICLOTURISTICO

(*) (L'antica "VIA CLAUDIA AUGUSTA", fu tracciata dal generale romano Druso e completata dall'Imperatore Claudio nel 46-37 d.C. Partendo da Altino, nella laguna veneta, attraversando: Veneto, Trentino, Alto Adige, Tirolo e Baviera raggiungeva Augusta. Oggi questa ciclabile ripercorre quelle che per secoli ha costituito un importante asse di commercio con il nord Europa).



Diario di bordO

1^ tappa Cassano d'Adda - Merano - Glorenza (Km 70)

La partenza, fissata di buon mattino è come sempre dalla piazza centrale di Cassano. Inforcate le stracariche biciclette raggiungiamo Treviglio, da dove, la inconsueta puntualità delle F.S. ci permette di raggiungere Merano dopo tre coincidenze perfette.
Cambio indumenti volante ai servizi della stazione di Merano, servizi che non sono certo simili a quelli delle stazioni F.S. nostrane. Sistemate borse, zaini e accessori sulle biciclette si parte per Glorenza e poco oltre Merano imbocchiamo abbastanza facilmente la ciclabile che affianca l'Adige. Pochi Km e dei lavori sull'argine del fiume ci costringono ad una variante su uno sterrato dove all'ombra di ordinatissime vigne sembra di sognare. Breve illusione…!
E'da paura questa variante: pendenze impossibili ed il dissestato sentiero ci obbligano ad un forzato avanzamento a spinta per più di un'ora. Maledetti lavori !!!
Finalmente, terminato il primo calvario, la ciclabile si addolcisce ed ininterrottamente, nella surreale pace di coltivazioni di mele, si riprende a pedalare con entusiasmo. Superiamo, Saturno, Laces, Lasa e Prato allo Stelvio dove incontriamo un "napoletano verace" trasferito da anni in Val Venosta che, con improbabili cadenze linguistiche Austro-Ungariche e la sua gagliardia ci accompagna pedalando vigorosamente sino alla graziosa Glorenza.
In un piacevole garni in riva al fiume (sembra più un torrente) terminiamo l'impegnativa e densa prima giornata. ►

MAGGIO
28
MERCOLEDI
149-217 S. Emilio 22. Sett.

2^ tappa Glorenza/Passo Resia - Caldaro (Km 89)

(Il lago di Resia con il campanile sommerso, Glorenza la più piccola città chiusa da un'imponente cinta muraria, Sluderno con Castel di Coira, Silandro, Merano con la sua elegante passeggiata sul fiume Passirio e il duomo gotico di S. Nicolò, raggiungeremo quindi Caldaro rinomato centro vinicolo sull'omonimo lago).

Dopo una corposa e tradizionale colazione riprendiamo la nostra spedizione verso Passo Resia e l'omonimo lago. La salita non è proibitiva ad eccezione di qualche breve strappo che superiamo piacevolmente immersi nell'incantevole paesaggio che la stupenda giornata contribuisce ad esaltare. Lago di Resia, Passo Resia con il confine Austriaco, foto di rito e si ritorna sui sentieri appena percorsi. Questa volta è una piacevole e dolce discesa che ci condurrà sino Bolzano. Qualche impegnativo saliscendi ci avvicina poi a Caldano dove troviamo la sistemazione per la notte in un familiare garni nel centro della cittadina. Una succulenta cena Altoatesina bagnata da una buona dose di Kaltersee conclude piacevolmente la giornata.

3^ tappa Caldaro - Caldonazzo, Levico Terme (km 91)

MAGGIO
29
GIOVEDI
150-216 S. Massimino 22. Sett.

(Dopo aver lasciato Caldaro raggiungiamo Trento, costeggiando l'Adige sempre immersi in lussureggianti vitigni e profumatissime coltivazioni di mele. Qui lasciamo la Via Claudia Augusta per inoltrarci in Valsugana dove su strade a basso scorrimento raggiungeremo Pergine Valsugana con il suo Castello Longobardo, poi il lago di Caldonazzo dove termina la tappa e incontriamo la Ciclovia del Brenta).

È caotico e non facile l'attraversamento di Trento, bisogna avvicinarci alla periferia da dove imboccare una strada a basso scorrimento che raggiunge Caldonazzo. Oltre l'angolo la sorpresa della giornata. Dopo l'imponente Castello del Buonconsiglio siamo sulla strada per la Valsugana. Una perfida, imprevista ed impossibile salita di 5-6 Km. ci coglie del tutto impreparati. Dopo moccoli irripetibili ed imprecazioni di ogni tipo, annaspando e faticando arriviamo al termine della salita. Shoccato qualche componente la nostra spedizione manifesta platealmente il proposito di rientro immediato a Milano in treno, scaraventando brutalmente il fidato mezzo di locomozione ai bordi della famelica carreggiata. Con gran spirito di gruppo e qualche birra e gelida Coca Cola superiamo il difficile momento. È ormai calato il sole quando, esausti, arriviamo al Lago di Caldonazzo, Levico Terme.

MAGGIO
30
VENERDI
151-215 S .Cuore di Gesù 22. Sett.

4^ tappa Caldonazzo - Bassano del Grappa (Km 75)

(Valsugana e Val Brenta su un tratto di ciclabile ondulata fino a Valstagna, visitiamo Borgo Valsugana con il suo pittoresco centro storico, Primolano dove la Valsugana si stringe a canyon diventando canale di Brenta, Cismon del Grappa e quindi Bassano del Grappa con il suo famoso Ponte Vecchio).

La partenza da Levico, questa mattina non è accompagnata dalla consueta giornata di sole, è una giornata imbronciata ed il servizio meteo non è ben augurante ed a complicare la tappa qualche indigesto saliscendi della Valsugana dovremo superarlo. A Borgo Valsugana la ciclabile si addentra in lussureggianti boschi, dove il silenzio è rotto solo da qualche immancabile cigolio dei nostri ferri vecchi o dalla garbata, sommessa e costante presenza del Brenta. Dopo Grigno, prima di incontrare Primolano è ancora visibile la stazione del vecchio confine Italo - Austriaco. Qui la Valsugana si stringe a canyon e diventa Valbrenta. Cismon del Grappa e Bassano del Grappa concludono la giornata.

Bassano ci accoglie tutta vestita a festa, drappi tricolori dappertutto. No, questa festa non è per il nostro arrivo ma quanto è rimasto dall'adunata nazionale delle truppe Alpine tenutasi qualche giorno prima. Splendida Bassano, viva, giovane, bella ed accogliente. Attraversando Ponte Vecchio qualche vecchio ricordo mi riporta a quei luoghi, conosciuti ventenne. ►

Nelle immagini: Giorgio, Marino, Lorenzo, Edo, Albino e Adriano lungo l'itinerario del "6° Tour cicloturistico 2008". Nella pagina accanto la descrizione delle "imprese" da loro effettuate negli anni scorsi e, quella in programma per l'anno 2009.

Era tempo di naja, alpino distaccato in Val Punteria e per qualche giorno trasferito per servizio a Bassano. La grapperia all'ingresso del ponte era il ritrovo e Ponte Vecchio il palcoscenico alle stonate interpretazioni dei tradizionali canti Alpini. Ah… bei tempi passati. Concludiamo la giornata in una piacevole Osteria segnala dal Gambero Rosso.

5^ tappa Bassano del Grappa - Stra (km 76)

(Siamo nel medio Brenta, Carmignano, Piazzola sul Brenta con Villa Contarini e la vecchia ferrovia militare, Villa Fini e la chiusa a Limena. Inizia ora il tratto della riviera del Brenta con tutte le sue splendide Ville. Dopo le chiuse di Stra, Villa Pisani).

Al risveglio ci troviamo avvolti da un violento temporale (in sei anni è la prima volta che troviamo brutto tempo, mica male no!...) e siamo costretti a rimandare di poco la partenza della tappa verso la riviera del Brenta con le sue splendide e decantate ville. Le ville le incontriamo è vero, sono belle, è vero, ma sono tutte severamente chiuse e private e dunque… proseguiamo.
Arriviamo a Stra dopo qualche chilometro di ciclabile sterrata sull'argine del fiume e dopo aver risolto brillantemente anche qualche inconveniente meccanico. Visitiamo (finalmente) una villa, Villa Pisani. Dopo aver ammirato lo splendore delle sue numerose stanze in cui rivivi i nobiliari sfarzi settecenteschi, non vogliamo farci mancare il tentativo di cimentarci con il labirinto che troviamo nel parco della villa. Labirinto, che miseramente risolviamo solo e fortunatamente con l'aiuto di una assistente, che, toccata dalla poco piacevole visione di qualche ex giovanotto in braghe corte da ciclista, ci guida dall'alto. In un poco ambiguo e per qualche verso "sinistro" Agriturismo (peraltro consigliato dalla guida della Ciclovia del Brenta), nei pressi dell'argine, concludiamo la nostra 5^ tappa..

6 e 7^ tappa Stra - Fusina (Venezia) - Padova - Treviglio/Cassano (Km 80)

(Villa Barbagia, Villa Moreno prima di raggiungere Dolo, Mira, Oriago è un susseguirsi continuo di splendide ville addossate al Brenta. Pochi km e raggiungiamo Fusina termine della tappa e della ciclabile. Domani partenza per Padova, breve visita alla città, Prato dalla Valle, la Basilica del Santo e partenza con l'intercity Cisalpino Cataletto per Milano).

Ancora una bella giornata e lasciamo senza rammarico l'agriturismo Villa Serena. Siamo alla fine del viaggio, si parte per Fusina. Questa ultima parte è poco piacevole e alquanto monotona ma dobbiamo e vogliamo arrivare al mare.
Finalmente il traguardo, l'immancabile foto ricordo con la laguna come sfondo suggella la conclusione del nostro 6° Tour.

Il programma originale prevedeva per l'ultimo giorno una passeggiata ciclonaturalistica in laguna. Raggiungere punta Sabbioni percorrere il litorale di Cavallino, traghettare per l'isola di S. Erasmo, Alberoni, Pellestrina e Ca' Roman avrebbero concluso il Tour. Purtroppo non tutte le ciambelle riescono col buco. A far fallire il nostro proposito sono state le insuperabili difficoltà di trasbordo delle biciclette sui mezzi navali lagunari. Abbiamo ovviato con una semplice visita a Venezia senza biciclette e visto il colossale affollamento turistico in città credo sia stato un affare non avventurarci in Venezia con le stracariche biciclette. Rimediamo qualche chilometro il giorno successivo. Un trasferimento, alquanto complicato dal traffico, a Padova da dove dopo una breve visita al centro città, caricate le fidate bike sul puntualissimo (!) treno IC 174 per Milano si ritorna verso casa.
Il rientro è mesto, i sorrisi sono tirati e qualche segno di stanchezza affiora. Il conciliante e veloce andamento del treno aiuta in qualche piccolo rilassante abbandono, si sonnecchia tutti. Il sonno è breve, stazione dopo stazione l'affollamento del treno aumenta, si corre veloci verso casa e allora proviamo subito a ipotizzare, progettare, sognare, desiderare un nuovo appassionante ciclotour per il prossimo anno. Siamo pur sempre ragazzi… o no!! **Giorgio, Marino, Lorenzo, Edo, Albino, Adriano.** ■

2003 - "L'argine del grande Fiume"- (Cassano/Cremona - Comacchio lungo il Po)
2004 - "Da Pesaro a Cesenatico" - (Sulle strade del Pirata nella terra dei Malatesta)
2005 - "A Santiago de Compostela" - (Da Sant Jean pied de Port)
2006 - "La Via Francigena" - (Da Cassano a Roma)
2007 - "Vienna - Bratislava - Budapest" - (Lungo il Danubio)
2009 - "PRAHA - WIEN" - (GREENWAYS)

Cycling Rally 2007

Brandýs

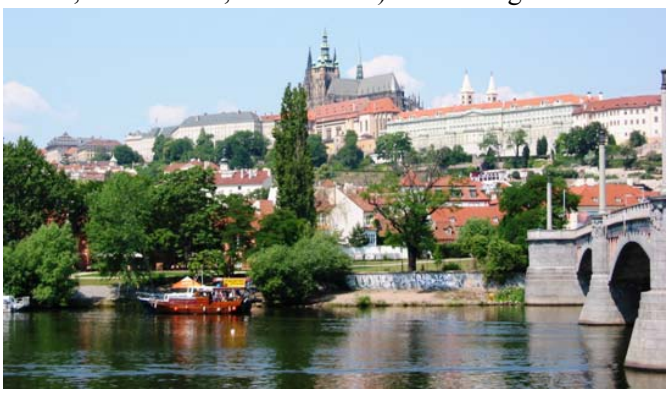
di **Luigi Felice Vidali**

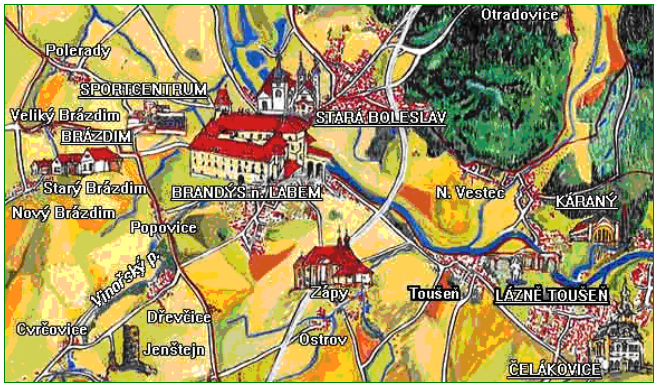
Il 10 Giugno si è svolto a Brandys nad Laben e dintorni il rally ciclistico organizzato dalla locale Siemens VDO.

In ritardo di un anno, ma meglio tardi che mai, ecco un resoconto della seconda pedalata europea con la maglia societaria: infatti per la seconda volta mi sono aggregato al gruppo ciclistico di Siemens VDO (oggi Continental) per l'annuale raduno itinerante per l'Europa.
Mentre nel 2006 è coinciso con l'Arber Rad Marathon, nel 2007 è stato completamente dedicato ai ciclisti VDO (inclusi anche Siemens AG e Nokia Siemens Networks).
La sede del ritrovo è stata nella cittadina di Brandys, sul fiume Labem ad una mezzora d'auto a Nord Est di Praga, in quanto sede di una delle sedi di Siemens VDO.
La tradizione di questo rally ciclistico risale al 1999 e prevede per quest'anno l'approdo in terra toscana:
1999: Bruchsal (D) - 2000: Erlangen (D) - 2001: Regensburg (D) - 2002: München (D) - 2003: Wien (A) - 2004: Erlangen (D) - 2005: Babenhausen (D) - 2006: Regensburg (D) - **2007: Brandys (CZ)** - 2008: ospeso per cambiamenti societari (da Siemens a Continental) - 2009: Fauglia (I).
Quale migliore occasione per combinare il volo (ciclisti e famigliari, mentre le bici hanno viaggiato in furgone) ad una vista turistica alla stupenda città di Praga?
Praga è stata la base per tutti noi, in un residence appena rinnovato, e nel pieno centro storico a due passi da qualsiasi punto di interesse turistico.

Storia di Praga

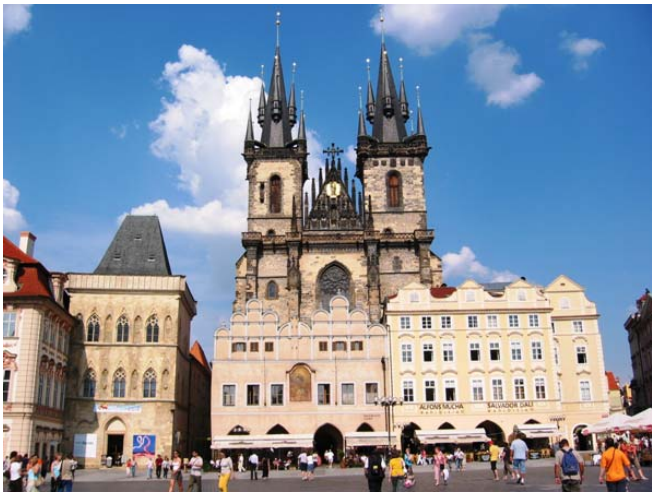
Città dal glorioso passato e dal luminoso futuro, Praga è nata con la vocazione da capitale - sia politica che culturale - e tale è rimasta nei secoli. Centro principale del regno di Boemia prima e capitale del Sacro Romano Impero poi, Praga ha guidato con autorità il paese sia nel periodo d'unità che dopo la divisione con la Slovacchia.
La posizione strategica l'ha collocata fin dall'antichità al centro di una rete di scambi di merci e idee che ha arricchito la città creando una cultura particolare, insolito mix tra differenti istanze religiose, filosofiche ed artistiche.
Praga è unica ma con tante facce diverse e dal carattere deciso: lo dimostrano i suoi quartieri (Hradcany, Mala Strana, Stare Mesto, Nove Mesto) che si adagiano intorno





alla Moldava e che fino alla fine del Settecento erano città tra loro indipendenti.
Praga è culla di artisti e scenario di opere tra le più importanti: si pensi al Don Giovanni di Mozart o al Faust di Goethe o ancora alle trame Franz Kafka.
Praga è la città del "socialismo dal volto umano" che durante la guerra fredda fu fermato solo dai carri armati russi, ma è anche il teatro della "rivoluzione di velluto" che ha portato il paese fuori dal comunismo ed ha aperto con una ventata di libertà le porte della città.
Le prime notizie su Praga risalgono al IX secolo e parlano di un piccolo centro posto alla sinistra della Moldava, sul rilievo collinare attualmente occupato dal Castello.
Fondata dal casato dei Premyslidi, la città cresce e si sviluppa, diventando dal XII secolo la residenza dei sovrani di Boemia.
Con l'incoronazione di Carlo IV al vertice supremo del Sacro Romano Impero Praga - che ne è la capitale - raggiunge il massimo splendore: la nuova e prestigiosa Università la "città nuova" (Nove Mesto) sono solo alcune delle opere del sovrano.
E' il 1526 quando Praga - con l'intera Boemia - passa sotto la corona asburgica, dominio che durerà fino al 1918.
Dopo un periodo relativamente tranquillo la città viene turbata dalle vicende della Guerra dei trent'anni; l'episodio che segna l'inizio del conflitto avviene proprio in città ed è la "defenestrazione di Praga" (1618).
Il paese si libera dal dominio imperiale nel 1918 quando nasce la Repubblica Cecoslovacca, la cui capitale è Praga.
Dopo le drammatiche vicende dell'invasione russa a frenare la nascita di un "comunismo dal volto umano" durante la cosidetta "Primavera di Praga", il paese torna a vedere la luce nel 1989 quando viene eletto il primo presidente non comunista - Vaclav Havel.
Il 1993 è l'anno della pacifica divisione tra le due regioni dell'ex repubblica, che adesso formano due stati indipendenti: la Repubblica Ceca - capitale Praga - e la Slovacchia - capitale Bratislava. ►

In alto: Brandys nad Laben e dintorni. A Fianco: Praga, il Castello ed il quartiere di Mala Strana dalla riva opposta della Moldava.



Castello di Praga - Prazsky Hrad

Simbolo della città e meta irrinunciabile di ogni vacanza a Praga, il Castello (Prazsky Hrad) sorge su un'altura sulla riva sinistra della Moldava.
La maestosa fortezza - rimodernata da Maria Teresa d'Austria alla fine del Settecento - è praticamente una città nella città. Suddiviso in tre cortili, il Castello comprende numerosi edifici, tra cui il Palazzo Reale, residenza dei sovrani della città, e la maestosa Cattedrale di San Vito, che dei governanti raccoglie le spoglie. Della residenza reale - ora dimora del presidente della repubblica - merita vedere l'enorme Sala Vladisao, che fu teatro di trofei di cavalleria; della cattedrale, costruita in stile gotico a partire dal Trecento, sono bellissimi il coro e la Cappella di San Venceslao.

Ponte Carlo - Karluv Most

Altro emblema di Praga è il Ponte Carlo (Karluv Most), voluto dall'omonimo imperatore nel XIV secolo. Lungo i 516 metri del ponte si incontrano una trentina di statue e alle estremità si innalzano possenti torri; luogo di artisti e venditori, il Ponte Carlo è sempre affollato di turisti.
Nella visita allo storico quartiere di Mala Strana, di antiche origini ma dall'attuale aspetto barocco, si dedichi tempo alla Chiesa di San Nicola (Chram sv Mikulase).

Piazza della Città Vecchia

Il cuore del centro storico di Praga è la Piazza della Città Vecchia. La piazza è stata magnificamente restaurata ed è un buon punto di partenza per iniziare la visita di Praga.
Vi troverete le guglie gotiche della Chiesa del Týn che si ergono sopra la piazza, la statua del riformatore Jan Hus e, sul lato opposto, l'orologio astronomico sul Municipio della Città Vecchia.

Il Quartiere Ebraico

Il Quartiere Ebraico non è lontano dalla Piazza della Città. Da vedere: la Maislova synagoga, la Pinkasova synagoga, la sinagoga spagnola, il vecchio cimitero ebraico, la Klausova synagoga e la Sala Cerimonie.
La sinagoga vecchia è la piú antica sinagoga funzionante dell'Europa centrale.

In alto: veduta del Centro storico di Praga.
Sopra: Piazza Venceslao e sullo sfondo il Museo Nazionale.

Piazza Venceslao

La più famosa piazza di Praga è Piazza Venceslao, vivacissimo centro della Città Nuova (Nove Mesto); la lunga via che la costituisce comprende la statua equestre del Santo e il Museo Nazionale.

Praga "verde"

I sette colli su cui Praga si adagia e che circondano le rive della Moldava sono il polmone verde di una città che regala ad abitanti ed ospiti luoghi affascinanti per passeggiate rilassanti.
Il parco più bello è quello che si trova sulla collina di Petrin, che è situata nella zona di Mala Strana. Vale la pena raggiungere il Belvedere con la vecchia cremagliera per godersi lo spettacolare panorama della città; per chi invece rimane nel centro storico c'è la visione da cartolina del colle illuminato a giorno.

Petřín

La collina di Petřín (in passato uno dei vitigni di Re Carlo) offre una meravigliosa vista di Praga e numerose attrazioni per adulti e bambini.
La collina è ben riconoscibile per via della torre della televisione che vi si trova in cima, che è una miniatura della torre Eiffel. È possibile salire in cima alla torre per godersi il panorama.e l'ottima vista di Praga.
Non fatevi ingannare dall'altezza della torre. Ci si impiega solo quattro minuti per salire le scale fino al punto d'osservazione.

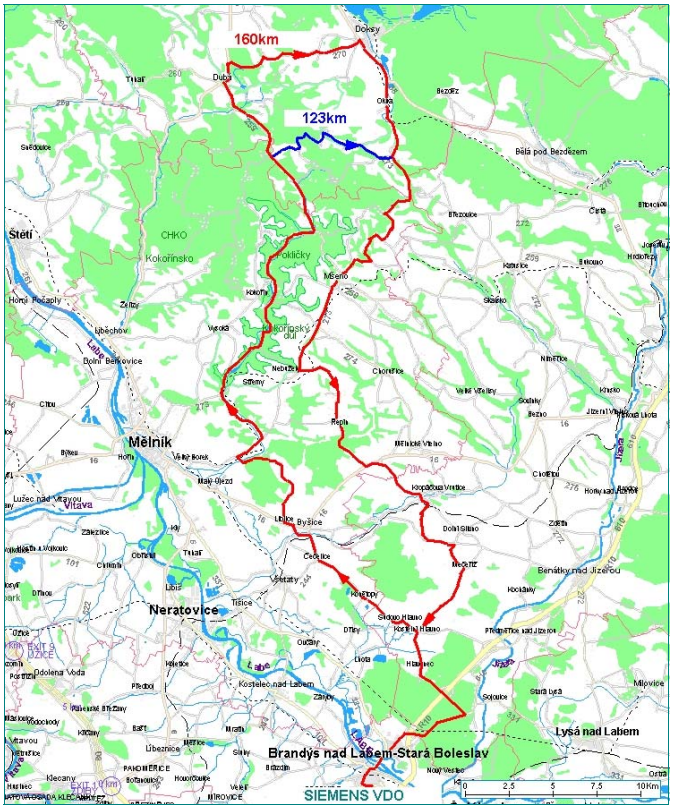
Cycling Rally 2007 - 9/10 Giugno 2007

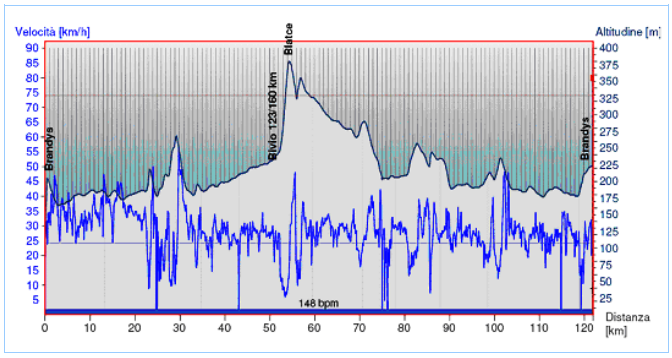
La nostra squadra ciclistica è stata degnamente (più o meno e vi racconterò perchè) rappresentata da Francesco Mazzei, da me e, come aggregato, da Attilio Golemme, cognato di Francesco.
La manifestazione ciclistica ha avuto un prologo il sabato pomeriggio, con un uscita in gruppo di 63 km tra le colline boscose e le campagne nei dintorni di Brandys.
Come per tutti i raduni sociali, una prima parte a ritmo controllato ed una seconda a chi più ne ha più ne metta, ci siamo trovati ad un continuo elastico con stop intermedi ad aspettare i meno in forma. ►

In alto: l'orologio astronomico sul Municipio della Città Vecchia.
Sopra: veduta notturna del Castello.

Ed è stato proprio in una di queste occasioni che gli ultimi della fila, ovvero io ed Attilio, abbiamo ben pensato di svoltare a destra in un incrocio piuttosto che andare dritti e nonostante le grida incomprensibili di qualche ragazzino verso di noi (chissà poi cosa volevano?) ci siamo trovati da soli, senza più indicazioni stradali ma convinti di essere sulla strada giusta per il rientro a Brandys.
Diversi stop, richieste di informazioni con tanto di braccia allargate come risposta, il tempo che passava e di Brandys neanche l'ombra.
Morale della favola? Ci siamo ritrovati alle porte di Praga, ad almeno 25 km da Brandys, a lanciare l'SoS per farci recuperare da un pulmino dopo aver trovato una stazione della metro come punto di riferimento.
Meno male che la serata è andata meglio, con tanto di grigliata in sede Siemens VDO dove abbiamo potuto mostrare il meglio della nostra condizione!
La vera manifestazione, del giorno successivo, si è svolta senza problemi, in un paesaggio da favola, che alternava campagne vallonate, boschi, laghetti azzurri e pinete, tra le quali si nascondeva un "muro" terribile che non sembrava terminare mai.
Ottimi i punti di ristoro itineranti ottimamente organizzati dai colleghi locali. 4 ore e 59 minuti per completare i 123 km da parte di Francesco ed il sottoscritto.
Un'ottima riuscita del Rally e la nostra soddisfazione per...
...non esserci persi nuovamente (cosa impossibile vista la perfetta segnalazione lungo il percorso) e per non essere stati raggiunti dai partecipanti al percorso lungo, arrivati comunque solo dieci minuti dopo (gulp!). ■

I PERCORSI: 123 e 160 Km.





In alto: i "nostri" alle prese col montaggio degli attrezzi.
A destra: la Sede della Siemens VDO a Brandys, località di partenza del Cycling Rally 2007. Sotto: i ciclisti in attesa della partenza e la planimetria dei due percorsi. 123 e 160 Km.
A fianco: l'altimetria del percorso di 123 km con il terribile muro di Platce.

Un pomeriggio sull'ADDA !

di **Roberto Stabili**

Al luogo stabilito per l'appuntamento era arrivato cantando *"azzurro il pomeriggio è troppo azzurro e lungo per me …"*

Lo spunto glielo aveva fornito la giornata davvero splendida: ideale per un'uscita in mountain bike.
Il ritrovo con i ragazzi (non trovava altro modo per definirli, anche se il più giovane aveva già superato da un po' i 50) era stato fissato a Trezzo, per un percorso nei dintorni dell'Adda.
I primi colpi di pedale avevano dissolto il nervosismo per l'impegno severo che li attendeva.
Mentre costeggiavano il fiume aveva osservato l'immagine di quel manipolo, di cui faceva orgogliosamente parte, riflessa nelle acque verdi, e non aveva potuto trattenere un senso di rispettosa ammirazione per quegli atleti.
Scomparsa ogni traccia dei tranquilli pensionati che conosceva, quelli che vedeva ora, fasciati in attillate tute cangianti, nascosti dietro ergonomici occhiali da sole e protetti da avveniristici e filanti caschi multicolori, gli ricordavano un gruppo di indomiti cavalieri decisi a sfidare, con il determinante ausilio di supertecnologiche cavalcature, tutte le insidie che la natura avrebbe loro presto presentato prima di raggiungere la meta finale.
Mentre meditava su ciò, quasi senza accorgersene si era sorpreso a cantare mentalmente (era il segno della sua concentrazione) *"sotto questo sole è bello pedalare si, ma c'è da sudare"* … era rabbrividito solo un attimo pensando al nome del complesso che aveva lanciato il motivo ("Ladri di Biciclette"!), ma fortunatamente l'attimo era già passato.
Tutto procedeva secondo le aspettative. Le varie difficoltà del percorso venivano affrontate e, seppur con qualche problema, superate.
La sua vena canora, intanto, aveva inserito l'automatico; per ogni situazione era sempre pronto il motivo adatto. Una salitella poteva innescare un evergreen come "*Montagne Verdi"* di Marcella. Una discesa insidiosa gli suggeriva "*Una Vita Spericolata"* di Vasco Rossi . Un piano erboso era il preludio ad *"Erba di Casa Mia"* di Ranieri.
Chissà perché, ma nessuna visione dei compagni gli aveva richiamato le note di "*Bellezza in Bicicletta"*.
Ad ogni difficoltà superata aumentava il senso di sollievo per l'avvicinarsi del traguardo.
La discesa del Toscano (così chiamata per la presenza dell'omonimo ristorante) era stata affrontata con euforia e accompagnata, nella sua mente, dalle potenti note della *"Cavalcata delle Valchirie"*, quasi a festeggiare un arrivo ormai non troppo distante.
Passando davanti al ristorante erano stati oggetto di qualche lazzo da parte di un gruppo di giovani invitati ad un pranzo di nozze; la cosa non li aveva minimamente scalfiti, in quanto era la chiara conseguenza di un probabile eccesso di alcol e, soprattutto, di malcelata invidia per l'impresa che stavano compiendo.
Di sicuro, in quel momento nessuno di loro avrebbe cambiato la propria posizione con quella di quei ragazzi, nonostante il guadagno in età.
E che dire invece degli sguardi di ammirazione che gli era sembrato di cogliere negli occhi delle giovani compagne di quei ragazzi, probabilmente sorprese dalla dimostrazione di potenza cui stavano assistendo?
Avrebbe verificato questa sua impressione durante il passaggio di ritorno, questa volta in salita, l'ultima e più impegnativa difficoltà della giornata.
Non aveva potuto trattenere tra sé un orgoglioso 'siamo invincibili!'.
Il tentativo di intonare *"Sposi, oggi si avvera il sogno e siamo sposi"* , suggeritogli dalla fugace visione della coppia promessa, aveva, forzatamente, lasciato quasi subito spazio alle note del *"Bolero"* di Ravel.
Il rapido aumento delle pulsazioni del suo cuore e l'altrettanto rapido incremento del ritmo di respirazione di tutto il gruppo, gli avevano infatti obbligatoriamente ricordato il famoso 'crescendo' del Bolero. ►

In alto: Roberto Stabili. A sinistra: la passerella sull'Adda nei pressi del Santuario di Concesa. Sopra: il Ponte di Paderno o Ponte San Michele, vicino al Ristorante Toscano, fu costruito tra il 1887 e il 1889.

Le difficoltà di tutti erano evidenti, tuttavia li sorreggeva il pensiero che stavano facendo del loro meglio e che pochi altri avrebbero potuto eguagliare quell'impresa.
Intanto il crescendo del Bolero *"Du, dudududu, dudududu dudududu, dudu"* si stava lentamente avvicinando al suo culmine (coincidente con la fine della salita), dopo di che la probabile "*We are the Champions*" avrebbe festosamente sancito il loro ennesimo trionfo.
"Du, dudududu, dudududu dudududu, dudu', ***cling clang(!?!)*** *…"* : gli era sembrato che un suono strano si fosse inserito nel Bolero, insieme ad una lontana musica, forse di origine balcanica.
Lo sguardo interrogativo con cui il compagno più vicino aveva risposto al suo, era stata la conferma che non si trattava di una sua allucinazione da fatica.
Di lì a poco era stato chiaro che qualcuno, urlando una canzone sconosciuta, stava effettivamente avvicinandosi a velocità doppia della loro, sempre accompagnato da quello strano 'cling clang'.
Il mistero si era velocemente svelato quando la figura di un ragazzo, di probabile origine albanese, li aveva dapprima affiancati e poi superati con irrisoria facilità, sempre cantando a squarciagola. Il misterioso cling clang si era a sua volta rivelato essere il rumore contro il carter di una catena eccessivamente allentata: tale era la catena della scassata bicicletta da donna con cui il giovane slavo, non certo impeccabile nello stile (la spinta sui pedali veniva data con i talloni), li stava inopinatamente surclassando!
Così velocemente come era apparso, altrettanto rapidamente il giovane si era dileguato, presto scomparendo al loro sguardo.
Incredulo, ancora sconcertato dall'episodio, si era voltato (per quanto gli fosse permesso dallo sforzo che stava compiendo, la salita non era stata ancora completata) ad osservare i compagni. Come in un film dell'horror li aveva visti trasfigurati, quasi irriconoscibili. Gli occhiali appannati e di sghimbescio, le magliette aperte al massimo consentito dalle cerniere, i caschi portati sulle ventitré, le bocche, esageratamente aperte, che sembravano voler mordere l'aria, impegnate com'erano nella disperata caccia di molecole di ossigeno.
Quello che leggeva su quei volti era una sentenza senza scampo, definitiva. Una resa incondizionata.
Quel giovane imberbe, privo di tecnica ciclistica, aveva, forse inconsciamente, di colpo cancellato tutte le loro presunte certezze.
Con la sfacciataggine dei suoi vent'anni, aveva fatto loro capire quanto fossero inutili il telaio 'slope' al carbonio, i freni a disco, il casco anatomico, gli occhiali a doppia polarizzazione, le barrette energetiche, le bevande con integratori, ed altre amenità!
Sulla loro pelle avevano amaramente capito che l'unica cosa che contava veramente era… **la scelta del giusto rapporto della moltiplica per la salita!**
Grazie ad una fortuna sfacciata, il ragazzo era entrato in possesso della bici con il rapporto giusto; **loro, tutti loro indistintamente, l'avevano clamorosamente sbagliato.**
Questa la realtà dei fatti, da tramandare ai posteri….
Inutilmente, però, aveva atteso dalla sua vena canora un motivo, tipo *"Domani è un Altro Giorno si Vedrà"*, che potesse dargli una rinnovata speranza.
Niente, silenzio assoluto.
Ossessivamente si andava invece facendo strada nella sua mente una lontana reminescenza scolastica … *" I resti di quello che fu uno dei più potenti eserciti del mondo risalgono in disordine e senza speranza le valli che avevano disceso con orgogliosa sicurezza" …* ■

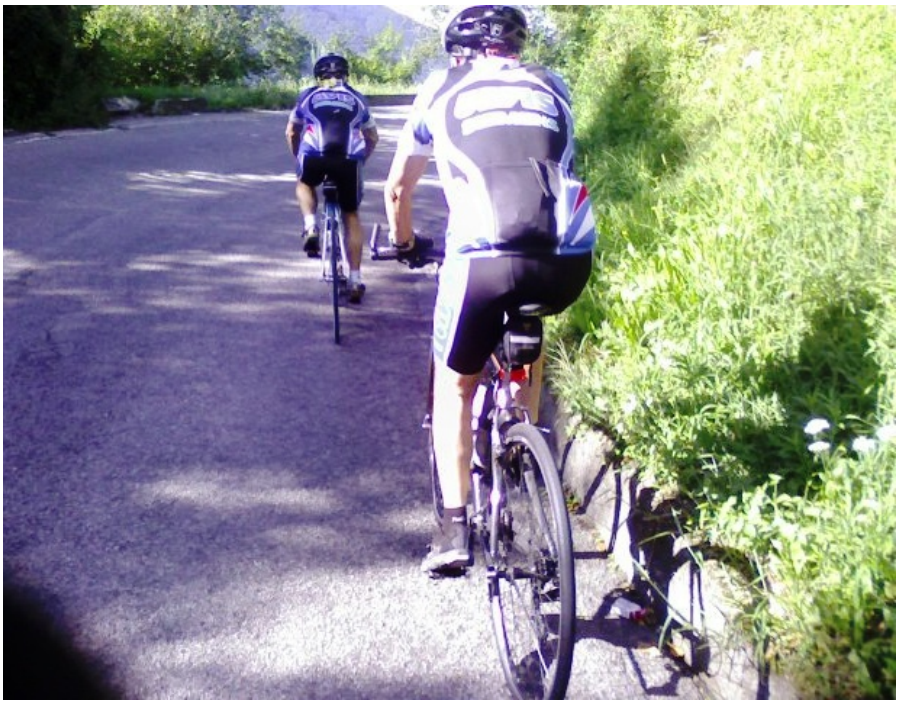
In alto: il corso del Fiume Adda a Trezzo.
A fianco: il traghetto di Leonardo, un particolare tipo di traghetto a mano che prende il nome dal suo inventore, Leonardo da Vinci. L'unico esemplare tuttora funzionante unisce i moli di Imbersago (LC) e Villa d'Adda (BG).

Sulle salite e discese delle Valli di Rezzo e di Cavargna

di **Giancarlo Cedri**

Doveva essere il solito "giretto" sul lago dalle parti di Como. Si è rivelata una pedalata di tutto riguardo al confine con la Svizzera.

Da Lecco a Bellagio in bici, poi in traghetto a Menaggio e salita a Porlezza (già tosta...).
Da Porlezza scalata lungo la Val di Rezzo fino al paese di Val Rezzo (12 chilometri con lunghi tratti al 12%).
Da lì a Cavargna attraverso un passo a 1.200 m. (con 800 metri consecutivi a pendenze attorno al 18%).
Doveroso saluto a S. Lucio (da lontano...), poi salite spaccagambe e discese bellissime lungo la Val Cavargna per tornare a Menaggio.
Panino, vino e birra (ottimi) sul lungo lago, al "bar Pess" (in compagnia di simpatiche turiste inglesi interessate al ciclismo in senso lato...).
Di nuovo in traghetto verso Bellagio (senza turiste...) e, strafatti dalla fatica, pedalata controvento fino a Lecco.
Totale più di cento, pesanti, chilometri.
Il cronista non può non menzionare l'eccezionale exploit di Silvio che ha compiuto tutto il percorso in sella alla "fedele" vecchia OLMO, in acciaio massiccio, con rapporti max 42x27 a disposizione. ►



Sopra: sulle rampe verso il paese di Val Rezzo nell'omonima vallata.
Al centro: Maurizio e Silvio fotografati con sullo sfondo il lago di Lugano.
A fianco: l'antica chiesa di San Lucio costruita a metà del XVI° secolo. Situata sull'omonimo passo a poche centinaia di metri dall'attuale confine svizzero. Ha l'aspetto di un fortilizio capace di resistere alle intemperie ed agli assalti di chiunque.
Sotto: autoscatto di Giancarlo alla chiesa parrocchiale di Val Rezzo.

Alcune immagini della giornata.

Ai lati:
Silvio e Giancarlo alla partenza; differenti stili di preparazione….

A sinistra:
in navigazione verso Cadenabbia - Menaggio.

A destra:
sosta sulla rampa di Cancellino.
Sullo sfondo la costa Svizzera del Lago di Lugano.

A sinistra:
il passo a 1200 metri fra i paesi di Carvagna e Val Rezzo in provincia di Como.

A destra:
Val Cavargna. Fra un tornante e l'altro... un simpatico incontro….

A sinistra:
reciproche congratulazioni per la scalata al 18%...

A destra:
la provvidenziale fontana di Cusino!
Sullo sfondo i paesi di Carvagna e San Bartolomeo.

A sinistra:
il "Lungolago" di Menaggio.

A destra:
la prua del traghetto, al ritorno, puntata verso Bellagio. ■

La Gazzetta della Martesana - Lunedì 3 Marzo 2008

9 MARZO ■ L'Avis cittadina accoglierà i fratelli provenienti da Cassina

Sarà a Cernusco la prima tappa dell'Avis Nokia Siemens

(dee) L'Avis di Cernusco incontra la consorella cassinese. Domenica prossima, la società ciclistica Avis - Nokia Siemens networks aprirà la stagione cicloturistica 2008 facendo tappa in quel di Cernusco.

L'appuntamento è per domenica alle 11, davanti al monumento Avis di via Monza. I 50 ciclisti della squadra e il loro direttivo incontreranno la dirigenza locale dell'Avis, per uno scambio di saluti e di gagliardetti. A ufficializzare l'incontro saranno presenti il sindaco **Eugenio Comincini** e gli assessori di Cernusco, i rappresentanti dell'Avis Milanese e provinciale e la dirigenza aziendale Nokia Siemens Networks. Parteciperanno i rappresentanti delle società sportive Avis, quelli delle società sportive nelle varie discipline operanti sul territorio, assieme ai rappresentanti della Fci e dell'associazione Atleti azzurri d'Italia. L'incontro ha lo scopo di dare inizio a una fattiva collaborazione per le future attività Avis, in sede locale, a favore e promozione della donazione del sangue.

La squadra ciclistica Avis Nokia Siemens networks, nata nel 1975, è attivamente impegnata nelle attività della Fci. Il suo calendario 2008 prevede la partecipazione al Trofeo Lombardia di cicloturismo, al Campionato italiano a squadre, a quello regionale di regolarità su pista e strada e la partecipazione di diversi suoi iscritti alle Gran fondo che si corrono in Lombardia. Con i colori dell'Avis, dal 22 aprile al 7 giugno 2008, un suo iscritto compirà una vera impresa cicloturistica: da Roma a Santiago di Compostela in 40 tappe, per un totale di 3000 chilometri.

La Gazzetta della Martesana - Lunedì 17 Marzo 2008

Un momento dello scambio di saluti davanti al monumento dell'Avis di via Monza

AVIS ■ Scambio di gagliardetti tra la dirigenza locale e la Nokia Siemens

E' partito il «Troppo bello sport 2008»

(dee) E' ufficialmente partito il «Troppo bello sport 2008».

Domenica scorsa la sezione cittadina dell'Avis, Associazione volontari del sangue, ha incontrato la consorella cassinese, per inaugurare la manifestazione sportiva che si svolgerà durante le prime settimane di maggio.

La delegazione, formata dai rappresentanti dell'associazione cernuschese, ha ricevuto la società ciclistica Avis - Nokia Siemens networks, che ha, a sua volta, aperto la stagione cicloturistica 2008.

I due gruppi si sono dati appuntamento davanti al monumento dell'Avis in via Monza.

Cinquanta ciclisti della squadra e il loro direttivo hanno incontrato la dirigenza locale dell'associazione per uno scambio di saluti e di gagliardetti. Presenti il presidente dell'Avis della città, **Carlo Assi**.

A ufficializzare l'incontro erano presenti anche il sindaco **Eugenio Comincini** e gli assessori di Cernusco, i rappresentanti dell'Avis milanese e provinciale e la dirigenza aziendale Nokia Siemens networks.

La Gazzetta della Martesana - Lunedì 28 Aprile 2008

CICLOPELLEGRINAGGIO ■ I volontari dell'Avis Nokia Siemens in bici fino in Portogallo

«Da Roma a Santiago de Compostela, tre paesi, un cammino»

(sat) La società ciclistica Avis Nokia Siemens Networks ha organizzato un ciclopellegrinaggio denominato «Da Roma a Santiago de Compostela, tre paesi... un cammino», per pubblicizzare il dono del sangue e la solidarietà. Il pellegrinaggio è partito martedì 22 aprile dalla Basilica di San Pietro a Roma. Un percorso di 2.914 chilometri, suddiviso in 40 tappe, che interamente effettuato da due soci cassinesi, **Silvana Vettori** e **Giovanni Merialdo**. «In alcune tappe del percorso verranno accompagnati, di volta in volta, da ciclisti della nostra società - hanno detto gli organizzatori dell'evento - Nell'ultimo tratto del "Cammino di Santiago" verranno poi affiancati da altri tre soci: **Carlo Napolitano, Antonio Ravizza, Maurizio Rusconi**». La partenza era martedì 22 aprile, alle 9, alla presenza di alcuni dirigenti dell'Avis Comunale di Roma e del presidente della Federazione Ciclistica Italiana, **Renato Di Rocco**. I partecipanti e gli accompagnatori sono stati, inoltre, ricevuti dal cardinale **Angelo Comastri**, Vicario del Papa. L'Avis Cassina ha in mente un'altra iniziativa: il 4 a Cassina de' Pecchi si disputerà il secondo trofeo Avis «Vittorio Formentano», una gara cicloturistica valida quale prova per il Trofeo Lombardia e Campionato Italiano della Fci.

Giovanni Merialdo a Lourdes

Federazione Ciclistica Italiana NEWS

Sezioni: Strada | Pista | Fuoristrada | Ciclocross | Amatoriale | Tutte le notizie CERCA:

NOTIZIARIO ON LINE DELLA FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA: **ATTIVITA' AMATORIALE**

03/05/2008 14.05.39

CICLORAID: Pellegrinaggio in bicicletta di Silvana Vettori e Giovanni Merialdo da Roma a Santiago de Compostela

I due cicloturisti della Società Ciclistica del Gruppo Aziendale di Donatori di Sangue "AVIS Nokia Siemens Networks", Silvana Vettori e Giovanni Merialdo, sono partiti in bicicletta da Piazza San Pietro, cuore della cristianità e della Chiesa Cattolica Romana, per raggiungere Santiago de Compostela, in Spagna, dove è custodita la tomba dell'Apostolo Giacomo. Silvana e Giovanni, senza alcun appoggio al seguito, ma contando solo sulle loro forze e risorse, raggiungeranno la meta in quaranta tappe, coprendo la distanza di 2900 Km. Il ciclo-pellegrinaggio prima risalirà l'Italia sulle tracce della antica via Francigena, proseguirà poi in terra di Francia fino a raggiungere Lourdes, nella ricorrenza del centocinquantesimo anniversario delle apparizioni della Vergine, e poi risalirà i Pirenei fino ad arrivare a San Jan Piè de Port, ove ha inizio l'antico e ben noto "Cammino di Santiago de Compostela" nella Spagna settentrionale.

In quest'ultimo tratto spagnolo, Silvana e Giovanni verranno raggiunti dagli amici ciclisti della stessa società Avis Nokia Siemens Networks, Carlo Napolitano, Antonio Ravizza e Maurizio Rusconi, ed in cinque, indossando i colori sociali, compiranno in bici il "Cammino", percorso da migliaia di pellegrini fin dal Medio Evo.

Il ciclo-pellegrinaggio partito da Roma il 22 aprile si concluderà sabato 7 giugno all'estremo nord-ovest della Spagna, dopo aver raggiunto Santiago de Compostela.

A dare inizio al pellegrinaggio e, con un gesto di squisita cortesia, ad impartire una speciale benedizione ai due ciclisti ed alle loro biciclette, è stato S. E. R il Cardinale Angelo Comastri, Vicario del Papa per lo Stato della Città del Vaticano ed Arciprete della Basilica di San Pietro, il quale, a ricordo dell'udienza, ha consegnato ai due ciclisti il "Tau Francescano".

Erano presenti Luigi De Vecchis Country Director di Nokia Siemens Networks spa, Renato Di Rocco presidente della Federazione Ciclistica Italiana ed il presidente dell'Avis Comunale di Roma, Adolfo Camilli.

Al Cardinale è stato consegnato da Fabio Troi, presidente della S.C. e del Gruppo Aziendale dei Donatori di Sangue, il libro "80 anni di Avis - Una grande storia italiana", che illustra la vita e le attività della benemerita Associazione *(da sinistra: Cardinale Angelo Comastri, Giovanni e Silvana, Fabio Troi, Renato Di Rocco).*

Dopo le foto a ricordo dell'incontro, S.E.R. ha poi fatto accompagnare tutti i partecipanti alle Grotte Vaticane, per alcuni minuti di raccoglimento e preghiera presso la Tomba del grande Papa Giovanni Paolo II.

Infine, il magico momento: alle ore 9,00 del 22 aprile 2008, dall'Obelisco al centro del Colonnato del Bernini, alla presenza delle autorità intervenute, la partenza di Silvana e Giovanni scortati fino all'uscita dalla Città dai ciclisti dell'Avis di Roma Filippo Bocci e Roberto Pieralli e da quelli Avis Nokia Siemens Networks Andrea, Antonio e Giuseppe.

Per la cronaca anche "Giove pluvio" ha voluto scortare i due ciclisti pellegrini ed i loro accompagnatori in questa prima tappa, ma si è ben guardato dal "benedirli alla sua maniera"! Sicché, attorno alle 15, come da programma, Silvana e Giovanni, sudati ma "asciutti", a Sutri già bussavano alla porta del primo ostello (le suore Carmelitane) del loro lungo viaggio....

di Roberto FANTAUZZI

Ciclopellegrinaggio Roma - Santiago de Compostela

Due nostri amici avisini della Società ciclistica del gruppo aziendale - donatori di sangue "Avis Nokia Siemens Networks", Silvana Vettori e Giovanni Merialdo, sono partiti in bicicletta, il 22 Aprile scorso, da Piazza S. Pietro in Roma, alla volta del santuario di Santiago di Compostela in Spagna, presso cui è custodita la tomba di San Giacomo apostolo.

LA PARTENZA DA S.PIETRO

Il Santo sopra menzionato e il fratello Giovanni furono i primi discepoli a seguire Gesù, dopo che Giovanni il Battista lo aveva indicato loro come il vero ed unico Messia. Giacomo, evangelista in Spagna, morirà, una volta tornato in Israele, decapitato su ordine di Re Erode Agrippa e le sue spoglie, trafugate dalle prime comunità cristiane, troveranno poi definitivamente riposo in Galizia.

Ma ora è tempo di tornare dai nostri amici avisini ed al loro fantastico, ma allo stesso tempo faticosissimo, ciclopellegrinaggio. Questo si è svolto inizialmente risalendo la nostra penisola, sulla vecchia via Francigena, dopodichè, passando per la Francia, si è raggiunti dapprima Lourdes, nella ricorrenza del centocinquantesimo anniversario delle apparizioni della Vergine, e poi, varcando i Pirenei ed insieme ad altri 3 ciclisti dello stesso gruppo aziendale, si è intrapreso l'antico percorso nella Spagna settentrionale, sino ad arrivare finalmente il 7 giugno al Santuario. Totale dei chilometri percorsi: 2.900 con quaranta tappe.

PASSAGGIO PER LOURDES

Un percorso che è iniziato con la visita alle grotte vaticane, e quindi anche alla tomba dell'Apostolo San Pietro, ed è terminato con il ringraziamento innanzi alla tomba dell'Apostolo San Giacomo a Santiago de Compostela.

Un bellissimo itinerario, dal punto di vista religioso innanzitutto, sportivo ed anche sociale, visto che Silvana e Giovanni hanno esportato e fatto conoscere il marchio Avis, ben stampato sulle loro maglie, in giro per l'Europa. L'Avis Comunale di Roma non può che ammirare questi due soci e, con un pizzico di invidia di chi sta scrivendo, sperare, in un futuro non troppo lontano, nell'attivazione di una nuova manifestazione così carica di significati come quella appena descritta.

DURANTE IL VIAGGIO

FINALMENTE L'ARRIVO

CICLISMO - UN EURO DELL'ISCRIZIONE A UNA ONLUS

Passione sportiva e beneficenza nel 2° Trofeo Vittorio Formentano

CASSINA DE' PECCHI (cgl) E' stato un successo sportivo ma anche di solidarietà il 2° Trofeo Vittorio Formentano organizzato dalla società ciclistica Avis Nokia Siemens Networks. Centottanta ciclisti in gara domenica sul percorso di 70 km con partenza e arrivo a Cassina. Il Trofeo Formentano è andato all'Avis Milano (prima classificata tra le squadre Avis). Prima classificata l'Arbi baby Busnago, secondo il Velo club Brianza Salmilano, terza l'Avis Milano. A seguire in classifica Team Brianza bike, Atm, Delicatesse, Macallesi, Cavenago, Ccp Leri, Sport club Genova, Alos Etica, Nono Ronco Ornago, Cicli Piazza, Avis Seregno, St. Joseph, Fausto Coppi e Trabattoni. I partecipanti sono stati premiati dal sindaco di Cassina de' Pecchi **Simona Ginzaglio,** dal presidente del comitato di Milano della federazione ciclismo **Giuseppe Ardigò** e da **Cristiano Radaelli** in rappresentanza della Nokia Siemens. I ciclisti del 2° Trofeo Vittorio Formentano hanno anche contribuito a sostenere una iniziativa benefica: un euro di ogni iscrizione è stato devoluto a Fratelli dell'uomo onlus, associazione di cooperazione internazionale presente in Italia dal 1969.

Radaelli e il sindaco Ginzaglio durante le premiazioni

AVIS SOS

DAI IL MEGLIO DI TE STESSO!

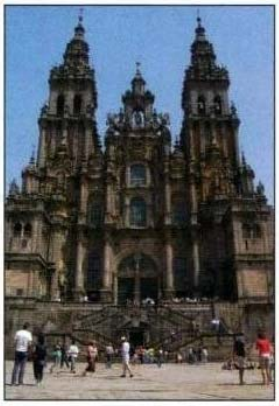
dona sangue!

Siemens-Santiago, con l'Avis

Da Roma a Santiago De Compostela (Spagna). È l'impresa che dal 22 aprile due ciclisti del gruppo Avis Siemens di Milano, Silvana Vettori e Giovanni Merialdo, stanno compiendo in bicicletta.

L'avventura dei due ciclisti si snoda in 40 tappe, per complessivi 2.914 km, e si concluderà l'8 giugno.

Il 20 maggio il duo arriverà a Lourdes, in occasione del 150° anniversario dell'apparizione della Madonna e al loro passaggio al confine tra Francia e Spagna, altri ciclisti del gruppo Avis Siemens si uniranno al duo per percorrere gli ultimi mille chilometri insieme ed arrivare al famoso santuario.



Lo Specchio
23 settembre 2008
SPORT

Ciclismo, nuovi traguardi per l'Avis Nokia Siemens

E' il sestese Ambrogio Guzzi il campione lombardo di regolarità

Ambrogio Guzzi ritira il Trofeo Lombardia

Lo striscione giallo sulla recinzione all'ingresso dell'impianto sportivo di Muggiò con la scritta "Avis e sport" non poteva che essere di buon auspicio per i colori della società, sabato 14 giugno, proprio il giorno che nel mondo, oltre 100 paesi hanno deciso di celebrare la Giornata Mondiale del Donatore di Sangue. Ad aggiungersi alle tante iniziative, feste e momenti di sensibilizzazione tenutesi in Italia dall'Associazione, anche una brillante prestazione sportiva della Società Ciclistica Avis Nokia Siemens Networks. Infatti, nel corso della nona prova del Trofeo Lombardia, dove la F.C.I. metteva in palio oltre al Trofeo della Società organizzatrice, anche il Titolo e la Maglia di Campione Lombardo di Regolarità delle specialità maschile e femminile, grazie ai risultati conseguiti nelle due classifiche, la Società si è aggiudicata il "2° Trofeo Biciclette Leri". Ben 79 i partecipanti delle più rappresentative Società Lombarde a contendersi il prestigioso riconoscimento.

Il Titolo e la Maglia di Campione Lombardo di Regolarità Maschile per l'anno 2008 è stato invece assegnato al sestese Ambrogio Guzzi, con 0,00 penalità.

Italia Coni
Comitato Provinciale di Milano

SPORTIVI
DONATE SANGUE

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

Cerimonia La Nokia Siemens Networks ha assegnato il premio alla fondazione Casartelli

Avis: sport e solidarietà

Riconoscimenti e targhe anche ai donatori «storici» e agli sportivi

(sll) Il gruppo aziendale «Avis Nokia Siemens Networks», che da 34 anni svolge attività nel campo della raccolta e donazione del sangue e che è presente anche in campo sportivo con una affermata società cicloturistica affiliata alla Fci, ha istituito da diversi anni il premio «Avis Sport e Solidarietà», assegnato annualmente a personalità o istituzioni che si distinguano in campo sportivo e solidaristico. Per il 2008 è stata scelta la «Fondazione **Fabio Casartelli**» sia per ricordare il campione olimpico che come riconoscimento alla fondazione per le molteplici realizzazioni di importanti manifestazioni sportive, progetti e iniziative volti alla sicurezza sulle strade. Il premio consiste in una medaglia d'oro e una pergamena con la motivazione: «Per il contributo che la Fondazione Fabio Casartelli reca alla società civile nell'organizzare e sostenere attività educative dei giovani, sia per lo sport che per la sicurezza e lo studio, con ciò mantenendo viva l'immagine dell'indimenticabile campione olimpionico Fabio». Il premio è stato consegnato dall'ingegnere **Cristiano Radaelli** al primo presidente della Fondazione, **Gian Luigi Luisetti**, alla presenza di **Rosa** e **Sergio Casartelli**, genitori dell'indimenticato campione durante l'annuale pranzo sociale del gruppo Avis Nokia Siemens e Avis Jabil tenutosi domenica 5 all'antica corte Pallavicina di Polesine Parmense; contestualmente sono avvenute le premiazione dei donatori di sangue Avis delle due aziende che hanno raggiunto le 25, 50 e 75 donazioni. Sono stati anche consegnati i premi ad alcuni iscritti della società ciclistica: **Armando Carlesimo**, campione sociale 2008, e **Pietro Gentili**, campione sociale per le gare di gran fondo. Riconoscimenti sono andati anche a **Silvana Vettori** e **Giovanni Merialdo** per il ciclopellegrinaggio che da Roma li ha portati a Santiago de Compostela dopo aver percorso 2.914 chilometri e ad altri tre ciclisti della società che da Saint Jean Pied de Port li hanno affiancati sul percorso di Santiago, percorrendo con loro gli ultimi 900 chilometri: **Carlo Napolitano**, **Antonio Ravizza** e **Maurizio Rusconi**. Per tutti loro, la consegna di particolari maglie celebrative dedicate all'impresa portata a termine; per Vettori e Merialdo anche il «Trofeo della montagna» per avere scalato Alpi e Pirenei. Infine, al segretario **Giuseppe Tornielli** è stato conferito, come riconoscimento per l'attività prestata, il distintivo d'oro.

Ecco i donatori premiati: per 25 donazioni **Luca Balconi**, **Valter Barraco**, **Roberto De Romedi**, **Cesare Gavardi**, **Silvano Licini** e **Danilo Paccani**; per 50 donazioni **Stefano Fumagalli**, **Angelo Ometti**, **Davide Ragonesi**, **Fabio Troi**, **Mariella** e **Paolo Villa**; per 75 donazioni **Mario Calvi**. Targa di benemerenza per **Rosa Barlassina**.

NEL 2008

La festa sociale dei donatori e la consegna del premio sport e solidarietà dell'Avis Nokia Siemens Networks; da sinistra Cristiano Radaelli e Gian Luigi Luisetti

2008

Un anno in numeri

Classifica Sociale finale

Classifica Sociale Gran Fondo

Classifica Camp. Lombardo di Regolarità

Ambrogio Guzzi 1ª Classificato

Classifica Campionato Italiano

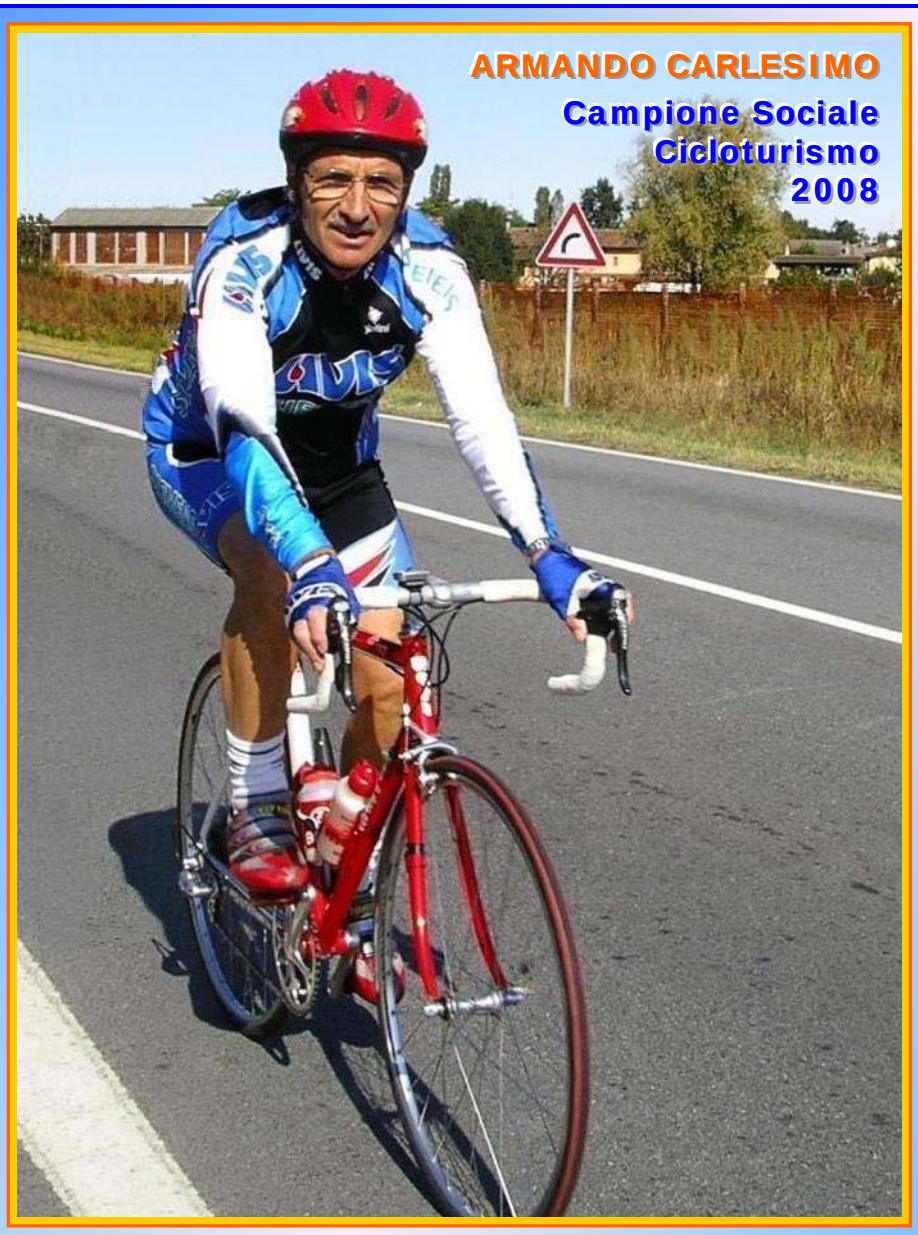
Classifiche:

Trofeo Lombardia

Società Pista

Medio Fondo

Colpi di pedale



ARMANDO CARLESIMO
Campione Sociale Cicloturismo 2008

PIETRO GENTILI
Campione Sociale Gran Fondo 2008

Società Ciclistica AVIS 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: Avis@nsn.com - Sito Web: www.avisbikesiemens.com
FCI. 02U0622

Classifica Sociale 2008

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	CARLESIMO ARMANDO	47,5	22	1.476
2	GENTILI PIETRO	46,0	21	1.393
3	FONTANETO MARIA GRAZIA	45,0	21	1.421
4	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	45,0	21	1.407
5	TORNIELLI GIUSEPPE	44,5	20	1.293
6	CEDRI GIANCARLO	43,0	19	1.196
7	ARLATI ANTONIO	42,5	18	1.205
8	GATTI GIOVANNI	40,0	18	1.139
9	MAZZEI FRANCESCO	38,0	17	1.154
10	MELEGA SILVIO	36,5	16	1.003
11	PEDONE LUIGI	36,0	16	1.000
12	ANDREONI ANDREA	34,0	15	834
13	RUSCONI MAURIZIO	33,5	15	996
14	CASO LUCIO	32,0	14	914
15	FAEDI DARIO	30,5	15	1.054
16	DOMANESCHI GIORGIO	30,5	13	872
17	GAVARDI CESARE	28,5	13	784
18	GIUSSANI DARIO	27,5	12	723
19	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	27,0	12	759
20	BARZAGHI GIOVANNI	27,0	12	739
	FUMAGALLI ANGELO	27,0	12	739
22	GUZZI AMBROGIO	26,5	12	693
23	NAPOLITANO CARLO	26,0	12	815
24	NEMBRI BRUNO	24,5	11	676
25	CUCCHI DANIELA	24,0	12	860
26	LOCATELLI GIANFRANCO	24,0	10	647
27	SALA ANGELO	22,0	10	539
28	VIDALI LUIGI FELICE	22,0	9	618
29	CAMBIAGHI LUIGI	21,5	9	483
30	AGORRI IGINIO RENZO	21,0	9	566
	GALIMBERTI OSVALDO	21,0	9	566
32	TROI FABIO	19,0	9	610
33	ROSA SILVANO	18,0	8	414
34	RAVIZZA ANTONIO	16,5	7	487
35	AROSIO MARCO GIOVANNI	16,5	7	471
36	RONCHI AMBROGIO	16,5	7	445
37	MERIALDO GIOVANNI	16,5	7	404
38	NEMBRI DARIO	16,0	7	380
39	ALOI BRUNO	15,5	8	615
40	MORELLI ROBERTO	15,0	7	506
41	VETTORI SILVANA	14,0	6	237
42	VALESINI SERGIO	10,5	4	274
43	ORLANDI ANTONIO	9,0	4	301
44	SALOMONI OSVALDO	7,5	3	103
45	MENEGAZZO DANIELA ADALGISA	7,0	3	152
46	CUPELLI GIUSEPPE	3,5	2	117
47	ISOLA GIUSEPPE	2,0	1	1
48	BONFANTI LUCA	0,0	0	0
	MAESTRI FRANCO	0,0	0	0
	SETTEMBRINI ORNELLA	0,0	0	0
	SOZZI MAURO	0,0	0	0
	SPANU PIETRO	0,0	0	0
	STABILI ROBERTO	0,0	0	0
	Totale presenze e km. percorsi		**535**	**34.081**

Società Ciclistica AVIS 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: Avis@nsn.com - Sito Web: www.avisbikesiemens.com
FCI. 02U0622

CLASSIFICA FINALE GRAN FONDO - STAGIONE 2008

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Arber Rad M.	Tempi Totali	Ghisallo Km/h	Totale Km. perc.
1	GENTILI PIETRO	7,5	4		18:59:38	8,4	533
2	ORLANDI ANTONIO	6,0	4		14:52:40	12,52	412
3	MELEGA SILVIO	6,0	4		15:04:48	11,76	412
4	RUSCONI MAURIZIO	6,0	4		15:34:28	10,45	412
5	VIDALI LUIGI FELICE	4,0	3	*	9:42:32	10,66	277
6	MAZZEI FRANCESCO	4,0	3		8:38:04	11,84	276
7	CASO LUCIO	3,5	2		9:36:10		240
8	CEDRI GIANCARLO	3,5	2		10:06:16		232
9	FAEDI DARIO	1,5	1		3:48:35		105
10	ARLATI ANTONIO	1,0	1		0:44:25	11,34	75
11	TORNIELLI GIUSEPPE	1,0	1		0:50:09	10,04	75
12	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	1,0	1		n.c.		75
13	CARLESIMO ARMANDO	1,0	1				58
14	GATTI GIOVANNI	1,0	1				58
Totale presenze e km. percorsi			*32*	*1 (125)*			*3.240*

01/05/2008 2^ GF. GIANNI BUGNO - MONZA
Percorso Medio (Km. 105)
GENTILI P. (03:21:58.17); CASO L. (03:34:20.96); MELEGA S. (03:34:21.31); RUSCONI M. (03:39:42.73); VIDALI L. (03:48:35.13); FAEDI D. (03:48:35.18); ORLANDI A. (03:50:26.78); MAZZEI F. (03:53:36.10).

11/05/2008 13^ FELICE GIMONDI - BERGAMO
Percorso Lungo (Km. 166) - GENTILI P. (07:54:34.33);
Percorso Medio (Km. 135) - CASO L. (06:01:50.61); ORLANDI A. (06:03:11.05); CEDRI G. (06:03:48.55); RUSCONI M. (06:28:40.72); MELEGA S. (06:28:40.73)
Percorso Corto (Km. 96) - MAZZEI F. (04:01:55.48).

22/06/2008 1^ GF. TOUR DEI VIGNETI - CASTEGGIO
Percorso Lungo (Km. 148) - GENTILI P. (06:43:09);
Percorso Medio (Km. 97) - CEDRI G. (04:02:28); ORLANDI A. (04:18:49); MELEGA S. (04:19:04); RUSCONI M. (04:37:55); VIDALI L. (05:06:41).

20/07/2008 10^ GF. "FABIO CASARTELLI" - ALBESE con CASSANO - (Crono Ghisallo Km. 8,7)
Percorso Lungo (Km. 114) - GENTILI P. (00:59:57.40);
Percorso Medio (Km. 75) - ORLANDI A. (00:40:14.20); MAZZEI F. (00:42:33.00); MELEGA S. (00:42:43.90); ARLATI A. (00:44:25.10); VIDALI L. (00:47:16.10) RUSCONI M. (00:48:11.20); TORNIELLI G. (00:50:09.40); COLOMBINI C.
Percorso Corto (Km. 58) - CARLESIMO A. - GATTI G.

27/07/2008 24^ GRAN FONDO ARBER RAD MARATHON (Facoltativa non valida per la Classifica)
Percorso Corto (Km. 125) - VIDALI L. Tempo impiegato 05:05:50 (Media 24,55).

DETERMINAZIONE DEL PUNTEGGIO:

Partecipazione alle Gran 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**

Comunicato n. 52 del 10/11/2008

CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISMO SOCIETA' 2008

CLASSIFICA FINALE - SERIE A -

Pos	Codice	Società	Regione	Punti
1	03 0366	S.C. FAVARO VENETO	Veneto	529
2	01 0512	S.C. NIZZA LINGOTTO TORINO	Piemonte	348
3	10 0764	G.C. LUIGI METELLI	Umbria	328
4	02 0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	Lombardia	233
5	02 0164	U.S. NERVIANESE 1919	Lombardia	232
6	02 0622	**S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS**	Lombardia	220
7	13 1105	CICLISTICA A. LEPORI	Campania	216
8	01 0139	V.C. CICLI BERGAMIN TORINO	Piemonte	198
9	03 0718	G.S. MAD SPORT	Veneto	197
10	03 0027	C.C. FONTE SAN BENEDETTO	Veneto	193
10	12 0440	G.S.C. BCC VALLE DEL TRIGNO	Abruzzo	193
12	03 0056	PEDALE OPITERGINO	Veneto	186
13	01 0170	VELO CLUB FREJUS	Piemonte	179
14	07 0344	V.S. BORGONOVESE	Emilia Romagna	173
15	13 0470	A.S. CICLISTICA MADDALONESE	Campania	162
16	02 0265	S.C. LA GIOIOSA Sport TURATE	Lombardia	158
17	01 0028	MICHELIN SPORT CLUB	Piemonte	152
18	02 0170	G.S. PEDALE NOVATESE	Lombardia	151
18	05 0006	A.S. RONCHI CICLISMO	Friuli Venezia Giulia	151
20	14 0210	CICLOAMATORI AVIS BISCEGLIE	Puglia	144
21	10 0016	CICLOTURISTICA TERNANA	Umbria	142
22	10 0114	CIRCOLO DIPENDENTI PERUGINA	Umbria	137
23	02 0214	G.S. AMSPO RHO	Lombardia	132
24	13 1669	G.C. VALLE SUESSOLA	Campania	127
25	01 0793	A.S.D. CICLO CLUB PIEMONTE	Piemonte	124
26	14 1424	CICLOAMATORI AVIS TRANI	Puglia	123
26	03 0059	S.C. VIGONZA BARBARIGA	Veneto	123
26	05 0148	V.C. VILLA MANIN	Friuli Venezia Giulia	123
29	03 0090	LIBERTAS RAMODIPALO RASA	Veneto	122
30	10 0018	IL GIRASOLE	Umbria	115
31	13 0023	G.S. CICLOAMATORI SAETTA	Campania	114
32	03 0337	S.C. SAN LAZZARO GOPPION	Veneto	113
33	10 0027	U.C. PONTE SAN GIOVANNI	Umbria	112
34	03 0291	G.S. RESANESE MAZZORATO ABB. CALZ.	Veneto	111
35	03 0491	G.S. OSPEDALIERI PADOVA	Veneto	109
36	10 0262	V.C. S. MARIA DEGLI ANGELI COINALL	Umbria	108
37	02 1183	U.S. CUSAGO	Lombardia	105
38	03 0016	G.C. TREVISO	Veneto	104
39	05 0038	A.S. CORNO CICLISMO	Friuli Venezia Giulia	100
40	13 1484	G.C. CALATINO	Campania	88
41	06 0171	G.S. CICLISTICA MARASSI GENOVA A.S.D.	Liguria	87
42	02 0248	C.C.P. CICLI LERI	Lombardia	85
43	03 0460	U.C. BASILIO CALZATURE	Veneto	81
44	10 0043	POL. CIRCOLO LAVORATORI TERNI	Umbria	80
44	06 0221	PEDALE SANREMESE	Liguria	80
46	12 0628	G.S. TIXANIA	Abruzzo	69
47	05 0547	G.S. FRATELLI VICENZUTTO	Friuli Venezia Giulia	66
48	13 1074	S.C. SINUESSA MONDRAGONE	Campania	64
49	13 0410	CICLO CLUB ANGRI	Campania	59
50	10 0757	VELO' NOMADI	Umbria	21

Seguono altre 50 Società di Serie B

Seguono altre Società di Promozione

TROFEO LOMBARDIA DI CICLOTURISMO 2008

CLASSIFICA FINALE

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	363
2	0622	**S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS**	CASSINA DE' PECCHI	308
3	0298	V.S. RHO	RHO	289
4	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	268
5	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	265
6	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	265
7	1183	U.S. CUSAGO	CUSAGO	258
8	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	226
9	0248	CCP. CICLI LERI	MUGGIO'	221
10	0214	G.S. AMSPO	RHO	194
11	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	174
12	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	168
13	1227	G.S. TEAM BRIANZA BIKE	VIMERCATE	159
14	0669	G.S. AMICI del PEDALE ALUSER	PARABIAGO	151
15	1684	CICL. D. FIORANI	SESTO S. GIOVANNI	121
16	1279	G.S. AVIS MILANO	MILANO	116
17	1506	V.C. BRIANZA SALMILANO	ARCORE	114
18	1458	G.S. NAVIGLIO	MILANO	110
19	0315	G.C. FONDAZIONE ATM	MILANO	106
20	2238	S.C. SPINAVERDE	S.FERMO BATT.	97
21	1018	S.C. SETTIMO MILANESE	SETTIMO MILANESE	87
22	0006	S.C. GENOVA	MILANO	78
23	0504	G.S. ST. JOSEPH	MONZA	66
24	1057	V.C. TORTONA	MILANO	62
25	0604	A.V. LAINATE	LAINATE	46
26	1321	G.S. TEXFINISH	VERTEMATE	45
27	0104	G.S. NINO RONCO	ORNAGO	42
28	2110	U.C. PREGNANA	PREGNANA MILANESE	38
29	0180	V.C. TREZZO	TREZZO D'ADDA	36
30	1133	S.C. PEDALE CREMONESE	CREMONA	36
31	0477	A.S. MODOETTIA	MONZA	35
32	3487	S.C. AOLOS ETICA	BONATE SOPRA	31
33	3562	S.C. BICI PLANET	CESANO MADERNO	31
34	2649	G.S. CICLI PIAZZA	MONZA	28
35	3503	DOPOLAVORO FERROVIARIO	MILANO	28
36	0179	SCO. CAVENAGO	CAVENAGO	24
37	0200	U.V. FORTITUDO F.lli POPPI	PALAZZOLO MILANESE	23
38	2567	G.S. NEW BIKE	SEVESO	21
39	0172	G.S. VIMERCATE	VIMERCATE	21
40	0379	CLUB FAUSTO COPPI	BOVISIO MASCIAGO	21

Seguono altre Società con punteggi inferiori.

CONSORZIO LOMBARDO AMATORIALE PISTA

CLASSIFICA MASCHILE e FEMMINILE - CAMPIONATO LOMBARDO REGOLARITA'

Partecipanti S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS - Muggiò (MI), 14 Giugno 2008

Ambrogio Guzzi
1° classificato

GARA MASCHILE			
N°	ATLETA	CLASSIFICA	PENALITA'
1	GUZZI AMBROGIO	1°	0,00 =
2	PEDONE LUIGI	2°	0,05 -
3	CAMBIAGHI LUIGI	6°	0,21 +
4	ROSA SILVANO	8°	0,25 -
5	MELEGA SILVIO	11°	0,52 +
6	SALOMONI OSVALDO	13°	0,58 +
7	ARLATI ANTONIO	16°	0,72 -
8	ANDREONI ANDREA	25°	1,10 -
9	GAVARDI CESARE	29°	1,35 -
10	POLLASTRI LUIGI V.	35°	1,48 +
11	GENTILI PIETRO	38°	1,53 -
12	CEDRI GIANCARLO	43°	2,24 +
13	GATTI GIOVANNI	45°	2,37 -
14	COLOMBINI CARLO	46°	2,39 +
15	ISOLA GIUSEPPE	49°	2,79 -
16	CARLESIMO ARMANDO	52°	2,87 -
17	SALA ANGELO	57°	3,27 -
18	MERIALDO GIOVANNI	61°	4,02 +
19	TORNIELLI GIUSEPPE	66°	4,92 +

GARA FEMMINILE			
N°	ATLETA	CLASSIFICA	PENALITA'
1	FONTANETO M. GRAZIA	2°	0,53 +
2	VETTORI SILVANA	3°	0,57 -
3	MENEGAZZO DANIELA	6°	1,39 -

M. Grazia Fontaneto
2° classificata

PRESENZE DELLE SOCIETA' ALLA PROVA VALIDA PER IL TROFEO LOMBARDIA

Pos.	Società	Punti
1°	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS N.	22
2°	C.C.P. LERI MUGGIO'	14
3°	G.S. ALTOPIANO	13
4°	G.S. SIRONI TANZI	9
5°	S.C. ARBI BABY	5
6°	G.S. TEAM BRIANZA BIKE	3
7°	AVIS MILANO	3

Pos.	Società	Punti
8°	G.S. DELICATESSE	2
9°	G.S. A.T.M.	2
10°	U.S. CUSAGO	2
11°	G.S. ST. JOSEPH	2
12°	G.S. PEDALE NOVATESE	1
Totale ciclisti partecipanti n.		78
(Totale uomini n. 70 - Totale donne n. 8)		

LA S. C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS SI AGGIUDICA IL 2° TROFEO BICICLETTE LERI.

TROFEO REGOLARITA' IN PISTA SOCIETA'

STAGIONE 2008

POS.	CODICE	SOCIETA'	PUNTI
1	1227	G.S. TEAM BRIANZA BIKE	41
2	3452	KIA MOTORS CICLYNG TEAM	37
3	0622	**S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS**	36
Seguono altre 13 Società con punteggi inferiori.			

Ambrogio Guzzi 1° classificato | Luigi Pedone 2° classificato | Luigi Cambiaghi 6° classificato | Silvano Rosa 8° classificato | Grazia Fontaneto 2ª class. woman | Silvana Vettori 3ª class. woman | Dario Giussani Gara a Dalmine

Sopra: i ciclisti della Società che hanno contribuito con le loro performance alla conquista del terzo posto in graduatoria.

CAMPIONATO LOMBARDO MEDIO FONDO CICLOTURISTICO DI SOCIETA'

CLASSIFICA FINALE

Graduatoria	CODICE	SOCIETA'	PUNTI
1	0214	G.S. AMSPO - RHO	154
2	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT - TURATE	147
3	1183	U.S. CUSAGO	134
4	0298	VELO SPORT RHO	129
5	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947 - SEVESO	105
6	0164	U.S. NERVIANESE	84
7	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	74
8	0622	**S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS**	68
9	0248	CCP. CICLI LERI - MUGGIO'	66
10	1684	CICLISTICA D. FIORANI - SESTO S.GIOVANNI	53

Sport medicina alimentazione

"Fondazione Fabio Casartelli"

Sport
Cultura
Solidarietà

La "sindrome da immortalità"

L'idrokinesiterapia contro i traumi

La radice della giovinezza

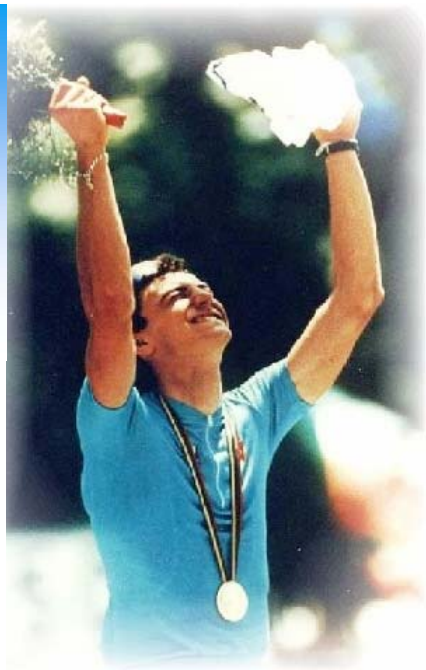
Albo d'Oro Sport e Solidarietà

2009, nuova Divisa e nuovo Consiglio

Colpi di pedale

Sopra: Spoleto, partenza del cicloraduno Nazionale. Al centro: Vidali e Faedi allo sprint sul traguardo della GF. G .Bugno. Sotto: Muggiò, gara di regolarità in pista.

FONDAZIONE FABIO CASARTELLI



"Premio Avis Sport e Solidarietà 2008"

La Fondazione "Fabio Casartelli" è stata costituita in Albese con Cassano, paese di Fabio, con scopi sportivi, sociali e culturali.
Inizialmente, un gruppo di Amici di Fabio che seguiva la sua carriera e gioiva per le sue vittorie sportive, in occasione delle Olimpiadi di Barcellona del 1992 dove vinse la medaglia d'oro nella prova di ciclismo su strada, aveva costituito un Fan club che, a seguito della tragica scomparsa, da alcuni degli Amici è stato trasformato in una Associazione formalizzata con atto notarile di costituzione ed apposito statuto che ha posto le basi per la trasformazione in Fondazione legalmente riconosciuta.
La Fondazione, costituito il capitale richiesto per l'ottenimento del riconoscimento giuridico da parte della Regione, ha visto coronato il riconoscimento con delibera della Regione Lombardia n. 41614 in data 26 febbraio1999 alla quale ha fatto seguito una cerimonia di consegna durante la quale, alla presenza della moglie Annalisa, del Figlio Marco e dei genitori di Fabio, il Presidente della Regione Lombardia Onorevole Roberto Formigoni ha consegnato l'originale del documento di riconoscimento al presidente della Fondazione.

Con questo atto si è chiuso un ciclo: si sono concretizzati gli sforzi per la raccolta di fondi necessari alla costituzione della Fondazione, ma è quindi iniziato un nuovo ciclo non meno importante, quello in cui si deve continuare con maggior determinazione il lavoro iniziato dalla Associazione per realizzare quanto lo statuto prevede per degnamente ricordare Fabio nel tempo.

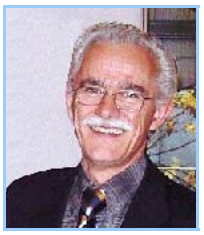
"...affinché FABIO rimanga, PER SEMPRE, vivo nella memoria oltre, che per le sue imprese sportive…"

Questo il desiderio, la volontà, lo scopo di alcune tra le persone più vicine e care allo sfortunato campione che ha portato, il 13 giugno 1996, alla nascita della "Fondazione Fabio Casartelli".
Novantacinque i promotori dell'iniziativa, che divengono così soci fondatori: fra loro il presidente Gianluigi Luisetti e Pierluigi Marzorati che nel settembre del 2002 ne ha rilevato la carica.
Importanti, e in gran parte rivolti al sociale, gli obiettivi presenti nello statuto della Fondazione:
L'erogazione di fondi destinati a favorire l'educazione dei giovani e il loro inserimento attivo nella comunità.
L'organizzazione di congressi, mostre, rassegne, dibattiti, incontri di studio e naturalmente di eventi di carattere sportivo e ciclistico in particolare.
La Fondazione non persegue scopi di lucro. Il ricavato di tutte le iniziative e di tutti gli eventi di cui si fa promotrice, viene devoluto ad Enti e Associazioni assistenziali segnalate per la loro particolare necessità e per l'impegno profuso nel sociale.
Una particolare attenzione la "Fondazione Fabio Casartelli" la rivolge verso la crescita dei giovani, la loro educazione allo sport e l'accrescimento di una maggiore consapevolezza nei confronti delle regole e dei comportamenti sulla strada, affinché, migliorando la sicurezza, non abbiano mai più a verificarsi tragici incidenti come quello occorso a Fabio Casartelli. ■

In alto: Fabio Casartelli, sul podio dell'Olimpiade di Barcellona, mentre esulta all'ascolto delle note dell'Inno di Mameli .
A fianco: con la data della Mediofondo 2009, l'immagine dell'azzurro Fabio Casartelli mentre alza trionfante le braccia al cielo sotto lo striscione del traguardo di Sant Sadurnì d'Anoia.

MEDICINA e sport

di: Luciano Isa
Direttore Dipartimento
Oncologia A.O.
di Melegnano



Attenti a quel senso di benessere ovvero la "sindrome da immortalità"

L'attività fisica è unanimemente riconosciuta fondamentale per un armonioso sviluppo fisico e mentale dell'individuo e ad essa viene dedicato uno spazio importante nelle vita di ognuno di noi.

In genere sono le prime decadi di vita quelle in cui si cerca di svolgere in modo più assiduo attività fisica che, non necessariamente, vuol dire praticare un'impegnativa pratica sportiva con allenamenti, gare ecc. Anche semplicemente fare delle passeggiate, purché svolte a ritmo sostenuto e con regolarità, sfruttando le occasioni quotidiane, può essere sufficiente per il nostro organismo per bruciare quella quota di calorie in eccesso che invariabilmente tendiamo ad accumulare.

Basterebbero circa 30 minuti al giorno di una passeggiate ad andatura veloce per consumare circa 150-200 calorie; si tratta di una quota ridotta ma già sufficiente ad incidere in modo significativo sul rischio, riducendolo, di sviluppare malattie molto comuni come quelle cardiovascoilari e tumorali. Accade in genere che l'attività fisica, praticata assiduamente in gioventù, venga poi ridotta, più o meno completamente, fino ad annullarsi, per gli impegni e le responsabilità professsionali, familiari ed altro venendosi così più o meno subdolamente ad instaurarsi una condizione di sedentarietà estremamente pericolosa per i rischi di patologie ad essa connessa.

Nelle donne, più spesso che negli uomini, gli impegni della conduzione familiare fanno trascurare la prosecuzione di questo importante stile di vita legato all'attività fisica ma può accadere che, in genere dopo i 50-60 anni, risolti buona parte dei problemi di impegni familari dovuti all'accudimento dei figli, ormai cresciuti, o raggiungendo il traguardo della pensione, si ritrovi la disponibilità di tempo libero da poter dedicare alla propria persona, al piacere della compagnia con altri che si ritrovano nella stessa condizione e, perché no, a riprendere un'attività fisica sportiva messa da parte dopo l'agonismo giovanile oppure scoprire, da sedentari, il piacere, non ancora assaporato, di un'attività sportiva.

A questo punto occorre avere molta consapevolezza e prima di intraprendere qualunque attività sportiva è necessario conoscere bene i limiti del proprio organismo che si sono via via determinati con il passare degli anni.

Ad esempio la malattia aterosclerotica comincia molto presto nella vita di un individuo ed i suoi effetti sulla compromissione di organi ed apparati sono già evidenti dopo i primi 30 anni e non possono essere cancellati con la ripresa di un'attività fisica quando l'eredità di una vita sedentaria o il peso di altri errati stili di vita (ad es. errate abitudini alimentari, fumo) hanno pesantemente segnato il nostro organismo. Bici, nuoto, corsa lenta sono le attività aerobiche migliori per l'organismo non più giovanissimo.

Occorre, però, molta attenzione prima di scegliere la propria attività. Anche se in gioventù si è stati sportivi, meglio non richiedere troppo all'organismo. L'eccesso di sforzo, soprattutto anaerobico (cioè con sforzi molto intensi e ravvicinati che non consentono un sufficiente ricambio di ossigeno) può infatti rivelarsi controproducente se non addirittura pericoloso. Per questo non tutti gli sport sono indicati sempre e comunque.

Regola fondamentale: prima di compiere un'attività conviene sempre sottoporsi ad una valutazione medica che potrebbe comprendere, nell'ambito delle indagini cardiovascolari, anche l'esecuzione di un test elettrocardiografico da sforzo, che preciserà la risposta del nostro sistema cardiovascolare allo stress dell'attività sportiva che potrebbe avere dei momenti di particolare intensità: si può partire, ad esempio, per una tranquilla pedalata ma ad un certo punto si può incontrare una salita impegnativa ed il nostro organismo, cuore e polmoni, si troverà improvvisamente a dover superare un test impegnativo.

Nell'intraprendere un'attività sportiva in età adulta avanzata bisogna conoscere che l'esercizio fisico comporta un sensibile aumento della secrezione endorfinica. Trattasi di sostanze prodotte dal nostro organismo, di tipo oppioide, che sono in grado di generare quel senso di benessere e di appagatezza che insorge ad esempio al termine di un'attività sportiva che è ben conosciuto da chi si cimenta in attività sportive. Con l'età poi aumenta la sensibilità a queste endorfine derivandone un innalzamento della soglia del dolore: si può sentir meno la fatica e si è tentati di osare di più esponendo l'organismo, non allenato adeguatamente, a pericoli anche fatali.

La medicina sportiva consiglia invece di evitare sforzi molto intensi e brevi nelle persone non più giovani che debbono evitare gli "scatti".

Questi sforzi, infatti, sono quasi sempre compiuti in condizioni di anaerobiosi, cioè senza consumo di ossigeno, possono provocare repentini innalzamenti di pressione e del numero dei battiti cardiaci, mettendo a maggior rischio il cuore e i vasi sanguigni.

E' provato che i maggiori benefici sull'organismo vengono dalle attività aerobiche senza che si instauri il debito di ossigeno come è più probabile che accada con la corsa lenta, la bicicletta e il nuoto, discipline che possono essere svolte con gradualità.

Nel campo della medicina sportiva esiste poi una vera e propria patologia, denominata "Sindrome di Highlander" o dell'immortalità, riscontrabile in coloro che richiedono troppo al proprio organismo. La sindrome si caratterizza per una spiccata competizione, grossa considerazione di sé e delle proprie capacità.

Il pericolo sta nel fatto che chi ne è colpito gode effettivamente di uno stato di benessere determinato da un elevato tono endorfinico di cui sopra si diceva. Ad esserne esposti sono gli atleti che continuano l'attività dopo l'agonismo giovanile, i cosiddetti atleti master o coloro che, interrotta l'attività sportiva, la riprendono in età avanzata, oppure sedentari che pretendono di diventare atleti in età matura.

Per attività fisica non si deve intendere necessariamente la pratica di uno sport agonistico o l'effettuazione di faticosi allenamenti, ma anche, più semplicemente ed alla portata di tutti, un'attività moderata, purché costantemente ripetuta.

Il movimento, inoltre, incide positivamente sui fattori che determinano stress, ansia, depressione, allentando tensioni o riducendo stati di astenia che incidono negativamente sulla visione della vita.

E' sempre bene, però, soprattutto quando si è avanti negli anni, ottenere il benestare da parte del proprio medico di fiducia e scegliere il tipo di sport in base alle proprie caratteristiche, età compresa, e non solo in base alle preferenze individuali. ■

I CONSIGLI DEL

MediCO sportIVO

di Emanuele Scarpellini

L'idrokinesiterapia CONTRO I TRAUMI

Le lesioni alle cartilagini degli arti inferiori sono eventi che non vanno mai trascurati. In quest'ottica, l'idrokinesiterapia, o terapia in acqua, è una forma di recupero veloce e completa.

In epoca recente, la pratica sportiva, sia in ottica amatoriale che agonistica, ha assunto un'importanza e uno sviluppo sempre maggiori.
Infatti, è noto, nonché scientificamente documentato, che l'attività fisica, se praticata in modalità congrue e razionali, contribuisce a mantenere lo stato di salute psicofisica, la longevità e la qualità della vita.
Di pari passo, però, sono andate aumentando tutte quelle patologie, principalmente osteoarticolari, che possono derivare da sovraccarichi ripetuti e continui in soggetti che praticano attività fisica senza la necessaria preparazione e l'indispensabile condizionamento di base come l'allenamento.
A livello articolare, infatti, lo stimolo indotto da un'adeguata attività fisica risulta indispensabile per stimolare il trofismo e la funzionalità della cartilagine, la cui funzione principale è quella di ammortizzare e distribuire le forze che si generano durante la sollecitazione articolare, oltre a contribuire a stabilizzare, insieme alle strutture osteotendinee, i movimenti articolari e a lubrificare l'articolazione. Queste sollecitazioni meccaniche, così indispensabili alla salute delle articolazioni, possono, tuttavia, nei casi di traumi e di abuso, provocare lesioni, usura e fissurazioni a ►

livello della cartilagine che, spesso, in atleti professionisti o comunque di altissimo livello, possono essere considerate vere e proprie patologie professionali.

I TRAUMI DEGLI ARTI INFERIORI

Nel ciclismo sono di frequente riscontro patologie traumatiche da microtraumatismi all'arto inferiore, quali tendinopatie da sovraccarico rotuleo e sindromi femoro-rotulee.
Queste lesioni, generalmente, hanno una sintomatologia iniziale molto scarsa, fattore che ne ritarda la diagnosi iniziale e procrastina notevolmente l'adozione di una idonea terapia.
La cura tardiva di queste patologie è un fatto particolarmente grave, in quanto la cartilagene, per le sue caratteristiche strutturali e per la quasi assente vascolarizzazione ematica, ha scarsissima capacità di autoriparazione e uno stimolo protratto su un'articolazione strutturalmente sofferente porta inevitabilmente a un aggravamento e una estensione della patologia, fino alla sua cronicizzazione. Se, pertanto, è necessario evitare di esercitare sollecitazioni eccessive sull'articolazione colpita, è bene precisare che un'immobilità prolungata non rappresenta assolutamente una soluzione terapeutica.
Infatti, paradossalmente, anche se con meccanismi differenti, l'immobilità può provocare gli stessi danni di una ipersollecitazione. Le conseguenze dell'assenza di movimento, ovvero edema cronico, atrofia muscolare, osteoporosi e instabilità muscolare rappresentano spesso l'anticamera di una patologia degenerativa della cartilagine.
È evidente, quindi, che in presenza di un notevole interessamento cartilagineo, soprattutto di sofferenze articolari, è arduo per il medico trovare nella prescrizione il giusto equilibrio tra una adeguata dose di riposo, la necessità di evitare un'atrofia da disuso di muscoli e articolazioni l'opportunità di riprendere l'attività motoria e, nel caso dell'atleta, quella sportiva.
Uno schema terapeutico corretto deve essere indirizzato verso un approccio riabilitativo misto, ossia un esercizio fisico razionale e idoneo associato ad altre forme terapeutiche sia farmacologiche che fisioterapiche.
Per quanto concerne la terapia farmacologica, le sostanze utilizzabili sono molte e con diversi effetti (sostanze antinfiammatorie e antidolorifiche, prodotti che stimolano la rigenerazione della cartilagine e ne contrastano il degrado, farmaci cortisonici usati per infiltrazione locale intrarticolare).
Questi prodotti sono indispensabili in alcune fasi della terapia, ma, considerando anche i potenziali effetti collaterali, devono essere integrati con altre modalità terapeutiche riabilitative.
Alcune terapie fisiatriche, quali gli ultrasuoni, il laser e la Tens, hanno rilevato una notevolissima efficacia, dimostrata anche scientificamente, e, in tempi più recenti, a queste tecniche si è affiancata la terapia termale e, in particolare, l'idrokinesiterapia.

LA FANGOBALNEOTERAPIA

La fangobalneoterapia rappresenta una forma di terapia termale non particolarmente diffusa in Italia, ma anche in molti Paesi europei viene introdotta nei protocolli terapeutici delle lesioni cartilaginee articolari da osteoartrosi. L'osteoartrosi è una patologia molto frequente negli atleti, anche in età giovanile, e colpisce le articolazioni più sollecitate dallo specifico gesto sportivo.
Il meccanismo terapeutico specifico alla base dell'applicazione di fanghi termali non è completamente chiarito, tuttavia l'azione sinergica delle sostanze e dei metalli presenti nel composto e la temperatura di applicazione degli stessi sarebbero alla base della loro azione.
Gli effetti, invece, sono stati dimostrati scientificamente in numerosi studi: la fangobalneoterapia determina, a livello della zona trattata, una modulazione di numerosi mediatori chimici dell'infiammazione, accelerando il loro ritorno alla normalità, ovvero lo stesso effetto indotto dalla terapia farmacologia classica, che, però, almeno potenzialmente, presenta maggiori effetti collaterali, soprattutto gastrici.
La fangobalneoterapia viene praticata in cicli di dieci-dodici sedute, eseguite con frequenza quotidiana, che prevedono l'applicazione del mezzo termale sulle articolazioni e sui muscoli interessati al processo patologico, alla temperatura di 40 gradi circa per 20 minuti, cui segue un bagno in acqua termale alla temperatura di 38 gradi circa per 10-15 minuti.

Non è sempre vero che il riposo totale è anche il giusto recupero per alcuni traumi

L'IDROKINESITERAPIA

È ormai accertato come il recupero funzionale motorio rappresenti un aspetto fondamentale del programma riabilitativo e assuma un ruolo preponderante in campo reumatologico, ortopedico, neurologico e traumatologico.
In particolare, nella traumatologia sportiva, sia acuta (fratture, strappi muscolari e tendinei, distorsioni articolari) che cronica (tendiniti, infiammazioni articolari e periarticolari, infiammazioni e degenerazioni della cartilagine articolare), l'obiettivo primario della terapia è accelerare il più possibile la ripresa del movimento, in primo luogo al fine di ottimizzare il recupero e minimizzare lo scadimento di forma, quindi prestativo, indotto dall'inattività. ►

L'idrokinesiterapia CONTRO I TRAUMI

CRAMPI E SFORZI

Il calore dell'acqua termale ha effetti benefici sulla cura dei crampi e sulla conseguente rigidità muscolare.

L'idrokinesiterapia, ovvero il recupero funzionale in acqua, una delle tecniche riabilitative più tradizionalmente praticate in sede termale, consente all'atleta un recupero decisamente più veloce e completo.

Grazie alle proprietà fisiche dell'acqua, quali la galleggiabilità (quando solamente testa e collo sono al dì fuori dall'acqua, il peso del corpo si riduce di circa il 90 per cento), la pressione idrostatica e il calore, nonché le proprietà chimiche specifiche dell'acqua termale, il corpo viene sostenuto e alleggerito del suo peso, le articolazioni risultano più mobili e l'escursione articolare più fluida e maggiormente ampia.

La benefica azione terapeutica dell'idrokinesiterapia si esplica attraverso numerosi vantaggi: il rilassamento muscolare indotto dal calore dell'acqua termale viene marcatamente determinato con effetti benefici sulla rigidità muscolare e sui crampi da sforzo, patologie di per sé non gravi, ma che inducono limitazioni all'attività fisica; il drenaggio di zone tumefatte, attraverso la pressione che l'acqua esercita sulla zona immersa; la diminuzione del dolore e dello spasmo muscolare, conseguenti a infiammazione o traumi, attraverso l'azione specifica esercitata dal calore dell'acqua sui recettori cutanei dei nervi sensitivi, che determina una vasodilatazione a livello cutaneo e muscolare; il "glove effect" (effetto guanto), peculiare dell'idrokinesiterapia, per mezzo del quale il corpo immerso nell'acqua a temperatura termale riceve una sensazione definibile come un "abbraccio", che, grazie a una stimolazione cutanea propriocettiva, determina una marcata facilitazione neuromuscolare.

Il galleggiamento del corpo in immersione, grazie alla spinta idrostatica, unita alla riduzione del dolore, permette di gradualizzare il recupero del carico e di aumentare la serie e l'escursione dei movimenti, senza che l'eventuale articolazione interessata sia gravata, sin dall'inizio della riabilitazione, dal carico del peso corporeo.

Inoltre, il galleggiamento evita la comparsa di fenomeni di compensazione a carico di altri distretti muscolari e articolari conseguenti il trauma primario.

L'ASSENZA DI GRAVITÀ

È frequente, infatti, che la presenza di una lesione determini l'istintiva acquisizione di una postura scorretta come forma di difesa al dolore della stessa.

In assenza di gravità, le strutture muscolari e articolari si trovano in una situazione fisiologica di assoluto equilibrio, il che ottimizza gli esercizi riabilitativi.

Nella strategia riabilitativa in acqua può essere programmata una graduale progressione dell'esercizio per durata ma anche per intensità, con recupero della forza e della resistenza muscolare, soprattutto in situazioni di marcata ipotonia e ipotrofia.

Infatti, il galleggiamento può essere utilizzato, nelle fasi iniziali, come sostegno al movimento e, successivamente, come resistenza che si adatta alla capacità di contrazione muscolare dell'atleta in quel momento, permettendo un incremento progressivo ed individualizzato della resistenza, con un effetto simile a un esercizio isocinetico.

L'ambiente acquatico, inoltre, favorisce una buona predisposizione mentale e psicologica nell'atleta con notevoli benefici sull'aspetto motivazionale del recupero.

L'idrokinesiterapia soddisfa pertanto tutti i requisiti richiesti a un mezzo terapeutico: efficacia, rapidità di azione e assenza di effetti collaterali.

Questa tecnica non deve essere considerata un'alternativa agli altri trattamenti, bensì un ulteriore ed efficace presidio terapeutico da integrare a questi al fine del raggiungimento del recupero ottimale. ■

Sopra: G. Tornielli, V. Pollastri e D. Cucchi, alla guida del gruppo, verso il traguardo di Busseto (PR).

sport e ALIMENTAZIONE

L'importante ruolo della nutrizione nella pratica ciclistica

La radice della giovinezza

La carota contribuisce a combattere l'invecchiamento dell'organismo, grazie al betacarotene che è un antiossidante dei grassi e quindi capace di contrastare gli effetti dannosi dei radicali liberi.

La carota (il suo nome scientifico è Daucus carota), dopo millenni di scarsa fortuna, è diventata in Europa e in America uno degli ortaggi fondamentali. Di sapore dolciastro e perfino decisamente dolce in certe varietà, ha come suo punto forte il beta-carotene o vitamina A.

È opportuno sapere che esistono sul mercato due tipi di carote, la cui differenza è proprio nella diversa quantità di questo prezioso alimento: quelle di color giallo pallido (varietà oggi riservata al bestiame) ne hanno meno di 80 mcg, mentre il tipo arancione sfiora quasi i 650 mcg.

Oltre alla A, la carota possiede le vitamine B e C, ma solo in tracce, mentre contiene il calcio (44 mg), il fosforo (37 mg), il ferro (0,7 mg), il potassio (350 mg), il magnesio (20 mg), lo zolfo (20 mg), ed ancora - ma in quantità minori - il manganese, lo zinco, il rame, lo iodio, il cobalto, l'arsenico ed il bromo.

Dal punto di vista energetico offre 1,1 g di proteine, zero grassi (è quindi un cibo che ci vuole per gli obesi e per chi è a dieta), 7,6 g di carboidrati disponibili (zuccheri), ben 3,1 g di fibre alimentari. Ha anche vari principi attivi, come la carotina, l'asparagina e la docarina, quest'ultima da menzionare perché secondo alcuni ricercatori ha un'azione vasodilatatrice.

La carota, come avrete potuto capire avendo accennato prima al suo sapore dolce, ha un buon tasso di zuccheri (dal 4 al 9% di fruttosio e glucosio), così come è per molte radici.

Si usa soprattutto cruda, in pinzimonio o in insalata, ma per il suo sapore delicato e dolce è gradita anche cucinata, nelle zuppe, nei minestroni e come contorno. Il betacarotene, tra l'altro, sopporta discretamente una rapida cottura al vapore, o meglio al forno: infatti in tal caso le sue perdite sono del 20-30%.

La carota è l'ideale per una dieta naturale, perché il carotene è fortemente antianemico (è dimostrato che aumenta l'emoglobina ed il numero dei globuli rossi) mentre è anche un notevole regolatore dell'intestino (come antiputrido, lassativo ma anche antidiarroico): da sempre quindi è stato rimedio classico ed efficace - in minestra o passata - nelle dispepsie acute di giovani e vecchi e nelle diarree infantili e dei lattanti.

Un altro punto forte di questa radice è che ringiovanisce i tessuti: utile per le malattie della pelle sia per uso interno che esterno, rinforza le immunità naturali, e previene la formazione delle rughe. Per questo bisogna dir grazie proprio al beta-carotene, che è un antiossidante dei grassi e quindi contrasta gli effetti dannosi dei radicali liberi che, lo ricordiamo, danneggiano e invecchiano l'organismo.

Ha anche un'azione protettiva sull'apparato cardiovascolare, è antinfiammatoria e contribuisce a ritardare il processo di invecchiamento.

Ma non è tutto: la carota è anche coadiuvante delle malattie polmonari d'ogni tipo, rimedia alle insufficienze del fegato e si usa far consumare a chi ha l'ittero.

Il meglio di sé, tuttavia, questo favoloso ma umile prodotto della natura lo dà nella prevenzione delle malattie cancerogene. Di questo tutti i ricercatori sono concordi: la carota, grazie all'enorme percentuale di beta-carotene, è il più potente alimento antitumorale (parola grande, che va presa ovviamente con le "pinze") tra quelli che normalmente si trovano sul mercato.

Si è scoperto inoltre che potenzia il sistema immunitario stimolando la produzione di linfociti T che proteggono l'organismo dalle infezioni.

In pratica, la carota è la riserva più abbondante e a buon mercato di vitamina A che si possa avere a disposizione ovunque. Per questa sua proprietà è indicata quindi soprattutto ai giovanissimi e alle donne, come fattore di crescita e sviluppo corporeo, e come preventivo generale. Mangiando molte carote crude, scelte tra quelle ben colorite, si possono evitare malattie infettive d'ogni genere, specie alle vie respiratorie e agli occhi. Mangiando carote (o bevendone il succo) si evitano le antiestetiche palpebre ingrossate, la caduta delle ciglia e dei capelli, la secchezza della pelle, la debolezza delle unghie. Ed è perfino consigliata anche ai diabetici, al contrario di quello che si credeva finora, perché contiene una sostanza simile all'insulina che fa abbassare il tasso glicemico del sangue.

Grazie alla carota si vede meglio, specialmente di notte.

Ecco perché i guidatori abituali che viaggiano di notte o al crepuscolo la dovrebbero preferire. La carota ha anche una spiccata azione urinaria: aumenta del 10% il volume dell'urina e la quantità di acido urico eliminato. È utile quindi contro reumatismi, gotta, artrite e renella.

Si sappia (ce lo ha detto una ricerca americana) che la carota cruda - 200 g al mattino - fa abbassare il tasso di colesterolo dell'11%. Come il cavolo, è anche un ottimo cicatrizzante naturale, ragion per cui può essere usata per rimarginare ulcere gastriche.

Per di più, i suoi semi sono aperitivi, digestivi, assorbenti dei gas intestinali, vermifughi.

E il rovescio della medaglia? Il carotene, se è vero che resiste in parte ad una leggera cottura - circostanza molto rara tra gli ortaggi, che in genere perdono quasi tutte le vitamine in seguito al trattamento termico - è però facilmente ossidabile per la lunga esposizione all'aria e per di più si trasforma solo in parte in vitamina A.

Basta poco (stress, cattiva salute, farmaci, alcol, cibi antagonisti) per impedire questa trasformazione salutare.

La carota, perciò, va tagliata il meno possibile e sempre solo all'ultimo momento, poco prima di consumarla.

Quindi non dimentichiamo: una-due o più carote al giorno, come antipasto a tavola oppure da addentare crude tra un'attività e l'altra, ci daranno giovinezza ed efficienza fisica, ma attenzione a non sbucciarle o a pelarle con il coltello: perderemmo una quota di beta-carotene, che è più abbondante nella parte esterna. Usare, invece, uno spazzolino apposito, che serve a togliere le tracce di terra. Poi si sciacqua appena.

Non esagerare nel consumo: per una terapia a base di carote, se non ci si vuole appesantire con un carico eccessivo di cellulosa, si può bere da 50 a 200 g di succo fresco centrifugato di carote, al risveglio e prima di dormire.

Una dose media sufficiente è un bicchiere al giorno: tra l'altro è un ottimo espettorante, indicato nelle affezioni polmonari, nell'asma, nell'abbassamento di voce.

Insomma, amici ciclisti, invece di farsi abbindolare da tanti farmaci energetici, perché non approfittare di prodotti così a portata di mano ed anche davvero economici? ■

Anno 2001 - FIORENZO MAGNI

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

Anno 2002 - ALESSANDRO ZANARDI

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

Anno 2003 - FABRIZIO MACCHI

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

Anno 2004 - KURT DIEMBERGER

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

Anno 2005 - GIOVANNI SOLDINI

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

Anno 2006 - LIDIA TRETTEL

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

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 - Fondazione "Fabio Casartelli"

"Per il contributo che la Fondazione reca alla Società Civile nell'organizzare e sostenere attività educative dei giovani, sia per lo sport che per la sicurezza e lo studio, con ciò mantenendo viva l'immagine dell'indimenticabile Campione Olimpionico Fabio"

ANNO 2009
NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO - NUOVA DIVISA

Con l'anticipazione della nuova divisa Sociale per la stagione 2009 si informa che, a seguito delle votazioni tenutesi nel corso dell'Assemblea della S. C. Avis Nokia Siemens Networks a.s.d. del 13 dicembre 2008, il nuovo Consiglio Direttivo, in carica nel biennio 2009 - 2010, risulta così composto:

Presidente	**- Luigi Felice Vidali**
Vice Presidente	**- Dario Faedi**
Segretario	**- Giuseppe Tornielli**
Economo	**- Giancarlo Cedri**
Consigliere	**- Fabio Troi**
Consigliere	**- Carlo G. Colombini**
Consigliere	**- Lucio Caso**

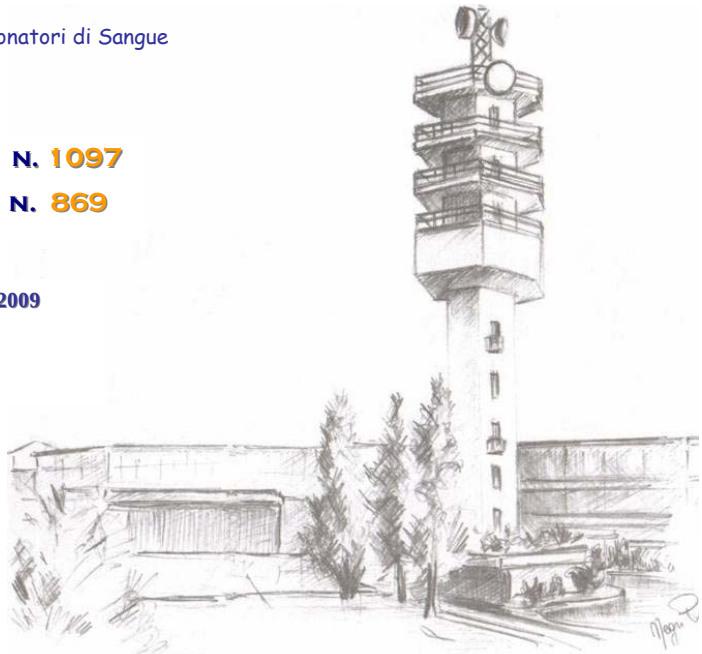
Risultati conseguiti nell'anno 2008 dai Gruppi Aziendali Avis Donatori di Sangue di: Nokia Siemens Networks e Jabil.

Gruppo Aziendale Donatori di Sangue dal 1969

DONAZIONI EFFETTUATE N. 1097

DONATORI IN AZIENDA N. 869

RACCOLTE COLLETTIVE DI SANGUE IN AZIENDA - ANNO 2009
Sede Cassina de' Pecchi - 15 aprile / 14 ottobre (ore 8.30 - 11.30).
Uff. Cinisello Balsamo - 22 aprile / 21 ottobre (ore 8.30 - 11.30).



s.c. AVIS
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: Avis@nsn.com - Sito Web: http://www.avisbikesiemens.com

GTE
AVIS
AVIS
Siemens
Telecomunicazioni
Nalini
AVIS
Italtel
AVIS
Nokia Siemens
Networks
AVIS
SIEMENS
Nokia Siemens
Networks
Nalini
AVIS
SIEMENS
mobile
Nalini
AVIS
SIEMENS