S. C. AVIS Nokia Siemens Networks ass.ne sportiva dilettantistica - Anno XXIV° - Stagione 2009

## SULTATI CONSEGUITI

2° Posto nel Campionato Lombardo Società

6° Posto nel Campionato Italiano

9° Posto nel Campionato Lomb. Medio Fondo per Società

L'INAUGURAZIONE

**C**on i dirigenti

dell'AVIS Comunale

di Cassina l'apertura

della 35esima stagione

**CLASSIFICHE** 

Maria Grazia Fontaneto

Campionessa Sociale 2009.

Mario Cattabeni Campione Sociale nella speciale classifica delle Gran Fondo

Giuseppe Fumagalli per la specialità della MTB

SOLIDARIETÀ" Alla ciclista Vera Carrara il Premio per l'anno 2009



# sommano

Numero 24 - Stagione 2009

#### Società Ciclistica

## Nokia Siemens Networks Ass.ne sportiva dilettantistica

#### HANNO COLLABORATO:

Andrea Andreoni Giancarlo Cedri Giorgio Domaneschi Luciano Isa Silvio Melega Sergio Valesini Luigi Felice Vidali

#### CONTRIBUTI FOTOGRAFICI:

Andrea Andreoni Giancarlo Cedri Giorgio Domaneschi Dario Faedi Luciano Isa Giovanni Merialdo Mario Pirola Luigi Felice Vidali www.ciclismo.it

### ARTICOLI; MEDICINA, SPORT, ALIMENTAZIONE:

La Bicicletta Tutto Ciclismo www.ecodibergamo.it

### GRAFICA E IMPAGINAZIONE:

Andrea Andreoni

#### STAMPA:

T&D Services srl Cesano Maderno

#### IN COPERTINA:

Maria Grazia Fontaneto e Carlo Giuseppe Colombini, rispettivamente: Campionessa e vice Campione Sociale Strada Stagione Ciclistica 2009.

#### RETRO COPERTINA:

"la storia e i ricordi" Mostra temporanea su Fabio Casartelli allestita nel Museo del Ciclismo al Ghisallo, 4 luglio - 6 Settembre 2009













#### 3 ...e, 24

#### Echi di una Stagione

- 9 Immagini della Stagione
- 10 Da Canterbury a Roma
- 12 Terzo Trofeo Avis "Vittorio Formentano"
- 14 Attenti a quelle Fibre...!
- 16 Ciclisti a Pranzo
- **18** 7° Tour cicloturistico 2009
- 21 L'Angiolina e la Bici
- 22 Il Santuario della Madonna del Ghisallo
- 24 Radici

#### Rassegna Stampa

- **25** Il gruppo Avis Nokia ha aperto la stagione cicl.
- **26** Nominato "Ufficiale della Repubblica"
- 27 Sport e Solidarietà al 3° "Trofeo Formentano"
- **28** Campioni di Solidarietà. Premiata Vera Carrara

#### Un anno in numeri

- **29** Campioni Sociali G. Fontaneto/M. Cattabeni
- **30** Classifica Sociale Cicloturismo
- 31 Classifica Sociale Gran Fondo
- 32 Classifica Sociale MTB e Mediofondo Società
- **33** Classifica Campionato Italiano
- 34 Classifica Trofeo Lombardia
- 35 Classifica Società Gara di Regolarità in Pista
- 36 Presenze individuali ai cicloraduni

#### Sport Medicina Alimentazione

- **37** Tabella riassuntiva Risultati Società dal 1986
- **38** Vera Carrara Palmares e il ritorno in MTB
- **40** Come si preparano le salite Lunghe
- 44 Il "mosaico" del risultato
- 45 Cavolo, quanto fa bene!

#### Sport & Solidarielà

- 46 Albo d'Oro "Sport e Solidarietà "
- 47 Risultati conseguiti dal Gruppo Az.le Avis NSN



## **Colpi di pedale**

Anno 2009

...e,24

...ventiquattresimo anno di vita del giornalino "Colpi di Pedale".... Trentacinque
le Stagioni
Sportive
della
Società
Ciclistica
Avis N.S.N.

di Luigi Felice Vidali

35esima stagione ciclistica, oltre a riconfermare gli impegni a propagandare sulle strade italiane i simboli aziendali e dell'Avis, accomunando nello sport del pedale tutti quei colleghi che in quel messaggio di solidarietà si riconoscono, ha segnato un

solidarietà si riconoscono, ha segnato un ennesimo passo importante per la nostra società: la nuova divisa sociale e l'istituzione della sezione mountain bike (MTB) con l'introduzione nel calendario delle relative competizioni per

i nuovi soci iscritti.

Un calendario 2009 fitto di raduni e di 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 sia su strada (tra i colli della Brianza, le montagne Bergamasche e le

colline spezza gambe dell'Oltrepò Pavese) che sugli sterrati ed i sentieri delle Prealpi Lombarde.

Il 2009 è anche coinciso col 40° anniversario del gruppo

AVIS aziendale e col consolidamento dell'amicizia con la fondazione Casartelli e con le società Iride di San Maurizio al Lambro e Team Cral Continental di Fauglia (PI).

Numerose, nell'anno, le manifestazioni che sono state da noi organizzate o a cui abbiamo partecipato: il raduno sociale che, partendo dalla Sede di Cassina de' Pecchi, con un percorso di 4 tappe per complessivi 334 Km, si è concluso al Tempio Internazionale del Donatore di

Sopra: la nuova divisa sociale della trentacinquesima stagione ciclistica.

A fianco: la squadra ciclistica nel giorno dell'apertura dell'attività Sociale 2009, presso la Sede dello stabilimento di Cassina de' Pecchi. Sangue a Pianezze di Valdobbiadene (Treviso), in concomitanza col 40° anniversario della fon-

dazione del Gruppo Aziendale di donatori

di sangue; la gita sociale dei donatori in Egitto, a Sharm El Sheik; la Festa Sociale dei Donatori di Sangue del Gruppo Aziendale Avis presso il Ristorante della "Villa Cavriani", nei pressi di Mantova, ove sono stati premiati i Donato-In interesa de la reconstrucción de la reconstrucci "Avis Sport e Solidarietà 2009" a VERA CARRARA, pluricampionessa del mondo nel ciclismo su pista e bandiera del ciclismo femminile azzurro; la scampagnata ciclistica a Celana di Caprino Bergamasco con gli amici della squadra IRIDE di San Maurizio al Lambro; la partecipazione a "La Fabio Casartelli", ad Albese con Cassano, paese di origine dell'indimenticato campione, organizzata

dalla Fondazione Casartelli della quale siamo stati ospiti nella visita alla Mostra su Fabio Casartelli allestita all'interno del Museo della Bicicletta al Ghisallo.





Domenica 8 Marzo 2009, come da calendario, la prima uscita in programma nell'hinterland milanese ha dato inizio all'attività Sociale. L'apertura dell'attività sportiva di quest'anno è coincisa anche con l'inaugurazione della divisa Sociale, nuove forme e diversi colori che richiamano al nuovo logo aziendale.

Una quarantina i ciclisti presenti e, novità di quest'anno, non solo con "specialissime" da corsa, ma anche alcuni nuovi iscritti in "Mountain bike".

Il rientro nel centro di Cassina in piazza Solidarietà presso il Monumento dell'Avis, per l'incontro e uno scambio di saluti con la dirigenza della locale Sezione Comunale Avis: presenti il presidente dell'Avis di Cassina de' Pecchi sig. Luca Bettoschi, la dirigenza aziendale Nokia Siemens Networks, nelle persone dei componenti del CMT ingg. Cristiano Radaelli e Mario Cattabeni; Cristiano Radaelli anche in veste di vice presidente dell'AVIS milanese e Mario Cattabeni come neo iscritto alla squadra ciclistica e partecipante al raduno.

Presenti all'incontro anche il Sindaco uscente di Cassina de' Pecchi Simona Maria Ginzaglio e Daniela Menegazzo responsabile del Gruppo Aziendale Avis Jabil.

Domenica 15 Marzo hanno avuto finalmente inizio le competizioni cicloamatoriali F.C.I. che hanno tenuto impegnata la Società Ciclistica fino ad autunno inoltrato, terminate infatti con l'ultima Gran Fondo della stagione, l'11 ottobre nell'Oltrepò Pavese, in una bellissima giornata.

Il 3 Maggio 2009, notevole il successo del "3° Trofeo Vittorio Formentano - Avis Nokia Siemens", raduno cicloturistico organizzato dalla nostra Società, oramai collaudatissimo e considerato una classica di primavera da tutti i





cicloturisti lombardi anche grazie all'abbondante ristoro finale sotto la Torre simbolo della nostra Sede Aziendale di Cassina de' Pecchi.

Valido come prova ufficiale del Trofeo Lombardia, ha visto quasi duecento partecipanti cimentarsi fra Adda e Brianza.

Parte della quota d'iscrizione dei ciclisti partecipanti, integrata da un contributo della nostra società, ha aiutato a sostenere una iniziativa a scopo benefico della Fondazione "Aiutare i bambini" Onlus, organizzazione laica ed indi-



pendente che sostiene i bambini poveri, ammalati, senza istruzione o che hanno subito violenze fisiche o morali, per dare loro l'opportunità e la speranza di una vita degna di una persona.

Sopra a sinistra: 8 marzo, la prima uscita con la nuova divisa. A destra: presso il monumento dedicato ai Donatori di Cassina, da sinistra il presidente Luca Bettoschi, l'ing. Cristiano Radaelli, Simona Ginzaglio e il presidente Luigi Felice Vidali.
Sotto a sinistra: Luigi Felice Vidali consegna a Luca Bettoschi il gagliardetto dell'Avis N.S.N. Sotto a destra: la premiazione del gruppo ciclistico Avis Milano al 3º Trofeo Vittorio Formentano. Sopra lo stand dell'Associazione "Aiutare i bambini" Onlus.





Così anche il nostro contributo ha partecipato a finanziare alcuni progetti che Nokia Siemens Networks Italia s.p.a. ha deciso di sostenere, coinvolgendo anche i propri dipendenti delle varie sedi italiane in attività di responsabilità sociale.

Tra il 4 ed il 7 Giugno si è svolta la gita sociale in quattro tappe al Tempio del Donatore di Pianezze di Valdobbiadene (TV), appositamente organizzata in concomitanza col 40° anniversario della fondazione del Gruppo Aziendale di donatori di sangue. Alla cerimonia al Tempio era presente il Sindaco di Valdobbiadene ed i dirigenti dell'AIDO (per celebrare i 35 anni dell'Associazione).

Il Presidente del Tempio Cav. Vittorio Dall'Armi ha consegnato a Fabio Troi, presidente del gruppo Avis aziendale, una targa a ricordo della salita al Tempio.

"La Fabio Casartelli", 11esima edizione della medio fondo tenutasi domenica 19 luglio 2009 ad Albese con Cassano, ha visto cimentarsi 23 ciclisti della nostra società suddivisi sui tre percorsi rispettivamente di 55/75 e 114 km comprendenti la "cronoscalata del Ghisallo" sui duri 8,3 km che portano da Bellagio (Bivio Onno) alla Chiesetta del Ghisallo e al Museo della Bicicletta.

In alto a sinistra: il Tempio Internazionale dedicato ai Donatori di Sangue a Pianezze di Valdobbiadene m. 1070.

A destra: il presidente del Tempio Cav. Vittorio D'Allarmi con Fabio Troi. A fianco: la salita dei ciclisti al Tempio .

In basso: il passaggio della squadra sul ponte Visconteo a Valeggio sul Mincio, nella tappa da Castiglione d. Stiviere a Montecchio.









Nell'occasione la nostra società sportiva è stata ospite della "Fondazione Casartelli" nella visita alla Mostra su Fabio Casartelli allestita all'interno del Museo della Bicicletta ed inaugurata sabato 4 luglio alla presenza di Fiorenzo Magni (presidente del Museo), dei genitori di Fabio, Rosa e Sergio Casartelli e dei responsabili della Fondazione

stessa.

Ad accompagnarci in questa emozionante visita, la mamma di Fabio, la signora Rosa Casartelli, già da noi conosciuta in occasione della assegnazione alla Fondazione del Premio Avis "Sport e Solidarietà" nel 2008.

Entusiasmante la performance di Pietro Gentili nella cronoscalata, con un 22° posto assoluto su 442 partecipanti.

Domenica 6 settembre, nella meravigliosa cornice delle colline di Asti, cittadina piemontese rinomata per la sua produzione di

vino, si è corso il Raduno Nazionale valido per il Campionato Italiano di Cicloturismo per Società 2009.

Come sempre, la nostra partecipazione è stata consistente: 31 i ciclisti iscritti al raduno.

L'impegno fisico per i ciclisti è stato davvero notevole, ma tutti hanno coperto il percorso. Purtroppo la breve distan-





za da Milano e qualche defezione dell'ultimo minuto non hanno permesso di raggiungere il miglior risultato in assoluto fra tutti i campionati (e sono davvero ormai tanti) cui abbiamo partecipato; ma comunque un buon 12esimo posto, e terza tra le società lombarde.

Il 27 settembre si è svolto tra le strade dell'est milanese il

Raduno Sociale di chiusura della stagione che ha avuto come gran finale la sosta ed il ristoro a Bussero ospiti di Rosa e Pietro Gentili.

Domenica 18 ottobre, conclusione della stagione con la nona edizione del PREMIO AVIS "SPORT E SOLIDARIETÀ" per l'anno 2009. Vera Carrara, militante nelle Fiamme Azzurre, due volte medaglia d'Oro ai mondiali e con un vasto palmares di campionati europei ed italiani, è stata premiata per i suoi risultati sportivi e per il suo generoso impegno

quale Testimonial per la F.C.I. nella ricorrenza della giornata Nazionale dello Sport, a favore della Campagna di In alto a sinistra: sulla linea di partenza della Gran Fondo Fabio Casartelli. A destra: il momento della premiazione. Al centro: i ciclisti con la Signora Rosa, durante la sosta al Ghisallo. In basso a sinistra: la visita alla Mostra su Casartelli al Museo del Ciclismo. A destra: Pietro Gentili al cicloraduno nazionale di Cuneo.





Solidarietà "I bambini sono l'Oro del Mondo".

Nel corso della manifestazione, Vera Carrara ci ha anticipato il suo rientro all'attività agonistica con un progetto che sarebbe stato annunciato ufficialmente nelle settimane a seguire tramite la maggiore testata sportiva Italiana: la "TransAndes", la sua prima manifestazione ufficiale ad inizio 2010.

Il bilancio dei risultati della nostra squadra è stato nel 2009 molto positivo: circa 47.000 km complessivi percorsi, di cui oltre 4.500 km in Gran Fondo e la rottura del ghiaccio in MTB con i primi 150 km.; il 2° Posto nel Campionato Lombardo di Cicloturismo per Società; il 6° Posto nel Campionato Italiano di Cicloturismo per Società; il 9° Posto nel Campionato Lombardo Medio-fondo per Società.

Come ormai tradizione, a inizio novembre, una delegazione di nostri ciclisti ha partecipato al Santuario della Madonna del Ghisallo alla Santa Messa, organizzata dal Comitato Regionale della F.C.I. a ricordo tutti i defunti del ciclismo Lombardo. Il tempo pessimo purtoppo non ha permesso la classica scalata del colle in bici.

Fra le attività di rappresentanza, Domenica 29 novembre, a Merone (CO) sono stato ospite della "Fondazione Fabio Casartelli", in rappresentanza del Gruppo Aziendale e della Squadra Ciclistica Avis NSN, in occasione dell'annuale pranzo sociale. Ospiti del presidente della Fondazione Pierluigi Marzorati, ex Nazionale di Basket, Marco Villa





ex-pistard e seigiornista, ora collaboratore Tecnico della FCI, Fabio Negri e Marco Cattaneo entrambi pro ex-LPR che nel 2010 correranno nella De Rosa Stac Plastic; Marco Saligari ex-pro e direttore sportivo del team pro Landbouwkrediet, Roberto Damiani DS della Silence-Lotto, la squadra del campione del mondo Cadel Evans; Maurizio Canzi General Manager Kuota.

Sabato 12 dicembre, a conclusione della stagione ciclistica 2009 della Struttura Amatoriale Lombarda, si è svolta a Bonate Sopra (BG) l'annuale premiazione delle Società e degli Atleti che si sono distinti nel corso della stagione agonistica, alla presenza delle massime cariche del settore. Va ricordato inoltre che, nel corso dell'anno, un nostro socio e ciclista, Dario Giussani, è stato insignito, durante una 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, del Diploma di "Ufficiale" al Merito della Repubblica Italiana" per il suo altruismo e la sua "grande generosità" come donatore di Sangue.

Sono arrivate, infatti, a raggiungere il numero di 415 le donazioni di sangue intero o plasmaferesi effettuate.



In alto a sinistra: il presidente dr. Luigi Felice Vidali e l'ing. Cristiano Radaelli consegnano a Vera Carrara il Premio "Sport e Solidarietà". A destra: Gino Scotti e l'avv. Benito Fornaro della F.C.I. consegnano a Giuseppe Tornielli il premio per la nostra Società, classificatasi al 2° posto nel Campionato Lombardo. Sopra: il neo "Ufficiale" Dario Giussani al Tempio del Donatore. Nella foto, da sinistra: il Presidente del Tempio V. Dall'Armi, A. Ebo vicepresidente della ABVS, Dario Giussani e Fabio Troi.



Domenica 13 dicembre, abbiamo celebrato la nostra Festa Sociale ed anche il 35esimo dalla nascita della Società a Montevecchia nel ben noto Ristorante Passone.

Erano presenti i rappresentanti della Federazione Ciclistica Italiana Giuseppe Ardigò, presidente del comitato provinciale, Angelo Brunetti consigliere regionale e Gino Scotti presidente della struttura amatoriale.

Presenti anche gli "Atleti Nazionali Olimpici e Azzurri d'Italia": il loro presidente cav. Mario Dagnoni ci ha donato una targa ricordo.

Nel corso della manifestazione si è svolta la Premiazione dei Campioni Sociali 2009 con l'assegnazione di targhe e delle maglie personalizzate.

Per la prima volta nella storia 35ennale della Società ciclistica Avis, a vincere la maglia di Campione Sociale è stata una esponente del gentil sesso, Maria Grazia Fontaneto. Vincitore della classifica dedicata alle Gran Fondo è risultato Mario Cattabeni.

Vincitore della neonata classifica di mountain bike è stato Giuseppe Fumagalli.

A Pietro Gentili la maglia che contraddistingue il migliore scalatore della stagione.

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 Italia che, con il loro contributo, hanno reso possibile tutto ciò.

Un ringraziamento ai Commissari Gavino Marcello Tolu e Francesco Pennisi, del Gruppo Sportivo Fiamme Azzurre, che hanno reso possibile la riuscita dell'evento Sport e Solidarietà 2009.

Un arrivederci al 2010 che ci vedrà impegnati su ulteriori fronti (oramai in pieno svolgimento alla data di stampa) e, sicuramente, con ulteriori novità, a conferma di un gruppo più vivo che mai.





Angelo Brunetti
Della F.C.I.
consegna la
Maglia e la
Coppa a
Maria Grazia
Fontaneto
I^ Classificata
"Campionessa
Sociale della
Stagione 2009".



Il presidente Luigi Felice Vidali consegna a Carlo Giuseppe Colombini la Targa per il 2° posto in graduatoria della Classifica Sociale.



Il presidente Luigi Felice Vidali consegna a Giuseppe Tornielli la Targa per il 3° posto in graduatoria della Classifica Sociale.



Giuseppe Ardigò (FCI) consegna la Maglia e la Coppa a Mario Cattabeni 1° Classificato nella "Specialità Gran Fondo".



Giancarlo Cedri consegna a Antonio Orlandi la Targa per il 2º posto conquistato nella Classifica "Specialità Gran Fondo".



A fianco le Maglie MTB e G.P.M. assegnate a Giuseppe Fumagalli leader cl. MTB e Pietro Gentili G.P.M. e 3° Cl. "Gran Fondo".









Da Canterbury

a Roma

5° trofeo Avis

Vittorio Formentano

ATTENTI a
quelle fibre...!

CICLISTI
A PRANZO

F. TOUR

CICLOTURISTICO 2009

L'Angiolina e

IL SANTUARIO

della Madonna

DEL GHISALLO

Radici

## **Colpi di pedale**

8/03/09 Inaugurazione della stagione Al centro e sotto: alla partenza per il Tempio del Donatore a Pianezze (TV).

# Da Canterbury a ROMA

Seguendo le

orme di Sigerico,

... "sulla via dei Papi".

Dal 24 maggio al 22 giugno 2010.

di Andrea Andreoni

nuovo ciclopellegrinaggio per i nostri Giovanni Merialdo e Silvana Vettori. 26 tappe e l'attraversamento di quattro nazioni per complessivi 1839 chilometri

Dopo il Cammino di Santiago effettuato nell'anno 2005 partendo dalla Sede dello Stabilimento di Cassina de' Pecchi e ripercorso poi nel 2008 con la partenza da Roma, quest'anno, i due ciclisti partendo da Canterbury arriveranno a Roma ripercorrendo sulla Via Francigena l'itinerario effettuato dall'Arcivescovo Sigerico nell'anno 990. In quell'anno Sigerico fu consacrato Arcivescovo e si recò appunto a Roma per il ritiro del Pallio.

L'invito rivolto da Giovanni e Silvana a seguirli in questo nuovo ciclopellegrinaggio "sulla via dei Papi" ha trovato riscontro con la partecipazione all'iniziativa di due ciclisti della Società, Antonio Ravizza e Maurizio Rusconi, già con loro nell'anno 2008, lungo il "Cammino" che da St. Jean Pied de Port li ha portati a raggiungere Santiago de Compostela.

Si ritroveranno ancora insieme, lunedì 7 giugno a Losanna, per poi proseguire in bicicletta fino a Roma.

Altri soci hanno già dato la loro disponibilità ad affiancarli a loro volta, in alcune delle tappe più impegnative sul territorio nazionale.

Anche la proposta del Consiglio Direttivo di accompagnare i partecipanti al tour "Canterbury - Roma" nelle tappe finali del ciclopellegrinaggio, ha avuto una buona adesione.

Sono ben 25 i ciclisti che, infatti, prenderanno parte all'iniziativa, che troverà poi la conclusione a Roma nella giornata di martedì 22 giugno.

Tre le tappe che vedranno pedalare insieme, sulle strade delle province di Viterbo e Roma, i "pellegrini" e i ciclisti della Società già da domenica 20 giugno.





Sopra Giovanni e Silvana con le maglie celebrative dell'evento portato a termine nel 2008, da Roma a Santiago de Compostela.



Giovanni Merialdo partirà quindi lunedì 24 maggio lungo il percorso che ha trovato ufficialità nel diario di viaggio di Sigerico, Arcivescovo di Canterbury e, da qui, in bicicletta, per trenta giorni (26 in viaggio e 4 di riposo), percorrerà i 1839 chilometri che separano appunto Canterbury da Roma.

Silvana, dallo scorso anno felicemente impegnata nella piacevole attività di "nonna", si unirà poi in seguito a Giovanni lungo il tratto del percorso Italiano.

Giovanni che, con Silvana, nell'anno 2008 partendo da Roma lungo la Via Francigena ha portato a termine il Cammino di Santiago, si troverà ora a percorrere un altro pellegrinaggio altrettanto straordinario anche dal punto di vista umano, paesaggistico, artistico, culturale e storico.

Al centro, da sinistra: Antonio Ravizza e Maurizio Rusconi, i compagni di viaggio. A fianco: la Cattedrale di Canterbury.

#### IL PERCORSO E LA TABELLA DI MARCIA

Da Canterbury, attraverso la contea del Kent, arriverà alla Manica, proseguirà lungo le regioni francesi, varcherà la frontiera Svizzera e poi da Losanna con Antonio Ravizza e Maurizio Rusconi, superando il Valico del Colle del Gran San Bernardo proseguiranno in Italia attraverso le regioni della Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Emilia Romagna, Liguria, Toscana per arrivare, infine, nel Lazio.

Da qui, nei pressi di Bolsena, l'incontro con i 25 ciclisti della S. C. Avis Nokia Siemens Networks, i quali li accompagneranno poi, nelle ultime tre tappe del programma fino a Roma.

Scopo dell'iniziativa, celebrare la ricorrenza del trentacinquesimo anniversario di attività sportiva della S.C. Avis Nokia Siemens Networks, iscritta alla F.C.I. dal 1975.

#### L'ARRIVO A ROMA, MARTEDÌ 22 GIUGNO



sta presso lo Olimpico, sec F.C.I. per uno bio di saluti e con i dirigen presidente dell razione Ciclist liana.

Sopra: la Sede della F.C.I. presso lo Stadio Olimpico e il presidente Renato Di Rocco. Sotto: il Santo Padre, Papa Benedetto XVI.

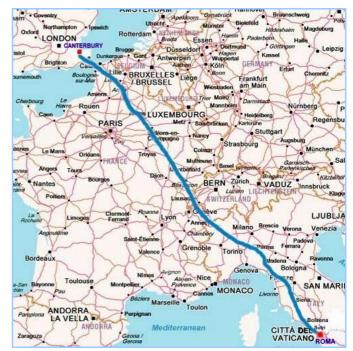


Nelle vicinanze della Città, l'incontro con i ciclisti dell'Avis Comunale di Roma e alle ore 10,30 una sosta presso lo Stadio Olimpico, sede della F.C.I. per uno scambio di saluti e auguri con i dirigenti ed il presidente della Federazione Ciclistica Italiana.

Proseguimento poi per Piazza San Pietro, dove, alle ore 11,30 circa, alla presenza dei familiari e dei dirigenti della Associazione Avis Comunale di Roma e, dopo i 1839 chilometri percorsi, ci sarà la conclusione ufficiale del "ciclopellegrinaggio Canterbury - Roma".

#### **MERCOLEDÌ 23 GIUGNO 2010**

Per celebrare la conclusione del ciclopellegrinaggio e anche la ricorrenza del trentacinquesimo di attività ciclistica, tutti i partecipanti si troveranno mercoledì 23 giugno, alle ore 10,00 in Piazza San Pietro per partecipare all'Udienza Generale di Sua Santità Papa Benedetto XVI.



Sopra: il percorso planimetrico del ciclopellegrinaggio

GIORNO	TABELLA DI MARCIA CANTERBURY - ROMA	Km. P.	Km. T.
24 Maggio	Centerbury - Dover - Calais (GB)	50	50
25 Maggio	Calais - Guines - Desydes - Therouanne (F)	82	132
26 Maggio	Therouanne - Houdain - Arras - Bapaume	78	210
27 Maggio	Bapaume - Sailly - Peronne - Ham - Chauny	69	279
28 Maggio	Chauny - St. Gobain - Laon - Reims	86	365
29 Maggio	Reims (Riposo)		
30 Maggio	Reims - Louvois - Conde' - Vrtry Le Francois	78	443
31 Maggio	Vrtry Le Francois -Dienville - Longchamp A	79	522
1 Giugno	Longchamp s. A Richebourg - Langres	69	591
2 Giugno	Langres - Chassigny - Pierrecourt - Seveux	70	661
3 Giugno	Seveux - Oiselay et Grachaux - Besancon	40	701
4 Giugno	Besancon - (Riposo)		
5 Giugno	Besancon - Ornans - Pontalier - La Grand'B.	80	781
6 Giugno	La Grand'Borne - Yverdon - Losanna (CH)	68	849
7 Giugno	Losanna - Villeneuve - St Maurice - Martigny	62	911
8 Giugno	Martigny - Colle G. San Bernardo - Aosta (I)	70	981
9 Giugno	Aosta - (Riposo)		
10 Giugno	Aosta - Chatillon - Point SM - Ivrea - Vercelli	122	1.103
11 Giugno	Vercelli - Robbio - Garlasco - Cava M - Pavia	72	1.175
12 Giugno	Pavia - Belgioioso - Piacenza Sud - Montale	71	1.246
13 Giugno	Montale - Fiorenzuola - Medesano - Fornovo	63	1.309
14 Giugno	Fornovo di Taro - Berceto - Cisa - Pontremoli	58	1.367
15 Giugno	Pontremoli - Aulla - Sarzana - Pietrasanta	73	1.440
16 Giugno	Pietrasanta (Riposo)		
17 Giugno	Pietrasanta - V Promaro - Lucca - Altopascio	63	1.503
18 Giugno	Altopascio - Cast. Fiorentino - Monteriggioni	78	1.581
19 Giugno	Monteriggioni - Siena - S. Quirico D'Orcia	60	1.641
20 Giugno	S. Quirico D'Orcia - Abbadia S.S Bolsena	69	1.710
21 Giugno	Bolsena - Montefiascone - Viterbo - Sutri	60	1.770
22 Giugno	Sutri - Oriolo - Manziana - Bracciano - ROMA	69	1.839
Tappe 26	Totale chilometri		1.839



## 3° Tages of the

#### Nokia Siemens Networks

di Giancarlo Cedri

Trofeo
Avis dedicato a
"Vittorio Formentano",
Fondatore nell'anno 1927 dell'Avis.

omenica 3 maggio, in una splendida giornata primaverile, si è svolta la terza edizione del "Trofeo Vittorio Formentano" gara cicloturistica da noi organizzata, valida per il Trofeo Lombardia e per il Campionato Italiano di Cicloturismo a squadre della Federazione Ciclistica Italiana.

Quasi 200 atleti, di 24 squadre lombarde, sono stati i partecipanti al raduno che hanno percorso i 71 Km della prova partendo da Cassina de' Pecchi, toccando Vimercate, Canonica, Triuggio, salendo a Monticello Brianza e completando il giro con l'arrivo allo stabilimento Nokia Siemens Networks Italia di Cassina de' Pecchi.

Ad attenderli nel giardino aziendale per le premiazioni (e per un ricco e meritato ristoro offerto dallo sponsor "Pellegrini s.p.a.") il rappresentante dell'Azienda e vice-presidente dell'Avis Milanese ing. Cristiano Radaelli, il presidente della sezione Avis di Cassina sig. Luca Betto-

schi e signora, il vice presidente AVIS di Cernusco sig. Luigi Alberti, il consigliere regionale della FCI sig. Angelo Brunetti, il responsabile per il settore Amatoriale della FCI sig. Gino Scotti ed i consiglieri del gruppo aziendale AVIS - N.S.N.

Una esposizione di sofisticati telai al carbonio della ditta FORMIGLI e gli stand di "Aiutare i Bambini"; "Sport Specialist" e "Fascination Viaggi" facevano da cornice alle premiazioni.

Si è aggiudicata il primato in classifica la nostra Società Ciclistica, che, per dovere di ospitalità, ha ceduto alla seconda arrivata, il G.S. Arbi Baby, il Trofeo riservato alla prima squadra in graduatoria, messo in palio dalla Ditta Formigli.

Al Team Brianza Bike, terza squadra classificata, è stato assegnato il Trofeo offerto da Sport Specialist.

Il Trofeo messo in palio dalla Pellegrini s.p.a. è andato al V.C. Brianza Arcore, quarta società classificata. A seguire le seguenti società: Pedale

Novatese, C.C.P. Leri, G. C. ATM, A.s.d. Macallesi, Avis Milano, G. S. Delicatesse, S.C. Aolos Etica, S. C. Genova, Cicli Piazza, G.S. St. Joseph, Team Bike Quadrifoglio, G.

S. Nino Ronco, S. C. Fiat De Gradi, V. C. Trezzo, S. C. Fausto Coppi, G. S. Monti, U. C. Fortitudo Doppi, G. S. Trabattoni, S. C. Cesanesi, G.S. Grigna.

Per il terzo anno consecutivo, il TROFEO FORMENTANO, riservato alla migliore Squadra AVIS, è stato assegnato alla S. C. AVIS Milano.

Un premio, infine, anche alle otto atlete presenti al cicloraduno e riconoscimenti per il servizio di supporto alla manifesta-

zione sono andati a: motostaffette Martesana, Croce Bianca di Cassina de' Pecchi e per il "furgone scopa" messo a disposizione dalla Società Ciclistica Avis milanese.

Come già avvenuto nelle precedenti edizioni i partecipanti al 3° Trofeo Vittorio Formentano hanno contribuito anche a sostenere una iniziativa benefica, quest'anno a favore della Fondazione "Aiutare i bambini" ONLUS.

Un euro della quota di iscrizione di ciascun giolista (integrate da un contributo della so-

Un euro della quota di iscrizione di ciascun ciclista (integrato da un contributo della società ciclistica Avis) andrà a finanziare alcuni progetti della Fondazione che NOKIA SIEMENS NETWORKS ITALIA ha deciso di sostenere coinvolgendo le sue strutture in attività di Responsabilità Sociale.







A sinistra: la premiazione del G. S. Avis Milano. Migliore Squadra Avis partecipante. "Trofeo Avis".

A destra: la 2a Sq. Classificata il G. S. Arbi Baby "Trofeo Formigli".





A sinistra: la 3a Sq. Classificata il G. S. Team Brianza Bike "Trofeo Sport Specialist".

A destra: la 4a Sq. Classificata il V.C. Brianza Arcore "Trofeo

Pellegrini".





A sinistra: la 5a Sq. Classificata il Gruppo Sportivo Pedale Novatese.

A destra: la 6a Sq. Classificata la C.C.P. Leri di Muggiò.





A sinistra: la 7a Sq. Classificata il Gruppo Ciclistico A.T.M. Milano.

A destra: la 8a Sq. Classificata la A.s.d. Macallesi di Bussero.





A sinistra la 9a Sq. Classificata il Gruppo Sportivo Avis Milano.

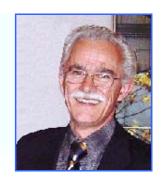
A destra: la 10a Sq. Classificata il G. S. Delicatesse di Concorezzo.



## Attenti a quelle FIBRE...!

di Luciano Isa

## I consigli del **Medico** Direttore Dipartimento Oncologico AO di Melegnano



ello spazio compreso in un cm lineare si possono affiancare 250 capelli o 500 fibre di lana oppure 335.000 fibre d'amianto.

Il dato balza subito all'occhio e ci fa comprendere come questo minerale. nella sua forma elementare pericolosa, la fibra, sia così densamente rappresentato nel nostro ambien-

te. Non ci sarebbe nulla di male se ora non conoscessimo la sua subdola ed elevata pericolosità per la salute del-

l'uomo. L'amianto 4

(asbesto) è presente in natura anche in enormi quantità tanto che sono tristemente famose, anche in Italia, cave di questo minerale; esso deve il suo vasto utilizzo alla facile lavorabilità ed alle

Miscelato al cemento, l'amianto dà luogo all'Eternit ampiamente usato come copertura dei tetti ma, in altre forme, è utilizzato come isolante nelle navi, treni, palestre, o come rivestimento di condutture, serbatoi ed addi-

sue proprietà di agente coibentante.

rittura può essere tessuto a generare coperte, corde indumenti ecc. La distribuzione può essere pertanto in ogni luogo. A tutti sarà capitato di vedere, abbandonati lungo strade isolate di campagna o nei fossi, vecchi manufatti di cemento-amianto ormai

inservibili, e, quindi, estremamente pericolosi, esposti alle intemperie e promossi all'avvelenamento dell'ambiente e di chi incautamente dovesse maneggiarli. Il minerale ed i

suoi prodotti

sono facil-

mente sfibra-

bili e sono proprio queste fibre, facilmente diffusibili nell'ambiente, a determinarne la pericolosità. Non si conosce una soglia minima in cui il rischio per la salute è annullato ed anche una sola fibra potrebbe. in talune condizioni, essere causa di malattia anche mortale.

L'amianto ed i suoi derivati sono fuorilegge in Italia dal 1992 in forza di una legge (la legge n. 257/92) che ne ha recepito la sua pericolosità e ne ha vietato l'uso oltre a definire le modalità per la dismissione e per la tutela dei lavoratori esposti.

Dall'inizio della civiltà industriale fino a pochi decenni fa, il consumo di amianto ha avuto una crescita progressiva (fino agli anni 60' aveva addirittura un uso medico per il trattamento dell'eccessiva sudorazione dei piedi e come pasta dentaria per otturazioni) per poi arrestarsi nei primi anni 70' quando se ne comprese la sua pericolosità.

I danni per la salute sono di 2 tipi, ambedue estremamente gravi.

Il primo è quello legato all'asbestosi, una condizione per cui i polmoni divengono fibrotici, come se fossero interessati da tantissime cicatrici, per cui viene meno la loro funzione che è quella di ossigenare il sangue.

Si genera una grave insufficienza respiratoria e ne è compromessa, di conseguenza, anche l'attività cardiaca. Può portare, secondo la gravità, a morte.

La malattia si genera per esposizioni a quantità medio-alte di asbesto come può accadere per gli addetti alla lavorazione ed è quindi una malattia professionale vera e propria.





A fianco e sopra: immagini lungo le strade di campagna, ormai quasi abituali, del degrado ambientale e della mancanza di rispetto nei confronti dell'ambiente causato da un errato smaltimento di manufatti e di sostanze altamente pericolose per la nostra salute.

Nella pagina seguente: le immagini, di alcuni esempi di impiego, negli anni passati, dell'amianto nella nostra vita quotidiana.

In alto: il dottor Luciano Isa.

Tra le più temibili conseguenze della esposizione all'amianto vi sono i *tumori*, in sostanza ad esito mortale in tempi relativamente brevi dalla loro manifestazione per esposizioni, diversamente dall'asbestosi, anche molto basse.

Si tratta del tumore del polmone noto a tutti per la gravità ed anche per la sua correlazione con il fumo di sigaretta. Si pensi che la sopravvivenza a 5 anni, per un tumore diagnosticato in fase precocissima (al 1° stadio), non supera il 60-70% mentre, se diagnosticato in fase avanzata (IV stadio), non c'è in sostanza nessuna sopravvivenza per lo stesso intervallo di tempo. L'altra patologia tumorale legata all'amianto, forse meno nota, è il mesotelioma. Si tratta di un tumore maligno che interessa la membrana di rivestimento dei polmoni (la pleura), dell'addome (il peritoneo), del cuore (pericardio) ed anche in misura nettamente inferiore dei testicoli (vaginale del testicolo). Le fibre di amianto possono essere inalate o ingerite ma sono soprattutto le prime che si localizzano a livello dei polmoni a dare, con maggior frequenza, tumori del polmone e della pleura.

Un dato molto importante, che rende ragione del comportamento subdolo delle fibre di amianto di cui si diceva all'inizio, è che l'intervallo tra l'esposizione e la manifestazione può essere davvero molto lungo arrivando, in alcuni casi, anche a 50 anni; quindi una persona di 65 anni con mesotelioma pleurico potrebbe essere stato esposto alle fibre di amianto all'età di

Nella tabella che segue si riportano i risultati ottenibili secondo i dati della letteratura più recente.

#### Prognosi del mesotelioma maligno sottoposto a terapia multimodale (chirurgia, chemioterapia, rad<u>ioterapia)</u>

	Sopravvivenza Dopo 2 anni	Sopravvivenza dopo 5 anni
	dalla diagnosi	dalla diagnosi
Sopravvivenza Globale	38%	15%
Tipo epiteliale	52%	21%
Tipo sarcomatoso o misto	16%	0%

15 anni!

Si diceva della grave prognosi del mesotelioma. Se ne conoscono almeno 3 tipi quello cosiddetto *epiteliale*, quello *sarcomatoso* e quello *misto*.

I trattamenti oggi disponibili sono essenzialmente 3: la chirurgia, la chemioterapia e la radioterapia che possono essere associate in una strategia multimodale per accrescerne l'efficacia che in ogni caso rimane sempre molto ridotta.

Considerata questa triste realtà legata alla contaminazione ambientale da parte dell'amianto, è molto importante conoscere per lo meno il problema in termini sanitari, che sono stati qui semplicemente riassunti, tenendo presente l'ampia diffusione del materiale in strutture ancora esistenti o in situazioni di abbandono. Oggi esistono delle interessanti opportunità per la

bonifica che, notoriamente, è costosa e fattibile solo da personale altamente qualificato ma che, ad esempio nel caso delle coperture, può essere eseguita anche a costo zero riconvertendo le superfici con strutture ad alto rendimento energetico (tipo pannelli solari o similari) usufruendo di facilitazioni normative e finanziarie dedicate. Informazioni a questo proposito possono essere reperite con facilità anche in Internet.











## a Pranzo

Un mercoledi...
a pranzo... e senza bici.

#### di Silvio Melega

soliti e ormai indivisibili amiconi del "mercoledì in bici", in previsione di una giornata piovosa, non trascurano l'incontro settimanale e decidono di riunirsi intorno ad una accogliente tavola, in casa di "AAA". Lasciate le bici a riposare nelle umide cantine, oggi, le hanno sostituite con alcune bottiglie di buona annata.

Lo so che i miei pochi lettori vorrebbero conoscere, da subito, i nomi dei golosoni che si stanno preparando per accomodarsi alla godevole mensa, ma per il momento è ancora presto nominarli: consiglio di aspettare ancora un poco e vedrete che alcuni bicchieri di vino alzeranno il tono dei discorsi, così che, da questi, sorridendo, sarete voi stessi a scoprire i convenuti buontemponi.

Il buon vino fa da cornice ad un prelibato menù, descritto in nero grassetto su cartoncino bianco, diligentemente appeso alla porta dell'accogliente casetta con giardino.

E' una abitazione in luogo tranquillo del piccolo centro abitato di : << Un Gran Borgo al giorno d'oggi >> che ha l'ambiziosa pretesa di "nomarsi", autorevolmente, "Porto d'Adda".

Da queste parti, lo sviluppo tecnologico e le frenetiche abitudini moderne non hanno confuso gli abitanti e la vita è regolata ancora all'antica.

Non c'è bisogno di guardare la televisione o di leggere "Google" per il bollettino metereologico: si apre la finestra o si esce in giardino, si guarda in "su" e poi si grida al vicino di casa, che magari sta ancora dormendo, << Giuan!, oggi il tempo non farà bello >>.

Ed è per questo, che noi oggi, ci sediamo a tavola, toccati



nel cuore da un elenco di prelibate portate che ci fanno ricordare un antico adagio: "A tavola, in compagnia, non s'invecchia"!

Ed è vero, ma c'è chi dice che si può anche morire.

Questo dire non vale per noi allenati ciclisti che, dotati di cardio frequenzimetro, prestiamo sempre

#### <u>" Menù del mercoledi "</u>

Aperitivo della casa ai frutti rossi antiossidanti.

Antipasti di porcello "cotechino style" in sfoglia di cetriolo marinata all'acetobalsamico.

"Porcino con patata" (connubio perfetto in tanta "panna").

Tagliatelle alla Silvio in autentico ragout bolognese.

Roastbeef in crosta di sale.

Bouchet di verdure degli orti sacri di San Maurizio.

Bianchi boccon di Bufala con salame felino.

Soffice di ricotta in crostata dorata.

Frutta di stagione

Prosecco di Valdobbiadene.

Barbera doc barricato

Grappa bianca vellutata e digestivo Aquilano.

attenzione a non superare i 150 battiti ad 80 "masticazioni" al minuto.

Dopo tanto preliminare verrebbe voglia di gridare "buon appetito", ma è ancora presto per annunciarlo, perchè alcune portate devono essere preparate ed è iniziata una conversazione effervescente e scanzonata.



In alto: la tabella di marcia" di quel mercoledì a casa "Maurizio". A fianco: Silvio Melega, "Chef" di giornata. Sopra: alcuni commensali in una delle tante "uscite" ciclistiche del mercoledì.

<< Chi mi passa quella salama da sugo ferrarese che la taglio a fette? >>.

<< Ma no! che dici, la salama da sugo non la fanno più a Ferrara, stamane il nostro amico "BBB" ha portato un salame felino con pane del supermercato >>.

<< Ma allora quella specie di "cotechino style" ancora in pentola da dove arriva? >>

<< Ma sì! È del porcello dell'amico del nostro amico qui di Porto, lo prenota tutti gli anni per ricordarci che "non sono i maiali che invecchiano, ma sono i vecchi che diventano maiali">>>.

<< Cavoli ragazzi! Piano con quell'aperitivo ai "Frutti Rossi antiossidanti" avete tutti delle bocche colorate, che mi sembrate delle...>>.

Sono parole che mi vengono alle labbra intanto che osservo sulla tavola due bottiglie già vuote, mentre gli amiconi mi stanno circondando, con i bicchieri pieni, nell'attimo di versare in pentola rugose tagliatelle destinate a fondersi magnificamente con un autentico ragù bolognese.

<< Sentite! Ma a chi è venuta l'idea di mettere "il cetriolo nella sfogliata?" Per fortuna che in punta c'è una spruzzatina di balsamico, altrimenti che fatica.... >>.

<< Ma dai! Sentirai il porcino con patata in "connubio con tanta panna "che effetto ti farà! Ai romagnoli... piace tanto! >>.

<< Seduti! Le tagliatelle son pronte! >>.

<< Se sono al dente per me ne bastano mezzo chilo >>, tuona il vocione dell'amico "CCC", che seppur seduto a tavola sembra in piedi.

<< Ehi! ehi! Piano ragazzi con quel vino, questa è la quarta bottiglia, ne son rimaste solo due >>.

<< E allora? Siamo in sei, è rimasta la mia e una per il "DDD", quello di Pioltello >>.

Intanto in cucina il "magnifico Roastbeef in Crosta", appena uscito dal forno, è pronto per essere sgravato dal sale che, fattosi cemento per il calore, impegna il padrone di casa con attrezzi d'officina, martello e scalpello, per estrarlo con fatica dal duro minerale.

Poi tutto finisce bene, perchè saporite fette di manzo, cotte alla perfezione, finiscono nei piatti, vicino a Colorate e Gustose Verdure.

Sono quelle portate dall'amico "EEE" provenienti dal suo orto. Sono coltivate in zona centrale (generalmente gli orti sono in periferia) di un paese che il Lambro bagna e che gli abitanti cercano di tener lontano dai frutti dei loro orti....





<< E "ste" dieci finte Mozzarelle di Bufala chi le mangia? >>.

<< Ohe! Cinque son mie >> grida l'amico ancora in piedi, << e le altre... vedremo! >>.

Intanto il vino sta per finire e c'è chi pensa di invocare "quel giovane" tanto buono come alle "nozze di Cana". Ma per fortuna il poco rimasto è sufficiente per la "Soffice di Ricotta in crostata dorata", così leggerina sugli strati di cibo ormai quasi alla gola.

Quest'ultima portata è un dolce piacentino portato dall'amico "FFF": il ciclista più buono che finora abbiamo conosciuto.

Tanto buono che persino un cane lupo voleva mangiarlo; ma non ce l'ha fatta, perchè quel giorno c'eravamo tutti noi a difenderlo. L'abbiamo salvato per metà, perchè con nostro dispiacere è finito all'ospedale, poveretto. Allora, per dimostrargli la nostra stima, lo inviteremo sempre a pranzo, se porterà la "crostata soffice alla ricotta".

Al campanile di Porto d'Adda suonano le 16, le voci si son fatte ovattate in parole lente e pasticciate. Con gli occhi fissi ci guardiamo... senza vederci distintamente. All'improvviso mi ridesto:

<< Ohe! ragazzi si sta alzando la nebbia! >>

<< Ma che dici! E' la nube del vulcano islandese "Eviafjallajokull" >>

<< Ma allora come facciamo ad andare a casa con l'aereo? >>.

Ma questa un'altra storia...

Si dice sia una nube venuta per stendere un velo pietoso su "quest'atomo opaco del Male"!

In alto: Maurizio, il "Capitano della brigata" con il "magnifico Roastbeef in Crosta" appena sfornato.

L'immagine a lato testimonia che quel giorno, al pranzo, erano presenti: Lucio, Gianni, Fabio, Maurizio, Roberto, Silvio, Luigi, Giancarlo

# 7° tour cicloturistico

di Giorgio Domaneschi

Dal 27 maggio al 5 giugno 2009. Come spesso si usa dire, "l'ultima è sempre la più bella".

iamo arrivati alla 7^ edizione delle nostre esperienze di vacanzieri in bicicletta. Effettivamente il percorso scelto quest'anno ha mantenuto tutte le sue promesse di percorso dai forti contenuti paesaggistici ed atletici.

Il percorso, partendo da Praga, attraversa tutta la Boemia Centrale e Meridionale fino a raggiungere Cesky Budejovice e Cesky Krumlov, affianca il confine Austriaco ed attraversando la Vysocina raggiunge i vigneti della Moravia del sud per poi entrare in Austria ed arrivare in breve a Vienna.

La Greenway Praga - Vienna è un percorso cicloturistico "ONDULATO" di circa 650 km e si snoda per tutto il tracciato prevalentemente su strade a bassissima percorrenza e ciclopiste.

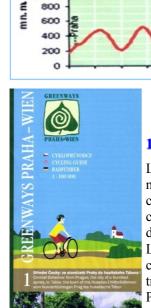
Partenza da Orio al Serio con volo SKY per Praga, i mezzi di trasporto adeguatamente imballati, la mattina del 27 Maggio. Arrivo a Praga in perfetto orario.

Trasferimento in centro con un pulmino-taxi che ci scarica nelle vicinanze della Piazza dell'Orologio gremita di turisti. Noi contribuiamo allo spettacolo dovendo, per necessità, rimontare le biciclette e dando la sensazione di 6 anzianotti scalmanati.

Troviamo un alloggio nei pressi di Piazza Venceslao e dedichiamo il pomeriggio e la giornata successiva alla visita della splendida e accogliente Praha.







1400 1200 1000

#### Diario di bordO

#### 1<sup>^</sup> tappa PRAGA - SEDLCANY, km 91

L'avvio del nostro tour per raggiungere Vienna non avviene con gli auspici previsti. Una fitta coltre di nuvole minacciose ed un gelido vento ci accolgono in Piazza Venceslao per la foto della partenza. Via si parte.

L'uscita dalla città per imboccare la Greenway con segnavia N° 11 non è complicato e così ci troviamo presto immersi nella verde periferia di Praga.

Sopra: con la planimetria e l'altimetria del percorso, Greenways Praha - Wien, la fotografia della Città di Praga. A fianco: alla partenza in Piazza Venceslao.



La meta di Sedlcany è a 90 km, ma, come prevedibile Giove pluvio si scatena e per la prima volta in sette anni siamo costretti a pedalare sotto un dannato diluvio. Obbligati alla resa dopo 60 km.

Zuppi fradici e a rischio congelamento con un vento sferzante ci arrendiamo a Tynec.

Troviamo un alloggio per cicloturisti segnalato dalle guide e fortunatamente c'è posto (in giro per la Cechia siamo forse solo noi).

Tonificante doccione caldo seguito da bollente minestra di (?) annaffiata da abbondante e gustosa birra. Il sottofondo di tuoni e fulmini con scrosci d'acqua torrenziale rallegra la nostra serata in questo suggestivo ristoro sul fiume Sàzava. Siamo già in ritardo sulla tabella di marcia.





#### 2<sup>^</sup> tappa TYNEC - TABOR, km 75

Oggi, dovremmo recuperare i km non percorsi ieri ma il grigio aspetto della giornata non fa presagire nulla di buono.

La strada si snoda in lussureggianti distese

di verdi coltivazioni e boschi. Si incontrano ordinati e deserti villaggi di contadini. Si fa fatica. I continui saliscendi si fanno sentire ed una leggera e gelida pioggia ci accompagna.

150-215 S.Ferdinan

E' il conforto dell'impagabile ambiente naturale in cui siamo immersi che ci sprona ad affrontare anche questo inclemente e malaugurato nemico. Si pedala a testa bassa e quasi rischio personalmente una collisione clamorosa a 70 km/h con un capriolo che sbuca dal ciglio della strada, l'attraversa d'un balzo e si allontana dall'altra parte. Pericolo scampato di un

passo. Giungiamo a Tabor infreddoliti e stanchi, aggirandoci per la graziosa cittadina credo di aver contato non più di dieci persone. Grande!

# MAGGIO 31 DOMENICA 151-214 Pentecoste 22. Sett.

## 3^ tappa TABOR - CESKY KRUMLOV, km 104

Il tempo migliora, non piove ma fa ancora tanto freddo, le poche persone che si incontrano girano ancora coperte da pesanti cappotti. Si parte e ci si rituffa nelle sterminate distese di verde che ci conducono a Cesky

Budejovice una movimentata città. Superba, nel caratteristico centro, la bellissima piazza del mercato. Questa piazza, con la splendida Cattedrale di S. Nicholas e la grande fontana centrale, secondo gli abitanti, è la piazza più grande d'Europa chiusa sui quattro lati.



In alto a destra: Praga, alla partenza della Greenway. A sinistra: il ristoro all'arrivo a Tynec. Sopra: la strada... lungo lussureggianti distese di verdi coltivazioni. A lato il Castello di Cesky Krumlov.



Si riparte per Cesky Krumlov dove arriviamo nel primo pomeriggio. C. Krumlov città patrimonio dell'UNESCO, sorge sulla Moldava con il suo castello che la domina dall'alto (è secondo solo al complesso del castello di Praga), le sue antiche viuzze, i suoi tetti rossi incastonati nel verde della campagna. Una città dove sembra si sia fermato il tempo. Non è stato facilissimo trovare un alloggio a prezzi adeguati; è una cittadina gremita di turisti che merita il viaggio.





Per raggiungere C. Krumlov si abbandona momentaneamente la via diretta della Greenway per farvi ritorno, seguendo il segnavia 34 ad Hradec. Sul tracciato 34 si incontra la grande zona dei laghi di Trebon. In tutti questi laghi creati dalle

anse del fiume è un susseguirsi di allevamenti di gigantesche carpe (pesce e piatto nazionale). Non si poteva mancare l'assaggio, durante la sosta pranzo di un gigantesco filetto di carpa cotto alla griglia e boccali di birra nera. Ottimo.

A Trebon non si sono neanche fatti mancare un vistoso monumento alla carpa. Qua è tutta una carpa.

Superiamo Hradec e ritroviamo il segnavia 32 della Greenway diretta che ci condurrà a Nova Bystrice. L'arrivo a Nova Bystrice è ritardato da

un inconveniente meccanico e troviamo a fatica una pensione dove dormire. Per la cena nel piccolo paese non c'è altro che un locale dove non siamo letteralmente riusciti a capire e farci capire riuscendo, malgrado tutto, a cenare con un piatto il cui contenuto è stato indecifrabile, con il conseguente riposo nella notte alquanto disturbato.

**GIUGNO** 

#### 5<sup>^</sup> tappa NOVA BYSTRICE - ZNOJMO, km 104

GIUGNO

2

MARTEDI

153-212 S. Erasmo 23. Sett.

Lasciamo Bystrice di buon mattino e sotto una leggera pioggia, ancora freddo. Ci si avvia verso la Moravia attraversando la Vyocina, fortunatamente il tempo migliora e riusciamo anche a vedere un po' di sole. La nostra ciclabile continua inesorabilmente con impegnativi saliscendi immersi in paesaggi emotivamente invadenti. Superiamo Slavonice e Satov per giungere a

Znojmo in uno splendido pomeriggio di sole. La cittadina è abbastanza grande ma non offre spunti particolarmente suggestivi. Recuperiamo un alloggio comodo e a buon prezzo.

#### 6^ tappa ZNOJMO - VALTICE, km 94

Siamo ormai in Moravia, la terra dei vigneti. I continui saliscendi ormai segnano gambe e spirito, il paesaggio sembra diventato più Il tempo ha girato al bello ed è anche più

GIUGNO

3

MERCOLEDI

154-211 s. Catlo L. 23. Sett.

prevedibile and divertente pedala

prevedibile anche se ancora siamo immersi nel verde estremo. divertente pedalare. Attraversando ampie zone coltivate a vigneti

arriviamo nei pressi di Mikulov dove un altro stop meccanico (la seconda catena) ci attarda non poco. Arriviamo a Valtice ormai all'imbrunire, una rapida cena poi tutti in branda.





#### 7<sup>^</sup> tappa VALTICE - VIENNA, km 112

...E' una tappa impegnativa. Dopo aver abbandonato vigne, mais, girasoli e boschi lasciamo anche la repubblica Ceca ed attraversiamo il confine Austriaco. Stesso valico di confine del 1972. Una spedizione di giovani cappelloni alla scoperta (!) dell'Est, bloccati una decina d'ore da solerti funzionari per controlli intermina-

bili. Ora è open space...

GIOVEDI

Ricordi di gioventù!

Si entra in Austria e per chilometri l'unica attrattiva sono le gigantesche pale eoliche che si susseguono con il sordo fruscio del vento sulle pale che ti accompagna sino alla pallosissima periferia di Vienna. Girovaghiamo per ore senza capire come riuscire a trovare la dannatissima stazione ferroviaria di Wien Suedbanhof da dove prendere l'IC 31 per Venezia.

Quasi esausti, riusciamo con il cortese aiuto di una ragazza italiana che lavora a Vienna ad arrivare finalmente alla Suedbanhof. (I don't like Wien).

Notte pesante nella gelida stazione affollata da persone disagiate e senzatetto. Pazientemente aspettiamo la partenza per il ritorno a casa. Si parte alle 6.23 ed è un vero sollievo.

Sonnecchiando, confusamente rivedi il film della bellissima Greeway che attraversa la repubblica Ceca e ti accorgi di quanto il tour sia stato veramente impegnativo, divertente e appassionante.

Una pedalata indimenticabile.

In alto: dopo alcuni inconvenienti, finalmente l'arrivo a Nova Bystrice. Al centro: sosta nella cittadina di Slavonice. A fianco: Vienna, alla fine della Grenwais.

## L'Angiolina e la Bicicletta

di Sergio Valesini

... "armonizzazione bike" Past President. orse 15 anni fa, durante una evidentemente all'attacco automatico lunga trasferta in pullman, fatta a sgancio rapido. per raggiungere la lontana sede di un raduno ciclistico nazionale, ave-

tagna. Di ritorno a Cernusco mi ero riproposto di preparare il testo e di trovare l'accompagnamento musicale per una canzone dedicata ai Ciclisti AVIS.

vamo constatato che si era persa la

bella abitudine di cantare tutti insie-

me, a voce spiegata, le più note canzo-

ni popolari, di solito quelle di mon-

Per la parte musicale avevo pensato di utilizzare quella della famosa canzone che inizia con le strofe:

#### Oh Angiolina, bell'Angiolina innamorato io son di te

mentre le parole sarebbero diventate:

#### Oh bicicletta, mia bicicletta innamorato io son di te, innamorato da quella volta ch'io volli uscir con te.

Si deve notare che il termine "uscita" non viene usato solo dai ciclisti per fare una scappatella in bicicletta.

Nei films americani viene utilizzato quando un "lui", domandando alla sua "lei" se vuole "uscire insieme", cerca di dimostrare, se non è un furbetto, di voler iniziare un rapporto serio e du-

Nella canzone originale si dice che l'Angiolina, per andare a ballare con il "moroso", aveva messo "La veste rossa e le scarpette con le rosette".

Il ciclista ricorda che cosa aveva fatto la bicicletta, presentandosi in tutto il suo splendore, per sedurlo:

#### Avevi messo lo Shimano e le scarpette senza cinghie... e le scarpette senza cinghiette fatte apposta per pedalar.

Si parla di Shimano, anche se il Campagnolo andrebbe altrettanto bene, perché un tocco "esotico" funziona sempre nell'arte della seduzione. Le scarpette senza cinghiette alludono Le "morose" si aspettano di essere portate in vacanza in luoghi ameni: ci vuole qualcuno che organizzi questi viaggi di piacere. Per fortuna noi abbiamo l'Andrea che si merita due quartine dove si riconosce la sua bravura nel trovare sistemazioni confortevoli per ciclisti e famiglie.

"O Angiolina, bela Angiolina..."

Autore: Anonimo - Anno 1914

La storia di un canto alpino

Oh Andreino, bravo Andreino, a quel raduno si deve andar, perché il raduno è nazionale un grande ostello devi trovar.

E belle camere con molti letti, buona cucina e vino bianc... buona cucina e vino rosso che le salite dobbiamo far.

I ciclisti donatori di sangue non potevano dimenticare il nobile scopo del loro sodalizio ed il simpatico personaggio allora animatore del gruppo **AVIS SIEMENS:** 

#### Oh Angiolino, bell'Angiolino il nostro sangue l'abbiam donà.. tutto frizzante di gruppo scelto scelto apposta per far star ben.

Il sangue dei donatori ciclisti viene particolarmente apprezzato perché, dopo un allenamento in altura, è capace di trasportare molto più ossigeno.

Tra il ciclista, la sua moglie e la bicicletta si istaura quello che i francesi, esperti in materia, chiamano un "menage a trois".

Tra lui e lei solo un'altra è ammessa da lei: la bicicletta!

#### All'Avis Siemens siam tutti fusti, le nostre donne son brave e bel... le nostre donne son brave e belle: saran sempre "il primo amor".

L'autostima dei fusti appare un po' eccessiva, invece l'omaggio alle signore è meritato e sincero.

La canzone "OH BELLA BICI; MIA BELLA BICI" che vi abbiamo riproposto e commentato è stata canta-



ta, per la prima ed unica volta, durante una cena sociale al Ristorante ODE-RO di Cernusco Sul Naviglio.

Trattandosi di un locale pubblico il presidente Vittorio Ziliotto ci raccomandò di tenere molto basso il volume, e noi cantammo sì, ma sottovoce! Il lettore di questa storia può provare a cantare da solo le sei quartine della canzone, ripetendone due volte le prime strofe a volume crescente, "per vedere che effetto che fa".

In attesa di trovare la "voce solista" ed un bravo "Maestro e Direttore del coro".



In alto: le mogli dei ciclisti, a Bitonto, durante un raduno nazionale. Sopra: l'ing. Sergio Valesini, autore dell'originale arrangiamento.

## Il Santuario bella Madonna bel Ghisallo

di Andrea Andreoni

om'è ormai consuetudine, ogni anno, nella prima decade del mese di novembre, si tiene al Ghisallo, presso il Santuario della Madonna protettrice dei ciclisti, la commemorazione dei ciclisti lombardi defunti.

Un momento di raccoglimento e preghiera per tutti gli sportivi che salgono alla chiesetta per partecipare alla S. Messa officiata dal rettore don Luigi Farina.

L'appuntamento era fissato per domenica 8 novembre. Le cattive condizioni meteorologiche della giornata, se da un lato hanno sconsigliato la tradizionale salita in bicicletta, non hanno però impedito la partecipazione di alcuni nostri ciclisti alla consueta celebrazione religiosa arrivando, per questa volta, ai 754 m. di altitudine del Santuario con le quattro ruote.

Dall'ingresso del paese di Magreglio e lungo tutta la provinciale, appesi ai lampioni, grandi manifesti, tutti uguali con al centro l'immagine del Santuario dedicato alla Madonna protettrice dei ciclisti e, ai lati, le figure di don Ermelindo Viganò (il primo rettore) e don Luigi Farina l'attuale rettore del Santuario.

Scopo di questi manifesti, come ha poi illustrato nel corso dell'omelia don LuiAnno 2009, ricorrenze e festeggiamenti per i 500 anni della Immagine Sacra e per il 60° di Consacrazione del Santuario.



gi, dopo aver rivolto il pensiero ai ciclisti defunti, le ricorrenze tenutesi in questo anno e che hanno coinciso con i 500 anni del riconoscimento dell'immagine Sacra ed il 60° di Consacrazione del Santuario.

Ricorrenze e festeggiamenti iniziati venerdì 7 agosto con una processione per le vie del centro di Magreglio per celebrare i 500 anni dell'effige della Madonna conservata all'interno del Santuario e per dare corso alle celebrazioni per i 60 anni della proclamazione, da parte di Papa Pio XII, della Vergine venerata come protettrice internazionale dei ciclisti.

Don Luigi Farina ha indicato poi ai presenti la fiaccola posta sull'altare a sinistra dell'Effige mariana, fiaccola consegnata dal Papa Benedetto XVI ai ciclisti che, partiti mercoledì 30 settembre dalla Città del Vaticano e risalendo la penisola, dopo le soste a Viterbo, Forte dei Marmi, Parma e Milano, domenica 4 ottobre sono saliti al Ghisallo.

La staffetta ciclistica di quest'anno idealmente si ricollega anche a quella

giunta al Ghisallo il 17 ottobre 1948.

Ne facevano parte, tra gli altri, i più famosi fuoriclasse del pedale dell'epoca: Fausto Coppi, Gino Bartali e Fiorenzo Magni. Portarono la lampada votiva in bronzo che Pio XII aveva benedetto quattro giorni prima a Castel Gandolfo.

Furono accolti, oltre che da una folla immensa, da don Ermelindo Viganò, l'allora parroco di Magreglio, rettore del Santuario e "regista" dell'intera operazione, adoperatosi fin dagli anni quaranta per far proclamare la Madonna del Ghisallo Patrona dei ciclisti.

Durante la funzione seguita all'arrivo della fiaccola, fu Bartali a leggere l'atto di consacrazione dei ciclisti alla Vergine.

Oggi, quella fiaccola arde ancora a rischiarare la volta del Santuario, mentre l'erede di don Ermelindo, don Luigi Farina, è a sua volta l'artefice dell'odierno ciclo di celebrazioni che, domenica 8 dicembre si sono concluse con il 13° Champion's Day, con la consegna al Santuario delle maglie dei nuovi Campioni.

Ore 18,00 Ritrovo presso la Parrocchia di Magreglio
Ore 18,00 Ritrovo presso la Parrocchia di Magreglio
Ore 19,30 Acceptienza del Vescovo alle porte del paese
Ore 19,00 Processione dalla Parrocchia al Santuario con la statua della Beata Vergine
Ore 19,30 Santa Messa concelebrata al Santuario
al Santuario

Ore 19,30 Santa Messa concelebrata al Santuario
della Madonna del Chisallo con Celebrazione conclusiva del festeggiamenti

IOPERA

BYEGRISHIDELE BAINVARIBILITATIVI

DELLA PATRONA
DELLA PATRONA
DELLA PATRONA
DELLA PATRONA
DEL CICLISTI

In alto: la chiesetta della Madonna del Ghisallo, da 60 anni patrona dei ciclisti. A fianco: il manifesto celebrativo delle due ricorrenze. A sinistra don Ermelindo Viganò, a destra don Luigi Farina.



#### Le origini del Santuario.

Secondo la tradizione, fin dall'XI secolo sul colle era situata un'icona mariana: una delle tante immagini sacre poste ai bordi delle strade, a custodia dei paesi e a protezione dei passanti dall'assalto dei briganti.

Attorno al Mille, proprio in alcuni delinquenti si imbatté un certo Conte Ghisallo: minacciato di morte, chiese

protezione alla Madonna e venne da lei salvato. Da qui l'immagine sacra prese il nome di "Madonna del Ghisallo" e fu subito invocata con questo titolo.

L'originaria icona fu circondata da un primo tempietto. Nel 1623 fu costruita la chiesetta attuale e nel 1681 fu aggiunto il portico anteriore a tre archi.

La Madonna del Latte ora





venerata è stata ricostruita sopra la precedente, andata consunta: dapprima affrescata sul muro, è stata riportata su tela nel 1950.

Il Ghisallo, uno dei più celebri colli della storia del ciclismo, è da sempre considerato "palestra" per gli amatori e luogo di competizione per i professionisti.

Nel corso degli anni le pareti del Santuario si sono riempite di cimeli votivi (biciclette, maglie, gagliardetti, coppe, medaglie) di campioni, società e federazioni, oltre alle effigi di ciclisti e dirigenti defunti o periti tragicamente.

«Il Santuario rappresenta un richiamo religioso - spiega don Farina - il ciclista che vi sosta lo fa per pregare e per esprimere la sua devozione alla Madonna».

Alla tutela e alla buona conservazione del Santuario. alla diffusione e alla promozione della sua immagine e dei suoi valori collabora da

oltre quarant'anni il Gruppo Sportivo Madonna del Ghisallo.

Fanno corona all'edificio i monumenti al Ciclista, a Coppi e Bartali, a don Viganò e a Vincenzo Torriani.

Dal 2006, di fronte al Santuario, è aperto il Museo Internazionale del Ciclismo, la "casa" dei ciclisti di tutto il mondo, sognata già da don Ermelindo Viganò e divenuta realtà grazie all'impegno profuso dalla Fondazione presieduta da Fiorenzo Magni.



In alto a sinistra: bici e maglia di Francesco Moser del primato dell'ora a Città del Messico il 23.01.94. Sotto, il nostro gagliardetto. In alto a destra il ritratto della Madonna del Latte venerato al Ghisallo. A sinistra, sull'altare, la fiaccola del 60°

A fianco: fra i cimeli esposti nel Santuario, la bicicletta e la maglia Olimpica di Fabio Casartelli. Sotto, quella Iridata di Vera Carrara, Los Angeles 2005. A destra, la maglia di Igor Cassina, Oro ad Atene



" il nonno del nonno, quando nacque il nonno, piantò un albero che ha la età del nonno...".

di Giancarlo Cedri

o un "essere" mio gemello, nel regno vegetale.

Non che io sia una erbetta o un fiorellino, ma lui è un maestoso Albero di Noce, che mio nonno piantò nel giardino di casa, mentre venivo al mondo.

Allora si partoriva in casa ed il nonno festeggiò l'arrivo del suo primo nipote piantando l'alberello.

Dal 26 maggio 1940 siamo cresciuti assieme.

All'inizio sono stati tempi duri. Scoppiò la guerra. Io dovetti lasciare la casa e cambiare città per evitare il fronte.

Nei miei primi ricordi di bambino non appare, ma quando tornai alla casa, dopo qualche anno, aveva già messo solide radici.

Il nonno lo aveva seguito con cura e protetto dai pericoli. E ce ne furono.

Bombardamenti, rigidi inverni, la casa ed il cortile occupati da un comando militare, la penuria di legna da ardere.

Ad otto anni d'età ci siamo ammalati entrambi. Io di una brutta pleurite e lui quasi ucciso dalla larva di un insetto parassita che gli rodeva il midollo centrale del tronco. Fu ancora il nonno che lo salvò.





Abile fabbro, forgiò un lungo, sottile e flessibile arpione con cui riuscì ad infilzare la larva ed estrarla dall'interno del tronco. Dai 12 anni in poi ci siamo sfidati l'un l'altro a chi era il più forte: se io a scalarlo fino in cima o lui a

crescere in altezza!
Dai diciott'anni siamo legati da affetto e stima reciproca. Già da allora aveva raggiunto e superato il tetto della casa ed io non lo scalavo più per gioco. Ogni tanto, con la scusa di misurarne la circonferenza del tronco, mi piaceva abbracciarlo. Dormivo nella mia camera d'angolo con ambedue le finestre quasi a contatto con i suoi rami.

D'estate, per San Giovanni, bastava sporgersi un po', allungare un braccio e si potevano raccogliere le noci ancora con il mallo.

Ai tempi del liceo, in

qualche serata di studio, mi ha ascoltato mandare a memoria Omero, Orazio, Dante e tanti altri. Più avanti non ho avuto il coraggio di spiegargli la fisica o l'elettronica.

Da anni ormai non dormo più in quella camera d'angolo ed il mio gemello non lo vedo più quotidianamente. Ma so che c'è.

E' là, nell'angolo del giardino della vecchia casa.
Ora, quando ci incontriamo, ci scrutiamo con cura.
Io gli guardo la chioma, le foglie, le crepe della cor-

teccia. Non manco mai di misurarlo... Penso che lui guarderà i miei capelli bianchi e le rughe del viso; guarderà i miei nipotini, dai quali lo faccio toccare, e mi ascolterà raccontare loro la vecchia storia che...: "il nonno del nonno, quando nacque il nonno, piantò un albero che ha la età del nonno...".

In alto e a sinistra: quel piccolo alberello piantato dal nonno il 26 maggio 1940 e divenuto, col tempo, un maestoso albero di noce.

## RASSEGNA

## **STAMPA**

di Andrea Andreoni





INCONTRO Scambio di gagliardetti insieme alle autorità al monumento in piazza Solidarietà

## Il gruppo Avis-Nokia ha aperto la stagione ciclistica

(sll) Domenica il gruppo aziendale Avis-Nokia Siemens networks ha aperto la stagione ciclistica. Al monumento in piazza Solidarietà, a conclusione del primo raduno ciclistico del 2009, i 50 componenti della squadra e il loro direttivo hanno incontrato la dirigenza locale dell'Avis per uno scambio di saluti e di gagliardetti. All'incontro erano presenti il presidente dell'Avis di Cas-

sina Luca Bettoschi, i presidenti dei gruppi aziendali Avis Nsn e Jabil Fabio Troi e Daniela Menegazzo, l'ex sindaco Simona Ginzaglio e la dirigenza aziendale Nsn, rappresentata da Cristiano Radaelli e Mario Cattabeni (il primo in veste anche di vicepresidente dell'Avis milanese e, il secondo, in divisa sociale, neo iscritto alla squadra ciclistica Avis Nsn e partecipante al raduno). Il presidente della società ciclistica Luigi Vidali ha auspicato che l'incontro possa dare inizio a una fattiva collaborazione per future attività Avis, in sede locale, a favore e promozione della donazione del sangue.

Il gruppo aziendale Avis è nato spontaneamente fra i lavoratori dell'allora Gte di Cassina de' Pecchi, nel 1969. La squadra ciclistica Avis Nsn, nata nel 1975, è impegnata nelle attività della Federazione ciclistica italiana: il calendario 2009 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 iscritti alle gare di Gran fondo che si corrono in Lombardia. Inoltre, è recentemente stata istituita una sezione «Mountain bike».



Lunedi 16 Marzo 2009

La Gazzetta della Martesana

## Cassina de' Pecchi



Il gruppo di ciclisti insieme alle autorità locali





## RASSEGNA

## **STAMPA**





Lunedi 16 Marzo 2009

Cassano d'Adda

La Gazzetta dell'Adda

## DARIO GIUSSANI HA FATTO QUASI 400 DONAZIONI

## Nominato Ufficiale della Repubblica per il suo operato come volontario

(dvt) Prestigioso riconoscimento per un concittadino. Il Dario Giussani, 55 anni, è stato insignito dal Presidente Napolitano, del prestigioso titolo di Ufficiale della Repubblica. La suggestiva cerimonia di consegna del diploma si è svolta giovedì presso il Centro Congressi della Provincia di Milano, alla presenza delle alte autorità. L'importante riconoscimento è stato consegnato dalle mani dell'Assessore alla Cultura cassanese Giovanni Albano. Giussani è stato premiato in virtù dell'alto numero di donazioni di sangue e plasma effettuate ad oggi 398. A Giussani sono pervenute le congratulazioni da parte dell'Avis, per voce del presidente Eugenio Marvardi, e del sindaco Sala.



Dario Giussani, 55 anni, è stato insignito dal Presidente Napolitano, del prestigioso titolo di Ufficiale della Repubblica



dona

sangue!



La Gazzetta della Martesana

#### CASSINA DE' PECCHI

Lunedi 11 Maggio 2009

MANIFESTAZIONE **MANIFESTAZIONE** 



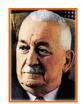
In tanti all'evento organizzato dalla Avis Nokia Siemens Networks

## Sport e solidarietà al terzo «Trofeo Vittorio Formentano»

(sll) Si è concluso con larga adesione di partecipanti, 20 squadre di cicloturisti tesserati per la Fci, il terzo «Trofeo Vittorio Formentano» organizzato dalla società ciclistica Avis Nokia Siemens Networks di Cassina de' Pecchi. Il 3 maggio, i 200 atleti iscritti al raduno valido per il Trofeo Lombardia della Fci e per il Campionato italiano di cicloturismo a squadre han-no percorso i 70 chilometri

della prova partendo da Cassina, toccando Vimercate, Canonica, Triuggio, salendo a Monticello Brianza e completando il giro con l'arrivo allo stabilimento Nokia. Ad attenderli il rappresentante dell'azienda e vicepresidente dell'Avis milanese Cristiano Radaelli, il presidente della sezione Avis di Cassina Luca Bettoschi e signora, il vice presidente Avis di Cernusco Luigi Alberti, il con-

sigliere regionale della Fci Angelo Brunetti, il responsabile per il settore Amatoriale della Fci Gino Scotti e i consiglieri del gruppo aziendale Avis. Un'esposizione di sofisticati telai al carbonio e diversi stand hanno fatto da cornice alle premiazioni. Si è aggiudicata il primato la Società organizzatrice Avis Nokia Siemens Networks che, per ospitalità, ha ceduto alla seconda arrivata il trofeo. Sono seguite le premiazioni delle altre 17 squadre partecipanti e delle otto atlete presenti al cicloraduno. I partecipanti al terzo Trofeo Vittorio Formentano hanno contribuito a sostenere una iniziativa benefica a favore della fondazione «Aiutare i bambini», devolvendo un euro della quota di iscrizione di ciascun ciclista (integrato da un contributo della società ciclistica organizzatrice).



Dott, VITTORIO FORMENTANO Fondatore nell'anno 1927, a Milano, dell'Avis

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE



Fondazione "aiutare i bambini" Onlus Via Ronchi, 17 - 20134 Milano (MI) Tel. 02 70.60.35.30 - Fax 02 70.60.52.44 info@aiutareibambini.it - www.aiutareibambini.it



Ciclisti e autorità durante la premiazione delle atlete al termine della gara



## SPORTIVI **DONATE SANGUE**



2009



#### La Gazzetta della Martesana

Lunedì 26 Ottobre 2009



AVIS SIEMENS Premiata Vera Carrara

## Campioni di solidarietà

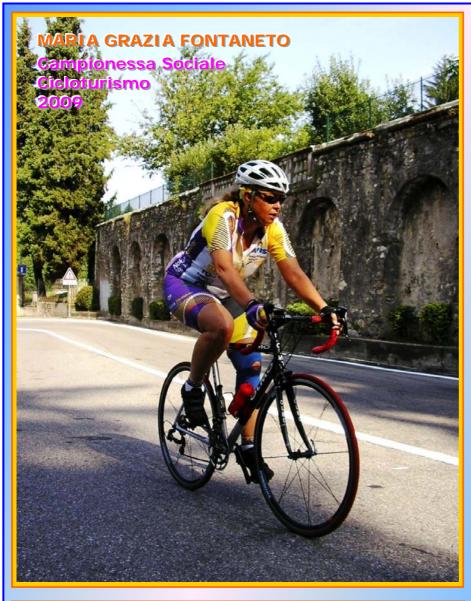
(bel) Il gruppo aziendale sportivo Nokia Siemens l'altra domenica ha assegnato la nona edizione del premio «Avis Sport e solidarietà».

La medaglia d'oro è stata assegnata a Vera Carrara, pluricampionessa Italiana e mondiale, bandiera del ciclismo su pista azzurro femminile. Il premio, istituito nel 2001 dal Gruppo Aziendale Avis Nokia Siemens, è annualmente assegnato ad

atleti, personalità o enti onlus che abbiano contribuito con la loro attività a propagandare i valori dello sport, come strumento di formazione personale e veicolo di solidarietà. La benemerenza è stata già conferita a Fiorenzo Magni, Alex Zanardi, Fabrizio Macchi. Kurt Diemberger, Giovanni Soldini, Lidia Trettel, Igor Cassina e alla Fondazione Fabio Casartelli.



Foto di gruppo per i partecipanti alla giornata di festa dei soci Avis





2009

Un anno in nume ri

Classifica Sociale finale

Classifica Sociale Gran Fondo

Classifica MTB e Tr. Mediofondo

Classifica Campionato Italiano

Classifica Trofeo Lombardia

Graduatoria prova in Pista

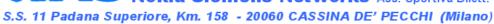
Presenze ai cicloraduni

Colpi di pedale





## Nokia Siemens Networks Ass. Sportiva Dilett.





Tel: 02.9526.4304 - Fax: 02.9526.4633 - E-mail: Avis@nsn.com - www.avisbikenokiasiemens.it

#### Classifica Sociale 2009

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	FONTANETO MARIA GRAZIA	49,5	22	1.674
2	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	47,5	21	1.641
3	TORNIELLI GIUSEPPE	47,0	21	1.588
4	ANDREONI ANDREA	47,0	21	1.582
5	GENTILI PIETRO	45,0	20	1.575
6	ARLATI ANTONIO	45,0	20	1.513
7	CASO LUCIO	44,5	20	1.510
8	CARLESIMO ARMANDO	40,5	18	1.122
9	CEDRI GIANCARLO	39,5	17	1.359
10	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	39,0	17	1.315
11	RUSCONI MAURIZIO	38,5	17	1.296
12	MAZZEI FRANCESCO	37,5	17	1.441
13	GATTI GIOVANNI	37,5	17	1.263
14	MELEGA SILVIO	36,5	17	1.341
15	BARZAGHI GIOVANNI	34,0	14	1.114
13	FUMAGALLI ANGELO	34,0	14	1.114
17	GAVARDI CESARE	31,5	14	839
18	MOTTA LUIGI	31,5	13	1.062
19	LOCATELLI GIANFRANCO	30,5	13	819
20	FAEDI DARIO	30,0	13	1.014
21	GIUSSANI DARIO	30,0	12	660
22	SALA ANGELO	29,5	13	1.102
23	NAPOLITANO CARLO	· ·	13	866
24	ROSA SILVANO	29,5	12	955
25	NEMBRI BRUNO	28,5	12	747
	CUCCHI DANIELA	28,5		747
26 27	GALIMBERTI OSVALDO	27,5 26,5	12 10	858
28	DOMANESCHI GIORGIO	-	11	706
29	RAVIZZA ANTONIO	26,0	11	737
30	NEMBRI DARIO	25,5	11	678
	GUZZI AMBROGIO	25,0 25,0		
31	MORELLI ROBERTO	,	11 10	631 840
33	PEDONE LUIGI	24,5		600
34	ALOI BRUNO	22,5	10 9	772
35	GIAMBIASI GIOVANNI	22,5	9	766
	RONCHI AMBROGIO	22,5		
36 37	VIDALI LUIGI FELICE	22,0	10 8	600 589
		19,5	7	
38	TROI FABIO SETTEMBRINI ORNELLA	16,0	5	727 552
		15,0	6	552 450
40	CATTABENI MARIO AROSIO MARCO GIOVANNI	14,5		450
41 42	CAMBIAGHI LUIGI	13,5	6 5	430 222
42	ORLANDI ANTONIO	12,5	5	
44	MERIALDO GIOVANNI	10,5	2	422 369
44	AGORRI IGINIO RENZO	6,0 4,5	2	135
45	VALESINI SERGIO		1	71
47	CUPELLI GIUSEPPE (Lazio)	2,5 0,0	0	0
47	SALERNO MARCELLO	0,0	0	0
	SOZZI MAURO	0,0	0	0
	Totale presenze e km. percorsi		569	42.377



### Nokia Siemens Networks Ass. Sportiva Dilett.





#### Classifica Finale - Gran Fondo - Anno 2009

N°	Содпоте е Nome	Punti	N° Raduni	Tempo Totale	Ghisallo Km/h	Totale Km. perc.
1	CATTABENI MARIO	8,5	5	20:46:41.47	11,87	604,5
2	ORLANDI ANTONIO	8,0	5	18:03:07.31	11,22	537,5
3	GENTILI PIETRO	6,0	4	12:51:56.94	18,28	410,7
4	CEDRI GIANCARLO	6,0	4	15:43:19.78	12,03	410,5
5	CASO LUCIO	6,0	4	15:44:46.51	12,21	410,5
6	RUSCONI MAURIZIO	6,0	4	16:30:11.31	10,43	407,5
7	GIAMBIASI GIOVANNI	5,5	4	14:09:11.90	9,63	364,0
8	MELEGA SILVIO	3,0	2	07:10:32.25	11,93	209,5
9	TROI FABIO	2,5	2	04:24:27.00	13,53	166,0
10	MERIALDO GIOVANNI	1,5	1	04:19:40.15		95,7
11	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	1,0	1	00:40:43.40	12,21	75,0
12	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	1,0	1	00:42:38.20	11,67	75,0
13	ARLATI ANTONIO	1,0	1	00:43:44.10	11,38	75,0
14	ANDREONI ANDREA	1,0	1	00:46:58.10	10,60	75,0
15	RAVIZZA ANTONIO	1,0	1	00:47:43.90	10,40	75,0
16	VIDALI LUIGI	1,0	1	00:48:35.70	10,23	75,0
17	TORNIELLI GIUSEPPE	1,0	1	00:49:20.10	10,09	75,0
18	MAZZEI FRANCESCO	1,0	1	n.c.		75,0
19	CARLESIMO ARMANDO	1,0	1			58,0
	CUCCHI DANIELA	1,0	1			58,0
	FAEDI DARIO	1,0	1			58,0
	FONTANETO MARIA GRAZIA	1,0	1			58,0
	GATTI GIOVANNI		1			58,0
	MORELLI ROBERTO	1,0	1			58,0
	Totale presenze e km. percorsi		49			4.564,4

#### **PROVE DISPUTATE**

#### 01/05/2009 3^ GF. GIANNI BUGNO - MONZA-BRIANZA Percorso Mediofondo (Km. 91)

ORLANDI A. (782/1090 - 03:26:32.90 - 27,02 km/h); CATTABENI M. (804/1090 - 03:28:07.30 - 26,81 km/h); GENTILI P. (883/1090 - 03:39:02.80 - 25,48 km/h); CASO L. (929/1090 - 03:47:39.80 - 24,51 km/h); TROI F. (930/1090 - 03:47:39.80 - 24,51 km/h); CEDRI G. (1045/1090 - 04:16:51.20 - 21,72 km/h); GIAMBIASI G.(1046/1090 - 04:16:51.70 - 21,72 km/h).

#### 17/05/2009 14<sup>^</sup> FELICE GIMONDI - BERGAMO Percorso Medio (Km. 134,5)

CATTABENI M. (968/1175 - 05:40:46.97); CEDRI G. (1042/1175 - 05:55:31.18); ORLANDI A. (1083/1175 - 05:59:56.61); RUSCONI M. (1149/1175 - 06:28:48.21); CASO L. (1150/1175 - 06:28:49.11); MELEGA S. (1151/1175 - 06:28:50.95). **Percorso Corto (Km. 95.7) -** GENTILI P. (756/1003 - 03:56:03.04); - MERIALDO G. (880/1003 - 04:19:40.15).

#### 21/06/2009 3^ GF. TOUR DEI VIGNETI CASTEGGIO - PAVIA Percorso Mediofondo (Km. 110)

ORLANDI A. (293/355 - 04:31:47 - 23,94 km/h); CASO L. (316/355 - 04:47:36 - 22,62 km/h); GENTILI P. (317/355 - 04:49:37 - 22,46 km/h); CEDRI G. (319/355 - 04:49:37 - 22,46 km/h); RUSCONI M. (340/355 - 05:09:44 - 21,00 km/h); GIAMBIASI G (341/355 - 05:09:44 - 21,00 km/h);

#### 19/07/2009 11^ GF. LA FABIO CASARTELLI - ALBESE CON CASSANO

**Percorso Lungo (Km. 114)** GENTILI P. (22/442 - 00:27:14.10 - 18,28 km/h); CATTABENI M. (342/442 - 00:41:57.10 - 11,87 km/h); ORLANDI A. (377/442 - 00:44:18.60 - 11,22 km/h);

Percorso Medio (Km. 75) - TROI F. (182/411 - 00:36:47.20 - 13,53 km/h); CASO L. (266/411 - 00:40:41.60 - 12,21 km/h); POLLASTRI LUIGI V. (269/411 - 00:40:43.40 - 12,21 km/h); CEDRI G. (283/411 - 00:41:20.40 - 12,03 km/h); MELEGA S. (291/411 - 00:41:41.30 - 11,93 km/h); COLOMBINI C.G. (304/411 - 00:42:38.20 - 11,67 km/h); ARLATI A. (317/411 - 00:43:44.10 - 11,38 km/h); ANDREONI A. (346/411 - 00:46:58.10 - 10,60 km/h); RAVIZZA A. (351/411 - 00:47:43.90 - 10,40 km/h); RUSCONI M. (352/411 - 00:47:45.10 - 10,43 km/h); VIDALI L.F. (360/411 - 00:48:35.70 - 10,23 km/h); TORNIELLI G. (365/411 - 00:49:20.10 - 10,09 km/h); GIAMBIASI G. (381/411 - 00:51:41.10 - 9,63 km/h); MAZZEI F. (n.c.).

#### 11/10/2009 16^ GF. ULTRAPADUM - VOGHERA

**Percorso Lungo (Km. 155)** CATTABENI M. (90/93 - 06:06:13.10 - 25,39 km/h); CASO L. (n.c.); CEDRI G. (n.c.). **Percorso Corto (Km. 88)** ORLANDI A. (289/318 - 03:20:32.20 - 26,33 km/h); GIAMBIASI G. (311/318 - 03:50:55.10 - 22,87 km/h); RUSCONI M. (318/318 - 04:03:54.00 - 21,65 km/h).

Tel: 02.9526.4304 - Fax: 02.9526.4633 - E-mail: Avis@nsn.com - www.avisbikenokiasiemens.it

#### **CLASSIFICA SOCIALE FINALE MOUNTAINBIKE STAGIONE 2009**



N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	FUMAGALLI GIUSEPPE	5,5	2	110
2	GARULLI ALESSANDRO	2	1	44
3	MARRELLI FABIO			
	Totale presenze e km. percorsi		3	154

#### **PROVE DISPUTATE**

GIUSEPPE FUMAGALLI 1° classificato

08/03/2009 - RADUNO SOCIALE DI APERTURA, Km. 50 FUMAGALLI G. (02:15:01) 28/06/2009 - MARATHON FRANCIACORTA BIKE, Km. 44 GARULLI A. (03:55:35)30/08/2009 - 3a SOUTH GARDA BIKE, Marathon Km. 60 FUMAGALLI G. (03:58:45)



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Struttura Tecnica Regionale della Lombardia

Settore Amatoriale Cicloturistico

#### CAMPIONATO LOMBARDO MEDIOFONDO DI SOCIETÀ **CLASSIFICA FINALE**

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	150
2	0214	G.S. AMSPO	RHO	135
3	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	120
4	0298	V.S. RHO	RHO	103
5	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	80
6	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	75
7	1183	U.S. CUSAGO	CUSAGO	68
8	2238	S.C. SPINAVERDE	СОМО	64
<b>\$</b> 9	0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	CASSINA DE' PECCHI	61
10	0248	CCP. CICLI LERI	MUGGIO'	55

Seguono altre Società con punteggi inferiori.



Comunicato n. 40 del 30/10/2009

#### **CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISMO SOCIETA' 2009 CLASSIFICA FINALE - SERIE A -**

Pos	Codice	Società	Regione	Punti
1	03 0366	S.C. FAVARO VENETO	Veneto	597
2	10 0764	G.C. LUIGI METELLI	Umbria	337
3	03 0027	C.C. FONTE SAN BENEDETTO	Veneto	250
4	01 0512	S.C. NIZZA LINGOTTO TORINO	Piemonte	224
5	02 0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	Lombardia	190
6	02 0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	Lombardia	189
7	01 0170	VELO CLUB FREJUS	Piemonte	187
8	07 0344	V.S. BORGONOVESE	Emilia Romagna	179
8	12 0440	G.S.C. BCC VALLE DEL TRIGNO	Abruzzo	179
10	03 0718	G.S. MAD SPORT	Veneto	176
11	03 0056	PEDALE OPITERGINO	Veneto	175
	02 0164	U.S. NERVIANESE 1919	Lombardia	173
12				
13	05 0148	V.C. VILLA MANIN	Friuli Venezia Giulia	161
13	01 0139	V.C. CICLI BERGAMIN TORINO	Piemonte	161
15	01 0793	A.S.D. CICLO CLUB PIEMONTE	Piemonte	155
16	02 0265	S.C. LA GIOIOSA Sport TURATE	Lombardia	149
17	01 0393	G.S. BORGARO ITALPUNTE	Piemonte	140
18	02 0214	G.S. AMSPO RHO	Lombardia	132
19	10 0262	V.C. S. MARIA DEGLI ANGELI COINALL	Umbria	128
20	02 0170	G.S. PEDALE NOVATESE	Lombardia	125
21	10 0114	CIRCOLO DIPENDENTI PERUGINA	Umbria	118
22	03 0059	S.C. VIGONZA BARBARIGA	Veneto	113
23	10 0018	IL GIRASOLE	Umbria	107
23	02 0778	G.S. ALTOPIANO SEVESO	Lombardia	107
25	03 0090	LIBERTAS RAMODIPALO RASA	Veneto	105
25	01 0028	MICHELIN SPORT CLUB	Piemonte	105
27	10 0016	CICLOTURISTICA TERNANA	Umbria	104
28	14 1424	CICLOAMATORI AVIS TRANI	Puglia	100
29	03 0491	G.S. OSPEDALIERI PADOVA	Veneto	100
30	05 0006	A.S. RONCHI CICLISMO	Friuli Venezia Giulia	99
30	03 1063	G.C. SIGNORESSA	Veneto	99
32	02 1183	U.S. CUSAGO G.S. RESANESE MAZZORATO ABB. CALZ.	Lombardia	96
33 34	03 0291 05 0038	A.S. CORNO CICLISMO	Veneto Friuli Venezia Giulia	91 88
35	03 0036	G.C. TREVISO	Veneto	80
36	03 0337	S.C. SAN LAZZARO GOPPION CAFFE'	Veneto	78
36	02 0159	G.S. DELICATESSE	Lombardia	78
38	10 0727	G.C. PANIFICIO DEIDDA	Umbria	77
39	02 0342	G.S. ARBI BABY	Lombardia	71
40	05 0162	G.C. CASARSA	Friuli Venezia Giulia	70
41	14 0210	CICLOAMATORI AVIS BISCEGLIE	Puglia	60
42	09 0459	ASS. CICLISTICA RECANATI	Marche	49
43 44	10 0027 13 1669	U.C. PONTE SAN GIOVANNI G.C. VALLE SUESSOLA	Umbria Campania	26 0
44	13 1484	G.C. CALATINO	Campania	0
44	13 1105	CICLISTICA A. LEPORI	Campania	0
44	13 0023	G.S. CICLOAMATORI SAETTA S. GIUSEPPE	Campania	0
44	13 0470	A.S. CICLISTICA MADDALONESE	Campania	0
44	09 0308	S.C. PEDALE AGUGLIANESE	Marche	0
44	12 0181	G.S. ANXANUM	Abruzzo	0

Seguono altre 50 Società di Serie B - Seguono altre 150 Società di Promozione

Struttura Tecnica Regionale della Lombardia

Settore Amatoriale Cicloturistico

## CAMPIONATO LOMBARDO CICLOTURISMO DI SOCIETA' TROFEO REGIONE LOMBARDIA ANNO 2009

#### **CLASSIFICA FINALE**

POS.	COD.	SOCIETA'	SEDE	PUNTI
1	0231	G.S. SIRONI TANZI 1947	SEVESO	364
<b>♦</b> 2	0622	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	CASSINA DE' PECCHI	314
3	0778	G.S. ALTOPIANO	SEVESO	272
4	1270	G.S. PEDALE NOVATESE	NOVATE MILANESE	262
5	0298	V.S. RHO	RHO	260
6	0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT	TURATE	246
7	0248	CCP. CICLI LERI	MUGGIO'	207
8	1183	U.S. CUSAGO	CUSAGO	187
9	0214	G.S. AMSPO	RHO	154
10	1227	G.S. TEAM BRIANZA BIKE	VIMERCATE	146
11	2238	S.C. SPINAVERDE	СОМО	146
12	0342	G.S. ARBI BABY	BUSNAGO	133
13	0164	U.S. NERVIANESE	NERVIANO	128
14	1684	CICL. D. FIORANI	SESTO S. GIOVANNI	123
15	1506	V.C. BRIANZA SALMILANO	ARCORE	117
16	0159	G.S. DELICATESSE	CONCOREZZO	103
17	1279	G.S. AVIS MILANO	MILANO	102
18	0669	G.S. AMICI del PEDALE ALUSER	PARABIAGO	100
19	0315	G.C. FONDAZIONE ATM	MILANO	98
20	0006	S.C. GENOVA	MILANO	88
21	1057	V.C. TORTONA	MILANO	
22	0504	G.S. ST. JOSEPH	MONZA	
23	1458	G.S. NAVIGLIO	MILANO	
24	2110	U.C. PREGNANA	PREGNANA MILANESE	
25	0605	A.V. LAINATE	LAINATE	

I punteggi sono stati comunicati fino alla 20esima Società. Seguono altre Società con punteggi inferiori.





#### FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Struttura Tecnica Regionale della Lombardia



Settore Amatoriale Cicloturistico

#### **CONSORZIO LOMBARDO AMATORIALE PISTA**

CLASSIFICA MASCHILE e FEMMINILE - CAMPIONATO LOMBARDO REGOLARITA' Partecipanti S.C. AVIS NOKIA SIEMENS NETWORKS - Muggiò (MI), 13 Giugno 2009



	GARA MAS		
N°	ATLETA	CLASSIFICA	PENALITA'
1	CASO LUCIO	8°	0,15 +
2	COLOMBINI CARLO G.	17°	0,49 -
3	ALOI BRUNO	20°	0,55 -
4	MOTTA LUIGI	23°	0,63 -
5	GENTILI PIETRO	24°	0,69 +
6	MELEGA SILVIO	25°	0,75 -
7	GIAMBIASI GIOVANNI	27°	0,84 -
8	RUSCONI MAURIZIO	28°	0,87 +
9	GIUSSANI DARIO	39°	1,34 +
10	NAPOLITANO CARLO	41°	1,37 -
11	PEDONE LUIGI	42°	1,38 -
12	FAEDI DARIO	46°	1,47 -
13	CAMBIAGHI LUIGI	48°	1,48 +
14	ANDREONI ANDREA	49°	1,53 -
15	GUZZI AMBROGIO	51°	1,60 +
16	POLLASTRI LUIGI V.	59°	2,00 +
17	GAVARDI CESARE	67°	2,36 +
18	MORELLI ROBERTO	69°	2,37 +
19	ROSA SILVANO	72°	2,52 -
20	FUMAGALLI ANGELO	75°	2,93 +
21	GATTI GIOVANNI	76°	2,94 -
22	ARLATI ANTONIO	79°	3,11 -
23	TORNIELLI GIUSEPPE	83°	3,37 +
24	BARZAGHI GIOVANNI	89°	3,90 -
25	CARLESIMO ARMANDO	95°	5,44 -

GARA FEMMINILE				
	1	CUCCHI DANIELA	4°	1,98 +
	2	FONTANETO MARIA GRAZIA	6°	4.11 +



#### PRESENZE DELLE SOCIETA' ALLA PROVA VALIDA PER IL TROFEO LOMBARDIA

	•	,
Pos.	Società	Punti
1°	S.C. AVIS NOKIA SIEMENS N.	27
2°	G.S. ALTOPIANO	20
3°	C.C.P. LERI MUGGIO'	12
4°	G.S. SIRONI TANZI	10
5°	G.S. PEDALE NOVATESE	10
6°	S.C. ARBI BABY	7
7°	G.S. TEAM BRIANZA BIKE	7
8°	V.C. BRIANZA ARCORE	5

Pos.	Società	Punti	
9°	G.S. DELICATESSE	4	
10°	AVIS MILANO	2	
11°	U.S. CUSAGO	2	
12°	S.C. CLAP	2	
13°	G.S. ST. JOSEPH	1	
14°	S.C. VAREDO	1	
Totale ciclisti partecipanti n. 110			
( Tot	( Totale uomini n. 103 - Totale donne n. 7 )		



NDO	.bni internoliri	o	25	75	75	75	410,7	75	58	410,5	75	75	58	209,5	0	0	0	0	0	0	0	0	28	0 0	75	0 0	58	0 0	364	0	75 166	0	604,5	0	537,5	95,7	0	<b>5</b> C	0	0	4.564,4
G.FOND	vibni esneser	ч	-	-	-	1	4	- 4	-	4		+ ←	1	7	0	0	0	0 +	0	0	0	0	-	0	-	0 0	1	0 0	4	0	7	0	2	0	2	-	0	<b>5</b> C	0	0	49
CF.	ЭЛАТОТ	8,5 604,5	-	-	-	1	6,0	- v	7, 7	6,0	- 0	1	1	3,0	0	0	0	0 1	0	0	0	0	-	0	-	0	1	0 0	5,5	0	2.5	0	8,5	0	8,0	1,5	0	0	0	0	49
\LE	bni inamolid.	<b>o</b>	1 674	1.641	1.588	1.582	1.575	1.513	1.122	1.359	1.315	1.441	1.263	1.341	1.114	839	1.062	819	099	1.102	866	747	710	858	737	631	840	600	766	009	589	552	450	430	422	369	135		0	0	42.377
SOCIALE	.vibni əznəsə	d	22	21	21	21	20	2000	18	17	17	12	17	17	4 4	14	13	13	12	13	13	12	12	1 10	7	= =	10	0 6	6	10	ω <u>/</u>	2	9	9 4	2 2	7	7 7	- c	0		569 4
CL. S	3JATOT	789	9 5	7.5	7,0	2,0	2,0	5,0	0,5	9,5	0,6	7.5	7,5	6,5	0,4	1,5	1,5	0,0	0,0	9,5	3,5	8,5	7,5	6,5	5,5	5,0	4,5	22,5	2,2	2,0	9,5	2,0	4,5	3,5	2,0	9,0	1,5	٥,٥	0,0	4	569
<u>17.</u>	VOGHERA	2 (		4	4	4	4	4 4	4	(*)	(c) (c)	ر ا ا	(*)	6) (	9 (0)	(6)	(6)	.,	(0)	(4)	N	4 (4	(4)	4 (4	(A)	, (A	(4		1,5	(4)		_	2	- 7	7,5			+			4
27	RAD. SOCIALE ULTRAPADUM	3	~	ი ი	က	က	က	ო ო	n m	8	დ ი	ာ က	Н	c	າ ຕ	3	က	ď	8	$\top$	,	ာ က	က	უ ო	8	n n	က	c	3	က	m	က	1	~	ז	П		t	Н	1	33
MBRE 20	CIRCOLO GIOV.	2 78	0	1 0	7	2	7	00	1 0	2	c	10	П	7	T	П	7	Ť	П	7	N	П			7	0				(	N	П	1	Ť	2	П		Ť	П	-	19
ETTEI 13	CARUGATESE	1 52	-	-	-	-	-		-	-	- ,	-	-	- ,	-  -	-	-			-	7	-   -	-	-	-		-			-	-	П		Ť	T	П		Ť	П		31
9	SAN ONUGAЯ ITSA	3,5						3,5											3,5					3,5			3,5	3.5				3,5									31
AG 30	G.S. LA CA' BERNATE	2 64	L	$\perp$	┖	Ш		0 0		Ш	_	٧	2	4		7	(	N	2	7		2	(	N N		N		2		7			-	7							22
6	RAD. SOCIALE F. CASARTELLI	1,5	ر م	7 7		1,5	1,5	_ ւմ ռ	, L	1,5	ر الأ	_ U rù	1,5	7,5				<u>ر</u> ار					1,5		1,5		1,5		1,5		ر ارز		1,5		1,5						23
0/75	11a GRAN FONDO F. CASARTELLI	1,5	-	-	-	_	1,5		-	<del>-</del>			<del>-</del>	-				-					-		-		-		<del>-</del>				1,5		1,5						23
12	CS. LOMANICA 56	2,5						2,5				2,5			2,0				2,5			2,5		2,5		2,5				2,5											23
2	BAD. CON IRIDE	1,5	ر ا			1,5		ר ל ת				1,5										1,5				۲,5		75		1,5											18
28	ONAJIM SIVA	2 75	٥	1 0	7	7		٥	1 01	7	71	1 01	Ш	7		Ц	7	N		-	7 0	۷		7	7	7		2				Ш			7	Ш			Ш		20
1	GRAN FONDO TOUR DEI VIGNETI	1,5	L	L			1,5	<u>-</u> بر	5	1,5	4					Ц			Ш			Ш			Ш				1,5				1,5		1,5			1	Ш	_	7
GNO	H93SOL.TS ASNOM	2,5		2,5				1	L		2,5	2.5		2,5		Ц		2,5	Ц			2,5			2,5							Ц		2,5		Ш		1	Ш		12
GIU 13	REGOLARITA' MUGGIO'	7 -	٥	1 0	7	2	7	0 0	1 01	Ц	7 0	٧	7	0 0	N W	7	7	^		-	7 0	۷	7		Ц	7	7	0 0	2			Ц		۰	4	Ш		1	Ш	_ !	27
4/6	CASSINA P.	319	٣	၂ က	က	က	က	ო		က	ღ	ာ က	က	ကျ	າ ຕ	Ц	က	m	Ш	က	۰	٥	-	m	Ц		က	е	က		ო	က		1		3		1	Ш	_	26
~	V.C. BRIANZA 60	1	7			_	-		┖	Ш			-	-		-		-	Ш	4		Ш	-		Ц			-				Ц		1		Ш		1	Ш		19
31	FIORANI SSG 84	2,6						2,5			2,5				2,5			2.5	$\rightarrow$	$\rightarrow$	2,5	0,4	2,5		Ц	2.5	-	2,5			2.5		-	2,5	2,5			1	Ш		24
24	U.S. CUSAGO 105 SIRONITANZI 85	2,5	2 5	2,5	2,5	2,2	2,2	2,5	2,5	2,5	2,5	2.5	Ш	2,5	2,5		2,5	1	Ц	2,5	2,5	Ш			2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	- 1	2,5	Ц		2,2		Ц		1	Ц	_	25
9690	14/ F. GIMONDI	134,5	L	L	L		1,5	00	7.	2,0	C	0,7	Ц	2,0		Ц		1	Ц		1	Ш			Ц							Ц	2,0	1	2,0	1,5		1	Ш		œ
MA 10	RONCO BRIANT.	2 64	L					0 0			7		7	_	1	Ш	0		Ш	0		Ш	_	7	Ш			7		7		Ц	_	7	L	Ц	7	$\downarrow$	Ц		23
က	ANIS NOKIA SIEMENS NETWORKS	2,5	105	2.5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2.5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,57	2,5	2,5	2,5		2,5		2,5	2,5	2,5	2,5		2,2	0 4	2,5		2,5	Z,0			39
1	GRAN FONDO	1,5			L		1,5	<u>τ</u>	2	1,5	_	1			_										Щ				1,5	_	1.5		7,	1	1,5	Ш	4	4	Ш	4	7
1E 25	NOVATESE 66	2,5	2 5	į				2,5	_	$\rightarrow$	_	1	2,2	-	2,5	_	$\rightarrow$	_	$\rightarrow$	2,5	2,0	2,5	$\rightarrow$	_	-	2,2	_	2,5	-	Ц	1	2,5	2,5	4	+	Ц	4	4	Ш		32
APRII 19	V. C. TREZZO	2,5			2,2					2,2		0,7	2,2		010		2,5		2,5	_		2,5	$\rightarrow$	2,5	-	010	-	2,5	2,5			Ц		4	+	Ц		$\downarrow$	Ц		20
5	CICH LERI 63	2,5				П		2,5		$\Box$	$\neg$		$\Box$	$\neg$	2,5	П	$\neg$		2,5	$\rightarrow$	2,5	+	2,5		+++	2,5			-	2,5	_	-	2,2	4	1	Н	4	$\downarrow$	Ц		30
ARZO 15	ANISSAN SIVA  LAINATE 95  ANISSAN SIVA	2,5	0	╀	╀	Н	Н	0 0	+	Н	+	╀	Н	+	+	Н	+	+	1 2	$\rightarrow$	+	1 0	+	N	$\vdash$	20 00	Н	7	Н	$\dashv$	<b>2,5</b>	$\vdash$	7	7 0	+			+			33
si M,	SOCIALE AVIS CASSINA	nt 3	L	0 (0	3	3	3	ი ო	) m	3	0	0	3	(C)	າ ຕ	3	က	n (	3	က	0	ာ က	0	n	3	m m	3	<u>ო</u> ო	3	0	e	က	3	- 0	)	3		+			39
Me: Gion		Punti Km.	EONT ANETO M.G.	COLOMBINI C. G.	o.	ANDREONI A.	GENTILI P.	ARLATI A.	CARLESIMO A.	CEDRI G.	POLLASTRI L. V.	MAZZEI F.	GATTI G.	MELEGA S.	FUMAGALLI A.	GAVARDI C.		FAFDI D	GIUSSANI D.		NAPOLITANO C.	NEMBRI B.		GALIMBERTI O. DOMANESCHI G.		NEMBRI D, GUZZI A.	MORELLI R.	PEDONE L. ALOI B.	GIAMBIASI G.	RONCHI A.	VIDALI L. F. TROI F.	SETTEMBRINI O.	CATTABENI M.	AROSIO M. G.	ORLANDI A.	MERIALDO G.	AGORRI I. R.	VALESINI S.	SALERNO M.	SOZZI M.	Presenze
	PRESENZE			- 2	က	4	2	9 1	- 80	6	9 ;	12	13	14	Ç	17	18	200	21	22	23	25	26	27	29	30	32	33	35	36	37	39	40	<del>4</del> 5	43	44	45	46			

# Tabella riassuntiva dei risultati della Società Ciclistica AVIS GTE ⇔ Siemens TIC. ⇔ & taltel ⇔ SIEMENS mobile ⇔ SIEMENS ⇔ Nokia Siemens Networks

W7.B	ane.	eZ,		J61	%	.355	2		2		
2009 Strada/MTB	Valdobbiadene	senza	48	37.061	% -0,45%		772	78	650 572	2	9
		con		45.355	21,82%	1.674	945	<u></u> %			
	2008		47	37.231	%99'9	1.534	794	8	299	2	9
	2007		45	35.273	%06'2-	1.789	784	27	523	5	17
2006		45	38.307	22,08%	1.579	851	26	599	4	5	
2005			46	31.377	-23,14%	1.418	682	24	499	4	19
2004			42	40.826	%96'9	1.640	972	27	642	9	16
	2003		43	38.527	-6,24%	1.803	968	88	595		14
	2002		44	41.093	0,37%	1.933	934	8	632	9	9
	2001		98	40.940	11,76%	1.907	1.137	88	280	12	17
	2000		34	36.632	20,12%	1,719	1.077	27	520	6	16
66	na	senza	28	30.494	17,42%	1.632	1.089	36	433	14	18
1999	Roma	con		40.606	96,36%	2.264	1.450	٣	518		
	1998		23	25.969	22,98%	1.921	995	26		16	26
	1997		27	21.115	%68'0	1.785	782	36		16	28
	1996		38	20.928	9,84%	1.610	908	52		15	23
	1995		27	19.052	-2,34%	1.389	706	24		16	,
	1994		38	19.510	%96	1.282	750	22		9	23
	1993		37	26.352	-7,10%	1.494	712	53		17	27
	1992		41		-15,37%	1.713	692	æ		Ξ	æ
	1991		46	33.523	-16,18%	1.106	729	22		9	17
	1990		42	39.996	-11,12%	1.581	962	g		5	12
89	anise	senza	4	45.004	10,66%	1.764	1.098	ы	· ·	7	- 11
1989	Marcianise	con		28.223 34.098 40.667 65.804 45.004 39.996 33.523 28.369	20,81% 19,26% 61,81% 10,66% -11,12% -16,18% -15,37% -7,10% -25	2.496	1.605	37			
	1988		43	40.667	19,26%	1.656	946	8		6	
	1987		88	34.098	20,81%	1.581	268	32		Ε	15
	1986		42	28.223	п	1.448	672	<u>ب</u>		12	2
		Ciclisti effettivi	Totale chilometri percorsi	Incr. % km. rispetto anno prec.	Km. percorsi dal campione Sociale	Media km. percorsi dai soci	N° totale raduni	Presenze ai raduni	Classifica Trofeo Lombardia	Classifica Naz.le	

# Sport Medicina aimentazione

" Vera

Carrara"

Campionessa di ciclismo su pista

Vera Carrara "il ritorno in MTB"

Come si preparano le salite lunghe

*Il "mosaico"*del risultato

Cavolo, quanto fa bene!

Albo d'Oro Sport e Solidarietà

Donazioni di sangue 2009/10

## Colpi di pedale

Risultati della **Soc. Ciclistica Avis NSN** associazione sportiva dilettantistica Anni di riferimento: 1986 ~ 2009

### Vera Carrara

#### "Pluricampionessa del Mondo e bandiera del ciclismo azzurro

di Andrea Andreoni

**Premio Avis** Sport e Solidarietà 2009

(BG) il 6 aprile 1980.

punti.

dalle "Fiamme Azzurre", il Gruppo del Consiglio Romano Prodi. Sportivo della Polizia Penitenziaria, La sua sede di appartenenza è la Casa suo primo patron, scomparso da pochi dove è seguita dal tecnico sociale Cri- Circondariale di Bergamo. co personale Dino Salvoldi.

Ha iniziato a correre nel 1987 con la state le sue più grandi imprese: se nel speranze. Società Interni Valoti, militando poi 2005 la Carrara aveva stupito un po' Campionessa Italiana nella corsa a nella Selene Rama Valoti, Selene Ra- tutti entrando nella storia del ciclismo punti, cronometro e inseguimento, si è ma, Bata Moser, Itera Team e Cerami- italiano, per la prima volta una pistard aggiudicata anche diversi titoli Euroche Pagnoncelli.

fatto meritare numerosi riconoscimenti la volontà.

del grado, nel corpo di Polizia Penitenasce ad Alzano Lombardo ziaria per merito straordinario, conferitogli nel mese di settembre 2005 dal È una ciclista italiana che eccelle nel- Presidente della Repubblica Carlo la specialità della pista, in corse a Azeglio Ciampi; il Collare d'Oro del CONI e il Diploma d'Onore, conferi-Nel marzo del 2004 è stata reclutata togli nell'ottobre 2006 dal Presidente

azzurra vestiva la maglia iridata, a pei. Alle Olimpiadi di Atene 2004 si I risultati ottenuti in carriera le hanno Bordeaux 2006 c'è stata la vittoria del- classifica in 4a posizione.

istituzionali, tra i quali: l'avanzamento Un successo che l'atleta ha dedicato al



giorni: Virgilio Pezzotta che, l'aveva stiano Valoppi, oltre che dal suo tecni- Le due medaglie d'Oro ai Campionati accolta nella sua Società a Nembro Mondiali del 2005 e del 2006 sono quando era solo una ragazzina di belle

#### **PALMARES**

#### **OLIMPIADI**

4<sup>^</sup> Classificata Corsa a punti, Giochi Olimpici Atene 2004.

14<sup>^</sup> Classificata Corsa a punti, Giochi Olimpici Pechino 2008.

#### CAMPIONATI DEL MONDO

Medaglia d'Oro - Pista Corsa a punti, Bordeaux 2006.

Medaglia d'Oro - Pista Corsa a punti, Los Angeles 2005.

Medaglia d'Oro - Pista Junior Corsa a punti, La Habana 1998.

Medaglia d'Argento - Pista Corsa a punti, Melbourne 2004.

Medaglia d'Argento - Pista Junior Corsa a punti, Cape Town 1997.

Medaglia di Bronzo - Pista Corsa a punti, Manchester 2008.

Medaglia di Bronzo - Pista Corsa a punti, Copenaghen 2002.

#### COPPA DEL MONDO

Vincitrice Classifica Coppa del Mondo su pista corsa a punti, Anno 2003.



#### **CAMPIONATI EUROPEI**

Medaglia d'Oro - pista omnium, Cottbus 2007 Medaglia d'Oro - inseguim. Ind., Buttgen 2002 Medaglia d'Oro - strada, crono, Bergamo 2002 Medaglia di Bronzo - pista, Brno - anno 2001 Medaglia di Bronzo - strada U 23, Kielce 2000

#### **CAMPIONATI ITALIANI 0PEN**

Campionessa Italiana corsa a punti open, 2007 Campionessa Italiana cronometro open, 2007 Campionessa Italiana corsa a punti open, 2002 Campionessa Italiana inseguimento ind., 2007 Campionessa Italiana cronometro U 23, 2007



ei tappe impegnative, tra la competizione e l'avventura: Vera Carrara, ex campionessa del mondo su pista, è tornata alle gare, ma in una prova di mountainbike in Patagonia. Si tratta dell'inizio di un progetto molto ambizioso che l'atleta bergamasca vuole realizzare con l'intento di raggiungere il traguardo dell'Olimpiade di Londra 2012. In Cile, a fine gennaio, Vera Carrara ha provato l'emozione di gareggiare in mountainbike in una "traversata" di sei giorni la "Transandes challenge".

Accanto a lei, il preparatore e mental trainer, Omar Beltran e 120 corridori provenienti da tutto il mondo.

Da regina dei velodromi a regina dei boschi? Il progetto è partito: serio, ponderato, ambizioso. Da adesso in poi si tratta di riempirlo di contenuti. Vera Carrara ha deciso di tornare a correre un anno dopo aver dato l'addio al ciclismo. Era scesa di bicicletta a settembre del 2008, dopo la sfortunata esperienza nell'individuale a punti su pista dell'Olimpiade di Pechino.

E, rieccola sui pedali. «Già prima di Pechino - dice Vera avevo deciso di smettere di correre. Non avevo più stimoli, avevo alle spalle 21 anni di corse e non mi riconoscevo più in questo mondo, anche per problematiche legate all'ambiente, sempre più impregnato della cultura del sospetto. Poi ho conosciuto il professor Beltran e ho apprezzato il suo metodo, ritrovando le motivazioni per riprendere la bicicletta. Ho pensato che, continuando a correre, avrei potuto divulgare il concetto e l'immagine di un ciclismo pulito, utile alla formazione di giovani atleti. Certo, se tor-

no in bici è perché la passione non mi manca. E poiché amo le alternative e sono animata da una gran voglia di rimettermi in gioco, lo farò però con la mountain-bike avendo come obiettivo Londra 2012».

Eccola qui, dunque, la notizia-bomba che si inserisce nella notiziona del rientro alle corse. Non più strade o velodromi, dove Vera ha conquistato tre titoli mondiali su pista (due da élite e uno da junior) e un altro centinaio di vittorie fra le quali diverse maglie tricolori. Non più superleggere in carbonio o bici pistaiole dall'elegante silhouette.

Per la sua seconda vita ciclistica la bella ragazza di Ranica sceglie la mountain-bike, una disciplina mai sperimentata e nella quale si propone un preciso traguardo: la partecipazione all'Olimpiade del 2012.



#### CICLISMO IL RITORNO IN MOUNTAIN BIKE

#### **Missione Vera** «Avevo un conto in sospeso»

Carrara e Londra 2012: «Mi rimetto in gioco per aiutare i giovani a battere la cultura del sospetto»

ha detto



Sopra: 25/11/2009, alla "Gazzetta" l'annuncio del ritorno in MTB.

Fiamme Azzurre, il corpo di polizia penitenziaria al quale appartiene - parteciperò solamente alle corse del circuito

italiano. Soltanto nel 2011 affronterò le competizioni internazionali.

Il mio problema è annullare in tempo utile il gap tecnico rispetto ad altre ragazze che corrono in mountain-bike da sempre.

Ne ho parlato con Paola Pezzo, campionessa olimpica e mondiale, che mi aiuterà in questo lavoro specifico».

Come si è detto, Vera Carrara continuerà a seguire, anche nell'avventura sui prati, il Mental Performance Research, il metodo studiato dal professor Omar Beltran e già sperimentato con successo da alcuni corridori professionisti, fra i quali Marco Pinotti, Alessandro Vanotti, Alessandro Cortinovis, Rubens Bertogliati e la vice campionessa del mondo Noemi Cantele. Il metodo è conosciuto anche come «doping ecologi-

L'obiettivo verrà inquadrato attraverso tappe d'avvicina- co», la cui mission è di aiutare gli sportivi a trovare l'enermento, senza fretta, nel rispetto di un programma metico- gia mentale necessaria per raggiungere gli obiettivi, attraloso: «Nel 2010 - spiega Vera, che resterà tesserata per le verso le risorse infinite che ogni uomo possiede in natura, contribuendo ad allontanarli definitivamente da ogni forma di doping.

> Il «Progetto Londra 2012» è iniziato a fine dicembre con una decina di giorni di lavoro in altura: camminate, sci, ciaspole. Poi, l'8 gennaio, la partenza per l'Argentina: la presa di coscienza col mezzo, infatti, è avvenuta nella Traversata delle Ande, una sorta di granfondo a tappe per coppie, insieme con Beltran. Vera, in questa nuova disciplina correrà su una bicicletta Wr prodotta nello stabilimento almennese dei fratelli Balestra.

> Al centro: la campionessa Vera Carrara impegnata in un percorso con la MTB. A fianco: con il preparatore e personal trainer Omar Beltran, nella sede della Gazzetta dello Sport.

Tecnico Fci e istruttore allenatori

## COME SI PREPARANO LE SALITE LUNGHE

La salita è da sempre il "banco di prova" di ogni ciclista e, in effetti, sulle salite più lunghe è stata scritta la storia del ciclismo. Vediamo, quindi, come preparare e sviluppare, in allenamento, le

capacità fisiche e tecniche necessarie per affrontare questi percorsi fondamentali sia nelle granfondo che nelle mediofondo.



Nella foto: Francesco Mazzei e Giancarlo Cedri

SPECIALISTI IN SALITA

Prepararsi
ad affrontare
le salite che
vengono proposte
dai tracciati
di gara
richiede
un allenamento
dedicato
allo sviluppo
della forza.

uando nelle granfondo, come nelle mediofondo, la salita inizia a farsi sentire, dopo un po'anche i rapporti agili diventano faticosi da spingere. Essere preparato per affrontare al meglio la salita è fondamentale per ogni ciclistica e, come ben sanno tutti i "grimpeur", la montagna richiede rispetto e passione; una ascesa "vera"

non si improvvisa, ma va affrontata con una preparazione adeguata e nulla deve essere mai lasciato al caso, se non si vogliono vanificare i propri sforzi sotto il maglio della fatica.

#### PER MIGLIORARE IN GARA

Potrebbe sembrare scontato, ma per migliorare le proprie capacità in salita l'esercizio fondamentale è proprio quello di pedalare in salita!

Nel senso che la salita richiede forza e per migliorare questa capacità bisogna eseguire un esercizio il cui impegno sia di forza e la salita è proprio quello che ci vuole per questo tipo di allenamento. Ma per ottenere questo miglioramento bisogna allenarsi in modo razionale: con metodo e continuità, con carichi di allenamento graduali, progressivamente più impegnativi e al tempo stesso diversi, come sono diverse le salite e i vari modi per affrontarle. Inoltre, la migliore efficienza, in termini di potenza, di resistenza e di rendimento, si ottiene quando il rapporto di composizione corporea tra massa magra e massa grassa è nettamente a favore della prima. Infatti, un físico muscolare, asciutto e non imponente,

pesa meno e nelle salite più impegnative risulta favorito.

Quindi, se si vuole andare bene in salita, è necessario ridurre il più possibile la quantità di grasso corporeo, migliorando gradualmente il proprio rapporto di peso-potenza. Inoltre, è importante possedere diverse qualità e capacità fisiche: bisogna migliorare la forza, ma una forza che riesca a esprimersi in termini di potenza e di resistenza alla fatica in salita, cioè specifica, quindi non intesa come valore assoluto, ma che produca buoni rendimenti nelle velocità medie di percorrenza, nelle variazioni di ritmo e quando è importante resistere alle situazioni critiche di affaticamento muscolare delle gambe sotto sforzo.

In pratica, dopo avere acquisito una buona base di fondo con diversi chilometri nelle gambe, un periodo di preparazione tra le sei e le dieci settimane, che contenga esercitazioni in salita, graduali e di tipo diverso, serve per migliorare con gradualità prima la forza di tipo resistente, poi la potenza e, in seguito, la resistenza specifica e i ritmi di gara in salita. Durante l'allenamento in salita ci si abituerà a usare i rapporti gradualmente più duri e a resistere alla fatica per periodi di tempo progressivamente più lunghi. Questi vantaggi saranno evidenti anche su tratti di percorso più facili e agevoli, come in pianura o falsopiano, raggiungendo velocità medie di percorrenza più

alte con maggiore facilità. Comunque, è meglio evitare un allenamento specifico in salita nelle vicinanze di una gara, perché può determinare affaticamento e dolori muscolari, rallentando l'azione agile e fluida sui pedali e, soprattutto per gli inesperti, può anche causare dolori più o meno evidenti a tendini e articolazioni.

#### **LE SALITE BREVI E MEDIE**

Nelle granfondo e mediofondo si possono trovare diversi tipi di salite: brevi, medie e lunghe, ognuna con caratteristiche particolari, che richiedono capacità fisiche e tecniche altrettanto particolari per poterle affrontare con successo.

Chi si dedica a queste corse, quindi, deve necessariamente esercitarsi su diversi tipi di salita, da quelle brevi e tecnicamente molto impegnative a quelle progressivamente più lunghe e pedalabili. Le prime, poiché richiedono un maggiore impegno cardiaco e di pressione, talvolta fino a livello massimale, sono adatte solo per i corridori più giovani e ben allenati, mentre per chi ha superato gli "anta" è bene affrontare certi carichi di impegno fisico con maggiore cautela. Si dovranno effettuare vari tipi di esercitazioni in salita (per la forza resistente,

#### **AGILI E FORTI**

Obiettivo: migliorare la forza resistente e specifica senza perdere l'agilità.

Metodo: serie di ripetute continue e a intervalli.

Esercizi: prove ripetute, variazioni di ritmo, rilanci di velocità, andature costanti e ritmi di gara, tutti in salita.

Frequenza cardiaca: tra 140-150 e 170-180 battiti al minuto circa.

Ritmi di impegno: da fondo medio fino a soprasoglia.

Durata del carico specifico: da 30-40 minuti, compresi i recuperi, con le prove ripetu-

te, a 60-90 minuti nelle uscite con varie andature.

Numero allenamenti: uno-due a settimana.

Rpm sfr: 30-40-50 secondo le capacità individuali.

Rpm potenza specifica: 50-60. Rpm salite pedalabili: 75-85.

Posizione: seduta.

per la potenza, per la resistenza specifica e per le variazioni di ritmo) per potere affrontare in modo adeguato tutta la distanza di gara senza cumulare ritardi notevoli e, talvolta, anche forti disagi fisici dovuti alla fatica.

Le salite con una pendenza media tra il 4 e l'8 per cento sono quelle più adatte per queste esercitazioni, che sono organizzate in serie di ripetizioni, intervallate da recuperi relativamente sufficienti, per stimolare in modo marcato le capacità di adattamento muscolare e di resistenza specifica: le fibre veloci migliorano il consumo di ossigeno e il muscolo si abitua a sopportare maggiori concentrazioni di acido lattico.

#### **LE SALITE LUNGHE**

Le esercitazioni sulle salite lunghe, la cui pendenza varia dal 3 al 5-6 per cento, con qualche breve tratto anche più impegnativo, si utilizzano per sviluppare andature costanti con ritmi agili per alcuni chilometri (3-6-10 circa). Queste salite sono dette anche "pedalabili", proprio perché consentono di mantenere azioni di pedalata sufficientemente fluide e costanti, generalmente tra 70-85 rpm circa, con un'intensità compresa tra il fondo medio e sopra la soglia anaerobica, stimolando il massimo consumo di ossigeno, il miglioramento della soglia anaerobica e delle capacità aerobiche.

È uno degli esercizi più caratteristici del ciclismo, perché queste stesse andature e questi livelli di impegno li ritroviamo frequentemente durante le corse.

È un esercizio utilissimo per il fondista, perché, dato il maggiore livello di impegno rispetto a quanto avviene con un'andatura agile in pianura, si utilizzano le fibre muscolari veloci, che a livelli più bassi di intensità non verrebbero reclutate e stimolate.

In pratica, le salite pedalabili permettono di reclutare le fibre veloci proprio quando quelle lente si stanno esaurendo. Allenando e migliorando, con questo esercizio, il meccanismo aerobico delle fibre veloci non utilizzate, si riesce a produrre energia senza un grande accumulo di lattato, come invece accade con le esercitazioni per le salite medie.

Sulle salite lunghe, quindi, si applica non il metodo delle prove ripetute, ma delle andature lunghe (15-30-40 minuti) e costanti a intensità media o medio-alta a ritmi agili, alternando a queste, se necessario, brevi fasi di recupero (5-6 minuti circa) a intensità più blande.

Il valore di riferimento in questo esercizio è la soglia anaerobica o, almeno, il 90 per cento della frequenza cardiaca massima.

Nelle salite pedalabili conviene mantenere la posizione seduta durante l'azione sui pedali e solo di tanto in tanto, quando serve rilanciare la velocità, si produrranno energiche azioni, spingendo in piedi per un breve tratto.

#### I RAPPORTONI

Abbiamo detto che la forza si migliora facendo esercizi di forza: come il pesista aumenta la sua forza aumentando i chilogrammi da sollevare a ogni esercizio, altrettanto il ciclista dovrà aumentare i chilogrammi di spinta a ogni colpo di pedale. Gli esercizi adatti a questo scopo sono quelli di forza resistente (Fr), meglio se eseguiti in salita, e arriviamo così alle famose Sfr, le salite di forza resistente.

Le Sfr sono un tipo di esercizio che nel ciclismo, cioè nel modo di pedalare nelle corse su strada, non esiste! Non si vede mai nessuno pedalare a 30-40 rpm col rapportone per dare "l'anima" in corsa. È il modo più sicuro per finirsi e massacrare i muscoli e le gambe. Eppure è un esercizio molto consigliato e utilizzato nel corso della preparazione. Perché?

Sappiamo che per aumentare la forza massima, nella pesistica, bisogna lavorare con carichi sub-massimali e poche ripetizioni. Quindi, quando il carico è grande, è grande anche la resistenza che questo pone al lavoro dei muscoli, che

#### ALLENAMENTO

La IAB	ELLA del mese da ES	CURSIONISIA				
	TIPO DI LAVORO	1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	<b>3</b> <sup>a</sup> SETTIMANA	4ª SETTIMANA	
Mercoledì o giovedì	Esercitazione di resistenza specifica in salita, poi agilità in pianura a 90-100 rpm	Uscita di 40-50 km con 3-4 prove ripetute in salita a 50-60 rpm. A seguire, 15-20 minuti di agilità in pianura.	Uscita di 40-50 km con 3-4 prove ripetute in salita a 50-60 rpm. A seguire, 15-20 minuti di agilità in pianura.	Uscita di 40-50 km con 3-4 pro- ve ripetute in salita a 50-60 rpm. A seguire, 15-20 minuti di agilità in pianura.	Uscita di 40-50 km con 3-4 pro- ve ripetute in salita a 50-60 rpm. A seguire, 15-20 minuti di agilità in pianura.	
Sabato	Riposo o riposo attivo	Riposo o uscita di fondo agile.				
Domenica	Uscita su percorso tipo gara (mediofondo o granfondo) con variazioni di andatura con ritmi tipo gara o gara	Uscita di 90 km su percorso mi- sto, inserendo ritmi tipo gara.	Uscita di 100 km su percorso mi- sto, inserendo ritmi tipo gara.	Uscita di 110 km su percorso mi- sto, inserendo ritmi tipo gara.	Uscita di 120 km su percorso mi- sto, inserendo ritmi tipo gara.	
La TAB	ELLA del mese da Cl	CLOAMATORE				
	TIPO DI LAVORO	1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA	
Lunedi mercoledi venerdi	Riposo attivo o uscita a fondo costante in agilità	1ora e 30 minuti circa.				
Martedi	Esercitazione di resistenza specifica in salita, poi agilità in pianura a 90-100 rpm	Uscita di 40-50 km con due serie da 3-4 prove ripetute ciascuna in salita a 40-50 rpm. A seguire, 15-20 minuti di agilità in pianura.	Uscita di 40-50 km con due serie da 3-4 prove ripetute ciascuna in salita a 40-50 rpm. A seguire, 15-20 minuti di agilità in pianura.	Uscita di 40-50 km con due serie da 3-4 prove ripetute ciascuna in salita a 40-50 rpm. A seguire, 15-20 minuti di agilità in pianura.	Uscita di 40-50 km con due serie da 3-4 prove ripetute ciascuna in salita a 40-50 rpm. A seguire, 15-20 minuti di agilità in pianura.	
Giovedì	Uscita con andature e variazioni di ritmo tipo gara su tratti in salita	Uscita di 50-60 km con 3-4 an- dature e progressioni in salita da 60 a 80-85 rpm più agilizza- zione in pianura.	Uscita di 50-60 km con 3-4 an- dature e progressioni in salita da 60 a 80-85 rpm più agilizza- zione in pianura.	Uscita di 50-60 km con 3-4 an- dature e progressioni in salita da 60 a 80-85 rpm più agilizza- zione in pianura.	Uscita di 50-60 km con 3-4 anda- ture e progressioni in salita da 60 a 80-85 rpm più agilizzazione in pianura.	
Sabato	Riposo	Riposo.	Riposo.	Riposo.	Riposo.	
Domenica	Gara di mediofondo o granfondo oppure uscita su percorso misto con variazioni e progressioni su ritmi tipo gara	Gara di mediofondo o granfon- do oppure uscita su percorso misto con variazioni e progres- sioni su ritmi tipo gara.	Gara di mediofondo o granfon- do oppure uscita su percorso misto con variazioni e progres- sioni su ritmi tipo gara.	Gara di mediofondo o granfon- do oppure uscita su percorso misto con variazioni e progres- sioni su ritmi tipo gara.	Gara di mediofondo o granfon- do oppure uscita su percorso misto con variazioni e progres- sioni su ritmi tipo gara.	
a TABI	ELLA del mese da AC	CONISTA				
	TIPO DI LAVORO	1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA	
Lunedi	Riposo attivo o uscita a fondo costante in agilità	1 ora e 30 minuti circa.				
Martedi	Uscita di potenziamento e di resistenza specifica in salita più ritmi di agilizzazione	Uscita di 50-60 km con due serie da 3-4 prove ripetute ciascuna in salita a 40-60 rpm. A seguire, 15-20 minuti di agilità in pianura.	Uscita di 60-70 km con due serie da 3-4 prove ripetute ciascuna in salita a 40-60 rpm. A seguire, 15-20 minuti di agilità in pianura.	Uscita di 70-80 km con tre serie da 3 prove ripetute ciascuna in salita a 40-60 rpm. A seguire, 15-20 minuti di agilità in pianura.	Uscita di 80-90km con tre serie da 3 prove ripetute ciascuna in salita a 40-60 rpm. A seguire, 15-20 minuti di agilità in pianura.	
Mercoledì	Uscita di recupero di circa 2 ore su fondo agile	Uscita di recupero di circa 2 ore su fondo agile.	Uscita di recupero di circa 2 ore su fondo agile.	Uscita di recupero di circa 2 ore su fondo agile.	Uscita di recupero di circa 2 ore su fondo agile.	
Giovedì	Uscita di resistenza specifica sui ritmi di gara	Uscita di 40-50 km con 3-4 an- dature e progressioni in salita da 60 a 80-85 rpm. A seguire, 15 minuti di agilità in pianura.	Uscita di 50-60 km con 4-5 anda- ture e progressioni in salita da 60 a 80-85 rpm. A seguire, 15-20 minuti di agilità in pianura.	Uscita di 40-50 km con 3-4 an- dature e progressioni in salita da 60 a 80-85 rpm. A seguire, 15 minuti di agilità in pianura.	Uscita di 50-60 km con 4-5 anda- ture e progressioni in salita da 60 a 80-85 rpm. A seguire, 15-20 minuti di agilità in pianura.	
Venerdì	Uscita di 1 ora e 30 minuti a ritmi agili e con moderate variazioni di ritmo	Uscita di 50-60 km.	Uscita di 60-70 km.	Uscita di 50-60 km.	Uscita di 60-70 km.	
Sabato	Riposo	Riposo.	Riposo.	Riposo.	Riposo.	
Domenica	Gara di mediofondo o granfondo oppure uscita su percorso misto con variazioni e progressioni su ritmi tipo gara.	Gara di mediofondo o granfon- do oppure uscita su percorso misto con variazioni e progres- sioni su ritmi tipo gara.	Gara di mediofondo o granfon- do oppure uscita su percorso misto con variazioni e progres- sioni su ritmi tipo gara.	Gara di mediofondo o granfon- do oppure uscita su percorso misto con variazioni e progres- sioni su ritmi tipo gara.	Gara di mediofondo o granfon- do oppure uscita su percorso misto con variazioni e progres- sioni su ritmi tipo gara.	

a loro volta devono fare uno sforzo ancora più grande per vincere questa resistenza. In questo modo, poco alla volta, si aumenta la forza massima e, a sua volta, applicando altre modalità di esercizio, si aumentano anche altri tipi di forza, come la reisistente e la veloce.

Altrettanto possiamo dire che si fa nel ciclismo: attraverso esercizi in salita (6-8 per cento di pendenza) e utilizzando rapporti duri, ad esempio 53:15-14, si costringono i muscoli delle gambe a lavorare contro una resistenza molto più

impegnativa e gravosa del normale e in questo modo si migliorano le capacità di forza in assoluto, che a loro volta, attraverso altre modalità di esercizio, permettono di effettuare la necessaria trasformazione di questa maggiore forza acquisita in azioni utili al ciclismo e al modo di pedalare reale.

Quindi, alla fine, si può riuscire ad essere "agili" anche spingendo un rapportone, se si è lavorato con criterio prima per la forza, poi per la potenza e, infine, per la resistenza muscolare in salita; il tutto

"condito" con l'aiuto dell'agilità.

#### SALITE DI FORZA RESISTENTE

Poiché i ciclisti normali sono persone normali e non fuoriclasse o campioni, le Sfr (salite di forza resistente), così come concepite a 30-40 rpm, sono in realtà un esercizio troppo gravoso per loro e, in qualche caso, anche rischioso per tendini e strutture muscolotendinee. Per questo esercizio, pertanto, è preferibile orientarsi su cadenze di pedalata di 40-50 rpm e su salite medio-brevi del 4-6%

# Osvaldo Galimberti

di pendenza circa. Si applica il metodo delle serie di ripetizioni, il numero delle prove va da un minimo di tre fino a nove, divise in tre serie: per esempio, si effettuano due o tre serie di tre prove ciascuna, di durata variabile tra 90 secondi e 3 minuti.

Il tempo di recupero tra una prova e l'altra è almeno quanto la durata della prova stessa, mentre il recupero, dopo ogni serie, è almeno il doppio.

Il recupero, in genere, per standardizzare l'allenamento, si effettua ritornando indietro sullo stesso tratto di strada, ma se la salita lo consente, anche continuando in avanti sul percorso. Il numero delle prove ripetute e quello delle serie dipen-

**IL PESO IN SALITA** 

Per andare bene in salita bisogna diminuire il più possibile il proprio peso corporeo e avere un fisico, muscolare e asciutto.

#### LA SALITA IN **DUE SEGRETI**

Migliorare il proprio rapporto peso/potenza e trovare il giusto equilibrio tra gli allenamenti per migliorare la potenza e quelli per aumentare l'agilità rappresentano due dei segreti più utili per diventare forti in salita.



#### PERSONALIZZARE PER MIGLIORARE

Grazie all'uso del cardiofrequenzimetro in allenamento e alle indicazioni che la valutazione funzionale, mediante i test, riesce a fornire, possiamo sviluppare esercitazioni e livelli di allenamento mirati e personalizzati. Con i test di valutazione si individuano alcuni indici di condizioni di esercizio, come per esempio: la frequenza cardiaca (fc), la potenza applicata (watt), la frequenza di pedalata (rpm), la velocità esecutiva (km/h), il consumo di ossigeno o i parametri biomeccanici riferiti alla posizione in sella o fisici riferiti alla struttura e composizione corporea. Questi dati permettono di stabilire le condizioni di inizio e, con controlli periodici, possiamo verificare quali fattori si sono modificati e in che misura il livello di allenamento sia migliorato, peggiorato o sia rimasto stazionario e, di conseguenza, intervenire sul carico di lavoro, in modo da rendere le esercitazioni, particolarmente quelle in salita, più efficaci e più adatte alle reali condizioni individuali. In pratica, è possibile stabilire carichi e intensità di allenamento effettivi e adeguati a ogni tipologia di atleta. Tutto ciò permette di realizzare, con maggiori garanzie per la salvaguardia della salute, le sedute specifiche di allenamento in modo mirato e ridurre al minimo i margini di errore.

de dalle capacità individuali e, soprattut- sono le esercitazioni di resistenza speto all'inizio, è bene prevedere una sola cifica, che prevedono l'ulteriore avviserie di sole tre prove, in modo da apprendere bene le modalità esecutive dell'esercizio stesso e non gravare i muscoli e pedalabili. di un carico inusuale.

Inoltre, all'inizio, per chi non ha pratica di questo esercizio, è opportuno cominciare con salite meno dure (3-5 per cento) e con rapporti meno lunghi. Si parte da velocità medio-bassa, con rapporti adeguati alle rpm stabilite. L'esecuzione corretta prevede che sia mantenuta la posizione seduta per tutta la durata della prova e che le mani siano poggiate sul manubrio, senza tirare di braccia, per favorire la spinta delle gambe.

Con le Sfr fino a 50 rpm la frequenza cardiaca dovrebbe mantenersi generalmente sotto soglia per quasi tutta la durata della prova.

#### LA TRASFORMAZIONE

Dopo un periodo di circa tre-quattro settimane di esercitazioni per la forza con le Sfr, è necessario passare, per altre due-

> tre settimane, alle prove su salite medio-brevi a 60-65 rpm (con un rapporto tipo 52-53:15-16-17) effettuate con le stesse modalità indicate per le Sfr, dopo la durata delle singole prove è più breve: da 90 secondi a 2 🏿 minuti.

In questo modo, con una maggiore frequenza di pedalata, si sviluppa gradualmente più potenza e maggiore velocità. Il carico di lavoro è, in genere, molto impegnativo, considerando che a 60 rpm e oltre viene superata la soglia anaerobica con facilità, e il meccanismo energetico prevalentemente utilizzato è quello di tipo anaerobico lattacido.

Un ulteriore passaggio per ottenere la trasformazione completa di tutto il lavoro finora effettuato per migliorare le capacità di forza in efficaci azioni sui pedali

cinamento ai ritmi tipici del ciclismo su strada con gli esercizi sulle salite lunghe

#### DOPO LA SALITA: **AGILITA E AGILIZZAZIONE**

Per agilità si intende una cadenza di pedalata attorno alle 90-95 rpm, mentre per l'agilizzazione la frequenza delle pedalate è più elevata, con valori medi tra 100 e 110 rpm, ma con punte anche più alte.

Inoltre, l'agilità si effettua pedalando in pianura e con rapporti agili (tipo 39:20-21 e oltre), mentre l'agilizzazione può anche utilizzare delle facilitazioni, tipo vento a favore, scia dietro-motore, falsopiano in discesa e usa, generalmente, rapporti più lunghi (53.18-20).

Ogni prova di potenziamento in salita, soprattutto quelle tra 40 e 60 rpm, deve essere sempre seguita da una fase di recupero in agilità, possibilmente in pianura, per favorire il recupero muscolare locale e riprendere coordinazione, reattività e scioltezza nel ritmo di pedalata.

L'allenamento di potenziamento in salita effettuato genera un grande affaticamento dei muscoli interessati, soprattutto a carico degli arti inferiori, tendendo a ridurre la capacità di "far girare le gambe": questa condizione può essere evitata o quantomeno ridotta se al termine dell'allenamento specifico in salita si farà un buon lavoro di agilizzazione e coordinazione neuromuscolare in pianura. In particolare, si possono effettuare in pianura andature di circa 15-20 minuti con rapporti medi e medio-agili tra le 100 e le 110 rpm.

L'agilità e l'agilizzazione possono essere svolte in uscite specifiche e facilitate. alternate all'allenamento di forza.

Nelle mediofondo e granfondo, il segreto vincente della propria preparazione sta nel riuscire a trovare il giusto equilibrio tra gli allenamenti per la forza e quelli per l'agilità.





### ll "mosaico" del risultato

#### Tanti sono i fattori che possono condizionare la prestazione sportiva sia del grande campione che del semplice amatore

a medicina dello sport della prestazione, non rapprebranca di essa, la valutazione funzionale dell'atleta, ca dei fisiologi, ma ha un riha fra i suoi compiti anche lo studio, l'analisi e la definizione di tutti gli elementi che possono influenzare o limitare la prestazione sportiva.

Ciò permette sia di effettuare oculatamente la scelta dei talenti (la cosiddetta "selezione attitudinale", cioè la scelta dei bambini più dotati verso quello sport), sia di mettere a punto correttamente i programmi di allenamento, che, per finire, di impostare la tattica e di scegliere tempi e modalità di effettuazione di gare o tentativi di record riducendo al minimo la possibilità di insuccesso.

Il concetto di base dal quale si parte, è che una prestazione atletica, sia essa effettuata da un grande campione che da che in certe discipline può un oscuro cicloamatore rappresenta la sintesi di altri elementi. Si tratta in altri termini, di immaginare la performance come un bellissimo puzzle composto da tante tesserine. Alcune di esse, se prese da sole, non sembrano tanto importanti da limitare fortemente la capacità dell'atleta, mentre altre riscuotono certamente maggiore considerazione. Pur tuttavia quando si parla di atleti, di qualsiasi livello, che cercano di dare il massimo di sé, ecco che anche il più insignificante dei particolari può assumere un'importanza fondamentale. Fare, di ogni specialità sportiva, una valutazione più esatta possibile di come e quando questi singoli fattori devono integrarsi e costruire quindi quello che in guadagnare gergo viene definito il modello in salute, si

ed in particolare una senta, alla fine, una pura esercitazione astratta e teorisvolto pratico accertato.

> Ciò è particolarmente vero quando l'oggetto di studio è il ciclista ad alto livello o comunque quello impegnato in prestazioni di contenuto agonistico, ma è certamente interessante anche per chi pratichi il ciclismo solo per puro piacere. Infatti, sia che questo piacere derivi da una pura sensazione psicologica che da una effettiva sensazione fisica, è fondamentale che si osservino al meglio le indicazioni che provengono dalla valutazione, teorica e sperimentale, dello sport e, ancor meglio, delle specialità praticate. Importante a tal fine è il rapporto ponderale, vale a dire il peso diviso l'altezza essere selettivo e addirittura determinante tra i professionisti, ma comunque da rispettare il più possibile anche tra gli amatori. Come pure importante è la conoscenza dei fattori limitanti in genere (vedi tabella a parte).

Facendo un esempio ed utilizzando gli elementi citati, se il

nostro ciclista possiede una robusta taglia corporea e per l'uscita domenicale di svago sceglie un percorso esasperatamente ricco di salite, ecco che invece di divertirsi e di

#### <u>I fattori limitanti</u>

- 1. L'età ideale di inizio della preparazione.
- L'età della massima prestazione.
- 3. La statura, dove giochi un ruolo preferenziale.
- 4. Il peso, considerando il rapporto massa grassa/
- 5. La capacità anaerobica lattacida e alattacida.
- 6. La capacità aerobica.
- 7. Il tipo di forza.
- 8. L'elasticità.
- 9. La coordinazione neuro muscolare.
- 10. Le caratteristiche antropometriche.
- 11. Le qualità psicologiche.

ritrova esageratamente stanco, magari non soddisfatto e, per finire senza aver ottenuto quei guadagni per la salute, che avrebbe avuto preferendo un percorso più pianeggiante e più adatto quindi alle condizioni psicologiche. Come l'ansia (almeno un certo tipo di ansia) disturba il grande atleta, così un maldisposto assetto psicologico, dovuto magari a problemi di lavoro o familiari, può rendere improduttiva, da questo punto di vista, la passeggiata in bicicletta che normalmente, invece, rappresenta per quello stesso soqgetto una specie di toccasa-

Ognuno potrebbe crearsi una propria scala di valori in questo senso, ma è evidente che, dato l'interesse che per questo argomento hanno professionalmente medici sportivi e tecnici, già da parte loro si sia provveduto in passato a cercare di definire questi fattori. Alcuni di essi sono particolarmente interessanti, perché possono essere modificati dall'atleta stesso o perché sono sensibili al processo di allenamento. Altri rappresentano quasi una curiosità, perché sono determinati dalla nascita ed immodificabili.

È evidente che l'altezza, per esempio, è una caratteristica sulla quale non si può intervenire (neanche facendo giocare a pallacanestro i propri figli), ma tuttavia sapere che ruolo gioca questo parametro nella riuscita in un determinato sport può aiutare a scegliere i soggetti più adatti o a programmare meglio il proprio impegno fisico. Vediamo, tanto per analizzare un po' a fondo uno di questi gruppi di fattori, quale sia l'influenza delle caratteristiche anagrafico antropometriche nella riuscita sportiva e nel ciclismo in particolare.

Per quanto concerne l'età ci si riferisce a quella ideale di inizio dell'attività sportiva ed a quella durante la quale si ot-

tengono i massimi risultati.

Una analisi dell'influenza di questi fattori ci permette di dire, per esempio, che in alcuni sport è opportuno iniziare presto la pratica sportiva (ginnastica, nuoto, sci) e che la massima prestazione si ottiene generalmente in età piuttosto giovane. Ciò vuol dire che aspettarsi grandi risultati (sia in valore assoluto che relativamente alle proprie capacità) quando si è fuori da questi canoni è poco saggio (ovviamente in via generale, eccezioni a parte).

Nel ciclismo si vede, per esempio, che l'età della massima efficienza atletica è compresa tra i 18 ed i 30 anni. Ciò può da solo rappresentare un consiglio a chi pretenda di non invecchiare mai.

Passiamo all'altezza. Qui è evidente che il fattore e fondamentale per molti sport: bisogna essere alti nel basket o nella pallavolo e bassi nella ginnastica. Nel ciclismo non ha molta importanza l'altezza quanto piuttosto il peso che generalmente, in soggetti di taglia normale, è associato ad esso. Non è infatti un segreto che gli atleti più grossi e pesanti sono meno adatti a scalare le montagne e più portati alle pianure (passisti veloci) e viceversa quelli bassi e leggeri. È interessante verificare come l'altezza ed il peso dei ciclisti italiani che hanno partecipato a gare di alto livello internazionale fosse molto legato alla specialità praticata; alti e grossi i cronomen, medi e magri gli stradisti (con i pistard nel mezzo). Gli specialisti delle gare contro il tempo, man mano che sono diventati più alti e robusti, sono quelli che hanno ottenuto le performance migliori, proprio perché, con la loro stazza fisica, in grado di spingere i rapporti più duri. In ogni caso, se per alcuni aspetti c'è la certezza di sapere come influiscono sulla prestazione, per altri le discussioni ed i dubbi ancora permangono in molti sport compreso il ciclismo (per esempio: a che età e come è più giusto iniziare la specializzazione?). Fare il quadro dell'atleta ideale sia per il ciclismo, che per qualsiasi altro sport è quindi complesso, ma non impossibile.

Per il semplice sportivo, che cura soprattutto la sua salute, conoscere meglio le proprie attitudini è fondamentale perché il suo corpo e la sua mente ne ricavino il meglio.



Un altro prodotto "umile" della natura, che se assunto nelle giuste modalità è davvero un toccasana per la nostra salute.

Brassica oleracea) è presente sul nostro pianeta in oltre 150 specie e varietà, coltivate e modificate dall'uomo nel corso dei secoli: ognuna presenta proprie caratteristiche specifiche, ma è interessante osservare come sempre in tutte ci sia un collegamento tipologico con la pianta madre, un ortaggio prodotto allo stato selvatico (si chiama scientificamente Brassica sylvestris) che si può trovare oggi solo sulle scogliere più impervie del Mediterraneo occidentale e dell'Atlantico del Nord, che poi è la sua area d'origine.

fa bene!

Per ovvie questioni di spazio, prenderemo in considerazione le specie più conosciute nei nostri mercati, vale a dire il cavolo cappuccio (detto anche bianco), il cavolo rosso, il cavolo riccio (noto anche con il nome di verza) ed il cavolo nero (sarebbe quello toscano). Il cavolo è una delle piante verdi alimentari più importanti, notissima fin dall'antichità per le sue eclettiche virtù curative: non dimentichiamo a questo proposito che negli attuali prontuari terapeutici il cavolo ha almeno 68 indicazioni per "uso orale", senza contare le altrettanto numerose per uso

Ma anche in gastronomia esso è un prodotto con un ruolo molto importante: tra l'altro molti Paesi basano la "componente verde" della propria dieta su questo prezioso prodotto della terra, in particolare quelli centro e nord europei.

Al naturale ha un sapore poco deciso, leggermente piccante, mentre cotto è accompagnato da un aroma solforato caratteristico.

Anticamente veniva mangiato anche crudo, modalità poi ab-

I cavolo (nome scientifico bollito: oggi (menomale!) si sta tornando a gustarlo crudo, finemente tagliato in striscioline, nelle insalate miste e come contorno stuzzicante a piatti cerealicoli o a secondi piatti tradizionali, e le sue proprietà finalmente possono esprimersi nel migliore dei modi, a tutto vantaggio della salute dell'uomo.

> La cattiva fama dei cavoli, in passato, era dovuta appunto all'abitudine di presentarli soltanto bolliti, e bolliti a lungo.

> Ebbene, provare per credere: i cavoli cappuccio, privati delle nervature bianche più grosse, da affettare e cuocere a parte più a lungo, tagliati finissimi e mangiati crudi non solo sono gustosissimi e non danno alcun odore, ma si digeriscono

in metà tempo rispetto al cavolo stracotto. Naturalmente si deve masticare bene, come qualunque cibo. Indicate per la cot-

tura sono le foglie più esterne smo ed è probabilmente pree in particolare le foglie del cavolo riccio. La cottura deve comunque essere effettuata al vapore in modo da non fare medesime proprietà del cavoviolenza all'alimento e renderlo più digeribile.

Senz'acqua aggiunta, a pentola coperta, il cavolo affettato e bagnato cuoce in pochissimi minuti senza emanare odore sgradevole. Dev'essere "al dente", ancora un po' croccante, di un bel colore verde brillante. Se è troppo molle, e di color verde smorto, vuol dire che è stato troppo cotto. Non deve inoltre essere cucinato insieme con grassi animali o vegetali, né con carni: finirebbe per diventare indigesto.

Ma vediamo quali sono le sue

ad avere quasi tutte le vitamine (in particolare la C, abbon- risulta ad esempio che medici dante ma poco assimilabile) il cavolo verza (dalle belle foglie verdi o a bolle) presenta da 1,6 a 3 g di proteine, 2,5 g di zuccheri, solo 0,1 g di grassi, Sali minerali quali il potassio (260 mg), il ferro (1,1 mg), il calcio (60 mg), ed ancora, in diverse quantità lo zolfo, il cloro, il fosforo, il magnesio, lo zinco, il manganese e altri vari oligo-elementi.

Buona la quantità di fibre (3,1 g). Le foglie esterne, che spesso sono scartate, sono ricchissime di vitamina E (8,9 mg), di beta-carotene (il precursore anticancro della vitamina A) e di clorofilla. La verza contiene anche 7,3 mg di acido ossalico.

Come l'aglio e altri vegetali "forti", la composizione nutrizionale non basta per spiegare tutte le incontestabili virtù preventive e curative delle diverse varietà del cavolo: la medicina, non solo quella naturale, è concorde che esso faccia ad esempio bene per rafforzare i vasi capillari; svolga un'attività preventiva antiulcera e sia di sollievo nella cirrosi; abbia proprietà antiscorbuto; svolga un potere antibio-

Il cavolo, insomma è indicatissimo per qualunque disturbo gastrointestinale, dall'ulcera alle infezioni, e per le affezioni polmonari; è rivitalizzante, antianemico, antiscorbutico, cicatrizzante, lassativo, diureti-

> co, digestivo, ipoglicemizzante, anticolitico, vermifugo, mineralizzante, ringiovanisce i tessuti, rafforza l'intero organi-

ventivo e antagonista delle forme cancerose.

lo cappuccio, ma in più fruisce del potere preventivo della clorofilla e dei caroteni (pari se non superiore a quello degli spinaci) di cui sono ricche le sue foglie esterne di colore verde scuro: in particolare stimola le cellule della mucosa gastrica a produrre uno strato protettivo contro gli acidi e le sostanze dannose. Per di più, la buona presenza di vitamina K che è un potente antiemorragico e coagulante del sangue, completa la protezione e la cura in caso di ulcere gastriche. A dir il vero è proprio nell'atti-

dei punti di forza del cavolo: di una università americana (la Stanford University) somministrino ai sofferenti di questa malattia un litro di succo estratto da un cavolo intero.

Infatti, per quei ricercatori, le proprietà di questo prodotto riducono di almeno l'80% i tempi di guarigione di chi è affetto da ulcera gastrica, e del 70% almeno per gli ammalati di ulcere duodenali.

Per amore della verità bisogna precisare che questa sua proprietà è diversificata rispetto alle diverse varietà del cavolo, e molto conta anche la stagione quando viene raccolto e consumato ed il tipo di terreno ove è stato coltivato: ed infatti quei ricercatori consigliano a chi vuole tentare questa terapia (in maniera complementare, s'intende, rispetto alle cure allopatiche) di far ricorso a cavoli verdi e freschi (no quindi al prodotto surgelato), assunti allo stato crudo, in primavera o in estate, visto che sembra sia stato appurata la limitata efficacia del cavolo invernale.

Tradizionale nelle campagne di ogni paese è l'uso dell'acqua di cottura di abbondanti foglie di cavolo per risolvere gli effetti di una sbornia da alcol, probabilmente grazie all'azione disintossicante sinergica delle sostanze sopra citate. Per evitare l'ingombro della cellulosa, alcuni preferiscono assumerlo sotto forma di succo estratto con la centrifuga. Quest'ultimo, tuttavia, è di gusto orribile (va mitigato con succo di carote), va bevuto immediatamente per evitare le ossidazioni dei principi attivi, e non è detto che sia ugualmente efficace.

Molte sono le applicazioni gastronomiche di un alimento così versatile. Basta ritrovare le antiche ricette popolari, del-La verza o cavolo riccio ha le la cucina definita a torto "povera", dalle zuppe rustiche col "pansecco" (il pane di grano duro, non elaborato, raffermo del giorno dopo) o con i fiocchi di cereali, ai contorni, agli involtini (fatti di foglie di verza ripiena) in brodo di verdure o al forno, ai minestroni variopinti e ricchi di profumi, fino ai crauti sottosale, una vera miniera di fermenti lattici. Ma, lo ripetiamo, se abbiamo mediato sulle meravigliose proprietà nutrizionali e farmacologiche di questo semplice, umile prodotto della natura. non possiamo che preferirlo crudo, in insalata o come conbandonata a favore del cavolo ricchezze organolettiche: oltre vità terapeutica antiulcera uno torno. Provare per credere!



#### ALBO D'ORO SPORT & SOLIDARIETA'





#### Anno 2001 - FIORENZO MAGNI

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

#### Anno 2002 - ALESSANDRO ZANARDI

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



# Fabrizio Macchi e Silvio Angeleri

#### Anno 2003 - FABRIZIO MACCHI

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

#### Anno 2004 - KURT DIEMBERGER

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



## SPORT E

#### Anno 2005 - GIOVANNI SOLDINI

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



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



#### ALBO D'ORO SPORT & SOLIDARIETA'





#### Anno 2007 - IGOR CASSINA

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

#### Anno 2008 - 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 - VERA CARRARA

"Pluricampionessa del Mondo nel ciclismo su pista in riconoscimento per il Suo generoso impegno quale Testimonial per la F.C.I. nella ricorrenza della Giornata Nazionale dello Sport a favore della campagna di Sport e Solidarietà - I bambini sono l'Oro del Mondo. Programma di aiuto che S.O.S. Villaggi dei bambini Onlus sostiene per i bambini in difficoltà in Argentina con il contributo del C.O.N.I."

Risultati conseguiti nell'anno 2009 dal Gruppo Aziendale Avis Donatori di Sangue Nokia Siemens Networks





DONAZIONI EFFETTUATE N. 260 DONATORI IN AZIENDA N. 134

#### RACCOLTE COLLETTIVE DI SANGUE IN AZIENDA - ANNO 2010

Sede Cassina de' Pecchi - 14 aprile / 20 ottobre (ore 8.30 - 11.30).



s.c. AVIS

Nokia Siemens Networks associazione sportiva dilettantistica

Società ciclistica iscritta alla F.C.I. dall'anno 1975



Iscritta al Registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive dilettantistiche Coni





Nokia Siemens Networks Italia S.p.A. - S.S. 11 Padana Superiore, Km. 158 - 20060 Cassina de' Pecchi (MI) Tel. 02.9526.4304 - Fax: 02.9526.4633 - E-mail:Avis@nsn.com - Sito Web:http://www.avisbikenokiasiemens.it

