

COLPI di PEDALE

S.C. **AVIS Nokia Solutions and Networks** ass.ne sportiva dilettantistica - Anno XXIX° - Stagione 2014



**CICLORADUNO NAZIONALE
di MONTECASTRILLI - TERNI**

5[°] NELLA CLASSIFICA GENERALE

15^{esimi} NELLA GRADUATORIA NAZIONALE

CLASSIFICHE

Campione Sociale Strada e MTB: **CESARE GAVARDI**

Campione Sociale Gran Fondo: **NICOLA BERGAMASCHINI**

"SPORT & SOLIDARIETÀ"

assegnato alla campionessa di atletica **MARTINA CAIRONI**



Soc. Cicl. **AVIS Nokia Solutions and Networks**
Associazione Sportiva Dilettantistica

HANNO COLLABORATO:

Andrea Andreoni
Giancarlo Cedri
Antonio Malenchini
Silvio Melega
Luigi Motta
Luigi Vidali

CONTRIBUTI FOTOGRAFICI:

Andrea Andreoni
Giancarlo Cedri
Silvio Melega
Antonio Ravizza
Angelo Sala
Luigi Vidali
www.ciclismoaltomilanese.com
http://multimedia.quotidiano.net/?tipo=photo&media=96483

ARTICOLI; MEDICINA, SPORT, ALIMENTAZIONE:

Tutto Ciclismo
www.bergamonews.it/redattore/martina-caironi

IN LIBRERIA, LE STORIE DELLO SPORT:

ANDARE IN BICI;
- le ragioni del pedalare -
di Ercole Giammarco,
Edito da:
Garzanti - Milano

REALIZZAZIONE GRAFICA E IMPAGINAZIONE:

Andrea Andreoni

STAMPA:

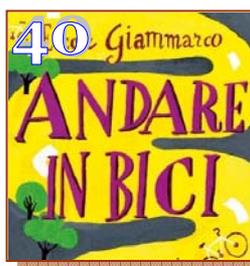
T&D Services srl. Cesano M.

IN COPERTINA:

Cesare Gavardi - campione sociale strada e mountainbike - con alcuni ciclisti AVIS NSN al Cicloraduno Nazionale di Montecastelli.

CONTROCOPERTINA:

Colori AVIS NSN sulle strade della Lombardia in Brianza.



Sommario

Numero 29 - Stagione 2014

3 ...e, 29

Echi di una Stagione

- 11** Immagini della Stagione
- 12** Le Gimondi - 2002 / 2015
- 14** Giro del Lago di Como, aprile 2015
- 16** Gruppo Az.le Avis. Iniziative di Solidarietà
- 17** "Amarcord" Una giornata da ricordare
- 20** Commemorazione dei defunti al Ghisallo
- 22** Alla Casa del Papa e dal Card. Capovilla

Rassegna Stampa

- 25** Avis Nokia - Da Cassina a Sotto il Monte
- 26** TuttoBiciWeb, Radiosivà, La Gazzetta Martesana
- 27** FassaLux a Martina Caironi Sport e Solidarietà

Un anno in numeri

- 28** Campioni Sociali stagione 2013
- 29** Classifica Sociale Cicloturismo
- 30** Classifica Sociale Gran Fondo
- 31** Classifica Sociale Mountainbike e Regolarità
- 32** Classifica Trofeo Lombardia di Società
- 33** Classifica Trofeo Lombardia Mediofondo Soc.
- 34** Classifica Provinciale Cicloturismo di Società
- 35** Classifica Campionato Italiano di Società
- 36** Presenze individuali ai cicloraduni 2013

Sport Medicina Alimentazione

- 37** Tabella riassuntiva - Risultati Società dal 1986
- 38** Martina Caironi. L'amore per l'atletica, i record
- 40** Andare In Bici - le ragioni del pedalare -
- 44** Medicina - Un pieno di energia
- 45** Alimentazione - I frutti oleosi

Sport & Solidarietà

- 46** Albo d'Oro " Sport e Solidarietà " 2001/2007
- 47** Albo d'Oro " Sport e Solidarietà " 2008/2013

Società Ciclistica AVIS NOKIA SOLUTIONS and NETWORKS associaz. sportiva dilettantistica

Nokia Solutions and Networks Italia S.p.A. Via Roma, 108 (Cassina Plaza) 20060 Cassina de' Pecchi (MI) - Telefono: 02.952551 - Mobile: 348.3690188
E-mail: avis-nsn@avisbikensn.it - Sito Web: http://www.avisbikensn.it - Codice Società F.C.I.: 02U0622 - Codice Fiscale: 91560030156



Colpi di pedale

**Anno
2014**

...e, 29

**...ventinovesimo anno di vita
del giornalino
"Colpi di Pedale"**

**Quaranta le
Stagioni
Sportive
della
Società
Ciclistica
Avis N.S.N.**

di **Luigi Vidali**

Anche la 40^a stagione se ne è andata, una stagione che ha visto la società combattere con il budget da una parte e col mantenere un elevato livello delle attività che la contraddistinguono oramai da tantissimi anni. Una stagione che ha visto anche l'inizio di un cambiamento, con l'allargamento degli orizzonti societari: l'entrata in AVIS Milano (Cesare Gavardi), l'entrata nella Commissione Amatoriale Regionale (il sottoscritto), l'attività per avvicinare al ciclismo dei giovanissimi AVIS Milano (organizzazione manifestazioni promozionali nei parchi di Milano e presenza a Cyclopride 2015) ed AVIS Provinciale (maglie dei campioni provinciali 2015) e, da ultimo, la nostra società proiettata nel 2015 (ovvero nella stagione in corso) verso il supporto del ciclismo promozionale giovanile in collaborazione con AVIS Milano.

Un 2014 che ha visto anche il termine del mio secondo mandato ed il passaggio del testimone all'unanimità al grande **Giancarlo Cedri** un pilastro storico della Società: riconfermato a Gennaio 2015 il consiglio uscente, con un rimescolamento dei ruoli, ma che ci vede ancora tutti con l'obiettivo di una stagione 2015 pedalata in Serie A, con la stampa della rivista in numero unico, con la 15^a edizione di Sport e Solidarietà, con la partecipazione al Raduno Nazionale, con l'organizzazione di una gara Short Track per la categoria "Giovanissimi" e con il pranzo sociale di fine anno. Se poi le risorse economiche lo consentiranno, vedremo di organizzare anche qualcosa in più per i soci. Ma torniamo invece agli avvenimenti salienti nel corso del 2014.

Il 2 Marzo avrebbe dovuto essere l'apertura ufficiale della **40esima Stagione Ciclistica AVIS NSN** ma come dice il famoso proverbio "Marzo pazzo se c'è il sole prendi l'ombrello!", così è stato e solo otto "ottimisti" in bici ed in divisa, imbacuccati e con l'impermeabile, si sono presentati al ritrovo ed hanno deciso comunque di lanciarsi sulle strade della Brianza fino a Merate dove c'è stato un simpatico incontro con una giovanissima "tifosa", che incontrandoli li ha "sfidati" armata di bicicletta e ha voluto partecipare alla foto di gruppo!

Quindi raduno ufficiale di apertura spostato al 6 Aprile,

e che ha visto 26 ciclisti della società partire dalla Sede di Cassina de' Pecchi e, percorrendo le strade della Brianza, raggiungere la località di Sotto il Monte - Giovanni XXIII.

Dopo una breve sosta sul piazzale della Chiesa di San Giovanni Battista, l'arrivo a Ca' Maitino, la casa che il Papa amava definire "la casa dei ricordi" e dove il suo segretario, il Cardinale Capovilla, dal 1989 ha stabilito la sua residenza ed ha raccolto, in un interessante museo, molti ricordi del Papa. Nel corso della visita al museo, per una rappresentanza dei ciclisti formata dal **sottoscritto**, **Andrea Andreoni** e **Angelo Fumagalli**, anche l'emozionante incontro col Cardinale **Loris Francesco Capovilla**.

In occasione del Giro d'Italia che avrebbe fatto tappa con una cronoscalata a Bassano del Grappa, **MARINA ROMOLI ONLUS** ha organizzato la sera prima, il 29 Maggio, una cena di beneficenza presso il ristorante "**La Rosina**" di Marostica, in cima all'omonima salita e famosissimo ai ciclisti della zona come tappa per un dolcetto od un caffè, il cui proprietario, famoso chef della nazionale di ciclismo, **Gaetano Lunardon** ha offerto a 150 ospiti una cena ricca di leccornie. Su invito di **Marina Romoli** ho partecipato con gioia facendo anche la mia parte come doveva essere. ▶



Angelo Fumagalli e Luigi Vidali consegnano al Cardinale Capovilla la pubblicazione "80 anni di Avis. Una grande storia Italiana".



La cena di gala nata da un'idea della giornalista Rai **Alessandra De Stefano**, ha radunato 150 persone che hanno partecipato alla ricca asta benefica allestita per raccogliere fondi a favore della ricerca per una cura delle lesioni spinali.

Tanti gli ospiti intervenuti, tra cui il "banditore" **Stefano Allocchio** in rappresentanza del Giro d'Italia, il presidente nazionale F.C.I. **Renato di Rocco**, quello regionale **Raffaele Carlesso**, il CT azzurro **Davide Cassani**, i procuratori sportivi **Nicoletti, Pasqualin, Lombardi e Carera**, i professionisti **Pozzato, Pelucchi e Paolini**, e molti ex capitani da **Cristian Salvato**, presidente dell'Associazione Corridori Ciclisti Professionisti Italiani con altri rappresentanti della Confraternita Veneta a tenere alto il morale in sala.

Tra i tanti ex campioni presenti **Bruseghin, Poli, Agostini, Furlan** e l'iridata **Alessandra Cappellotto**.

Prezioso anche il contributo delle immancabili Autorità locali e dei generosi industriali della zona, tra cui un grande appassionato di ciclismo come **Matteo Marzotto**.

Una quarantina gli oggetti in palio per l'asta benefica battuti con grande maestria da Alessandra De Stefano supportata da due valletti d'eccezione: Pippo Pozzato e il "Gerva" Luca Paolini, sempre al fianco di Marina.

I pezzi più contesi sono stati i vini Torcolato Maculan del 2008 e Magnum edizione numerata Brunello di Montalcino 2007 prodotto in occasione del compleanno di Ernesto Colnago, le maglie del Giro 2014 autografate dai leader delle varie classifiche, la maglia rosa 2013 di Nibali e quella della Nazionale, il casco di Luca Paolini aerografato da Barzaghi Design, le opere fotografiche di Fabrizio Delmati e tante altre "chicche" come il casco di Gianni Bugno con il quale ha vinto il Giro delle Fiandre nel '94.

La serata ha fruttato complessivamente la bellezza di



In alto: i partecipanti al raduno di apertura in piazza a Merate. Sopra: alcuni partecipanti alla serata benefica alla "Rosina", con Marina Romoli, il presidente Di Rocco e Alessandra De Stefano.



28.000 Euro che la Marina Romoli Onlus avrebbe destinato ad un progetto di ricerca meritevole.

A seguire nella stagione non dobbiamo dimenticare l'Onorificenza di **Cavaliere della Repubblica** conferita ad **Angelo Sala** nella città di Lecco.

Nel 68esimo anniversario della Festa della Repubblica Italiana, a Lecco, nell'elegante cornice del **Teatro Comunale delle Società**, alla presenza delle Autorità cittadine, dei 56 nuovi Sindaci lecchesi eletti nella settimana precedente e, dopo l'Inno di Mameli eseguito dalla Fanfara dei Bersaglieri della Città di Lecco, il Prefetto di Lecco la dott.sa **Antonella Bellomo** ha premiato 16 cittadini lecchesi, militari e civili deportati ed internati nei lager nazisti, ed ha poi consegnato, nell'occasione dei festeggiamenti per la ricorrenza della Festa del 2 Giugno, 8 decreti di conferimento ad altrettanti cittadini dell'Onorificenza dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana.

Angelo Sala, donatore attivo presso la Sezione Comunale Avis di Villasanta dal 1971, ex consigliere del Gruppo Aziendale Avis, ha al suo attivo 145 donazioni di sangue intero. Da otto anni presta regolare servizio di volontariato presso la C.R.I. di Casatenovo (118) in qualità di autista soccorritore, e in questi anni si è anche distinto nel trasporto disabili per conto dell'Associazione Carabinieri di Missaglia.

Dopo l'oramai classica partecipazione alla "**Fabio Casartelli**" nella seconda metà di Luglio con le mitiche scalate del Ghisallo, della Colma e del muro, la sosta estiva che per i nostri ciclisti in realtà avrebbe significato altri chilometri e cime leggendarie da scalare.

L'annuale appuntamento nazionale delle due ruote cicloturistiche si è tenuto in Umbria a **Montecastrilli** il 7 settembre, ed ha visto la partecipazione di 17 iscritti alla nostra società, accompagnati da alcuni familiari.



In alto: il conferimento a Angelo Sala dell'Onorificenza di Cavaliere al merito della Repubblica. Sopra: i ciclisti Avis NSN ad Albese con Cassano, alla partenza della 16ª G.F. Fabio Casartelli.



Alla vigilia della manifestazione, per i nostri, alloggiati nella città di Terni, anche un'uscita di 55 km che dal capoluogo di provincia li ha visti transitare prima per San Gemini e, dopo una breve sosta nel centro storico della cittadina medioevale, proseguire per la località di Montecastrilli sede del cicloraduno nazionale, dove nella stessa serata sono state consegnate dai responsabili del settore amatoriale della F.C.I. le premiazioni dell'attività cicloturistica 2013.

Alla nostra società è stata assegnata una Targa per il 10° posto in graduatoria.

Sempre nel pomeriggio di sabato per tutti una visita guidata nella città di Todi, caratteristica cittadina d'aspetto medioevale, sulla sommità di un colle dominante la valle del Tevere.

Domenica 7, il tanto atteso (e da alcuni temuto) cicloraduno nazionale, ottimamente organizzato dell'A.S.D. My Bike G.C. Panificio Deidda di Montecastrilli e dall'A.S.D. G.C. Castel Todino Roberto Chiappa, manifestazione valevole per il **Campionato Italiano di Cicloturismo di Società 2014**.

Un percorso bello ma impegnativo di 77 chilometri che ci ha visto pedalare sulle colline nel circondario di Terni fino a Cesi per poi proseguire per Montefranco, scendere nella Valnerina con la prevista sosta ristoro alla Cascata delle Marmore prima della risalita verso il traguardo di Montecastrilli.

54 le Società partecipanti (32 di A; 5 di B; 10 di Promozione e 7 di Enti) e 590 i ciclisti.

La classifica finale della Serie A vede al primo posto la plurititolata Società Ciclistica Favaro Veneto, che a sua volta precede il Team Pontoni, il Ciclo Club Fonte San Benedetto, la Società Ciclistica Vigonza Barbariga e, la nostra Società Avis Nokia Solutions Networks. ▶



Dall'alto: alcuni dei ciclisti della Squadra Avis Nokia Solutions and Networks alla partenza dall'hotel Valentino di Terni per un sopralluogo a Montecastrilli. A destra: l'uscita dalla Città e la sosta a San Gemini. Al centro: la foto ricordo presso la Sezione Comunale Avis di Montecastrilli nei pressi della località di partenza del cicloraduno. Sopra: la sosta, durante il ristoro, presso la Cascata delle Marmore.



Domenica 14 Settembre, a Liscate, nella splendida cornice dell'Agriturismo "Cascina di Mezzo" si è tenuta la **Festa Sociale del Gruppo Aziendale Avis** Nokia Solutions and Networks. È stata questa una duplice occasione, quella per premiare alcuni dei donatori benemeriti e anche per festeggiare il **45° Anniversario dalla Costituzione del Gruppo**, avvenuta nel lontano 1969.

Hanno accolto l'invito ed erano presenti oltre ai Donatori del Gruppo Aziendale con i loro familiari, i Soci della S.C. Avis NSN, gli ex Capi Gruppo: **Angelo Fumagalli** (Socio Fondatore), **Andrea Andreoni**, **Daniela Menegazzo**, **Fabio Troi** e gli ex consiglieri: **Angelo Sala**, **Giovanni Sacani**, **Paolo Argenti**, **Roberto Moretti**, **Pierluigi Passeggiati**, **Luca Balconi** e **Danio Mazzetti**.

In rappresentanza dell'Avis di Milano sono intervenuti, il Sig. **Pompeo Cerone**, figura storica di "collegamento" sin dalla nascita fra il nostro Gruppo Aziendale e l'AVIS di Milano e il dott. **Luca Bordoni**, presenti anche il Presidente della locale sezione Avis di Cassina de' Pecchi, **Luca Bettoschi** accompagnato dal Consigliere e Socio Fondatore **Luigi Pozzi**.

Auguri e ringraziamenti sono pervenuti anche dal **CMT di NSN Italia**, che ha riconosciuto la validità del lavoro svolto in tutti questi anni dal Gruppo Aziendale Avis, la sintonia con i valori aziendali di NSN, nonché i riconoscimenti per l'operato nel campo della solidarietà e la visibilità che la nostra Associazione ha avuto internamente ed esternamente nelle tante iniziative realizzate in questi anni.

Il Capo Gruppo **Antonio Malenchini** nel salutare tutti gli intervenuti, ha voluto ringraziare quanti lo hanno preceduto alla guida del sodalizio. Malenchini ha voluto altresì ricordare le diverse iniziative di Solidarietà che il Gruppo Aziendale Avis, da alcuni anni, si è impegnato a sostenere, annunciando a tutti i presenti anche un nuovo progetto:



In alto: donatori, ciclisti e familiari al pranzo conviviale presso l'Agriturismo "Cascina di Mezzo". Sopra: Cesare Gavardi col presidente Avis di Cassina, Luca Bettoschi e il socio fondatore Luigi Pozzi.



la destinazione di un contributo all'**Associazione Oikos** per il progetto denominato "PREVENIRE IL MALTRATTAMENTO E L'ABUSO SESSUALE SUI BAMBINI" in Bolivia.

In rappresentanza di queste Associazioni erano presenti: don **Eugenio Battaglia** e **Rosanna Lanza** rispettivamente Presidente e Vice Presidente dell'Associazione Progetti e Solidarietà Oikos.

L'associazione opera nel Centro e Sud America oltre che in Thailandia, e si impegna a sostenere i minori e le famiglie in situazioni di disagio economico psico-sociale, mediante la promozione e la realizzazione di progetti di solidarietà finalizzati a prevenire e contrastare il fenomeno dell'abbandono dei minori nel loro paese d'origine.

Angelo Suzzani e **Lino Di Spena**, del Gruppo All Is One, gruppo di riferimento per il progetto Sanitario che riguarda la **Tashi Boarding School** di Katmandu in Nepal.

L'iniziativa è particolarmente meritoria perché offre un sostegno diretto lì dove è più necessario, ad una struttura che oltre a prendersi cura di bambini sfortunati, li aiuta a crescere ed a svilupparsi nel proprio Paese.

A proposito, a valle del tremendo terremoto che ha colpito il Nepal e che per un miracolo non ha scalfito la Tashi School ma che comunque ha costretto tutti i bimbi a dormire e vivere in tende appositamente costruite, la nostra Società Ciclistica ha voluto contribuire con una donazione per aiutarli a ritornare ad una vita quasi normale; anche se il trauma è stato di notevole impatto tutti i ragazzi sono salvi. Un grazie a **Lino Di Spena** ed a **Mariella Pratisoli** che ci hanno costantemente tenuti al corrente in tempo reale.

Il 16 Novembre 2014, nella festosa cornice dell'annuale Pranzo Sociale organizzato al ristorante "Al Feudo di Agnadello", oltre al "Premio Sport e Solidarietà 2014" attribuito a **Martina Caironi**, Campionessa Paralimpica



In alto: dal centro, il Capo Gruppo Antonio Malenchini, Lino Di Spena, Angelo Suzzani, Angelo Fumagalli. Alla sinistra don Eugenio Battaglia e Rosanna Lanza. Sopra: il dr. Luca Bordoni e Pompeo Cerone.



dei 100 metri donne, nonché detentrici del record mondiale sulla stessa distanza, sono state consegnate le maglie di “**CAMPIONE SOCIALE 2014**” ai Vincitori nelle varie classifiche di specialità in cui si danno battaglia i ciclisti “mai mollare” della nostra società, laddove il “mai mollare” è degnamente meritato a fronte dei brillanti risultati raggiunti dalla S.C. AVIS NSN nelle competizioni a squadra cui partecipa.

Valga, un esempio per tutti: il bel quinto posto al Campionato Italiano di Cicloturismo per Società, corso a Montecastrilli (TR), ottenuto nel settembre 2014.

La benemerita **SPORT & SOLIDARIETÀ** per l'anno 2014, è stata assegnata a una giovane e solare atleta paralimpica italiana **Martina Caironi**, Campionessa Paralimpica a Londra 2012, recordwoman mondiale nei 100 m, Campionessa Iridata nei 100, 200 e nel lungo.

Per Martina Caironi, nata ad Alzano Lombardo il 13 settembre 1989 la vita cambia improvvisamente il 2 di novembre di sette anni fa quando, tornando a casa in sella al suo motorino il conducente di un'autovettura, perdendone il controllo e invadendo la sua corsia la investe. Martina viene scaraventata a terra e, a causa del grave incidente, nell'operazione chirurgica che ne seguirà, perde parte della sua gamba sinistra amputata sopra il ginocchio.

Dell'atletica, Martina Caironi che corre per il Gruppo Sportivo Fiamme Gialle, è diventata prima una promessa, siglando e infrangendo più volte dal 2008 a oggi il Record Italiano nella velocità, categoria T42 (amputati al di sopra o all'altezza del ginocchio di una sola gamba), e poi in brevissimo tempo una vera stella, fino alla conquista del Titolo Iridato nel 2011 e al successivo Record del Mondo sui 100 metri piani in 15"89. Successi corredati anche da una Medaglia di Bronzo mondiale nel salto in lungo e dalla conquista della Medaglia d'Oro nei 100 metri categoria

T42, alle Paralimpiadi di Londra 2012, abbassando ancora il suo primato del mondo a 15"87.

A rappresentare il Gruppo Aziendale Avis NSN, il Capo Gruppo **Antonio Malenchini** e il consigliere **Marco Bramati**; per l'Avis Milanese il Presidente **Massimo Maria Molla** e l'Amministratore **Adone Magni**; per il Comitato Lombardo della F.C.I., il Presidente **Francesco Bernardelli**, il Presidente Provinciale di Milano **Valter Cozzaglio**; il Presidente di Cyclopride **Ercole Giammarco**; in rappresentanza dell'Associazione Nazionale Atleti Olimpici Azzurri d'Italia, l'Olimpionico **Marino Vigna** e **Roberto Mendini**.

Presente anche il giovane ciclista diversamente abile **Daniele Abbà**, della Società Cicloamatori Lodi. Daniele ha un sogno nel cassetto: affrontare il record dell'ora di specialità. Nell'occasione, a ricordo della sua partecipazione, ha avuto in dono dalla società ciclistica una pergamena e la maglia di Campione contro il tempo, come auspicio per il suo sogno.

L'Amministratore Delegato di Nokia Solutions and Networks Italia, **Massimo Mazzocchini**, non potendo intervenire personalmente, ha fatto pervenire un messaggio di felicitazioni che è stato letto dal Capo Gruppo Avis Antonio Malenchini.

Hanno fatto pervenire il loro messaggio augurale e di congratulazioni: il Presidente della F.C.I. **Renato Di Rocco**, il Presidente del Comitato Paralimpico Italiano **Luca Pancalli**, il Delegato Provinciale di Milano del Comitato Paralimpico **Ivan Borserini**, il Presidente dell'AVIS Regionale Lombarda **Domenico Giupponi**, ed il Presidente dell'AVIS Provinciale di Milano **Gianluca Basilari**.

Dopo alcuni interventi degli ospiti nei riguardi della campionessa **Martina Caironi** e la proiezione del filmato riguardante la conquista della medaglia Olimpica ▶



In alto: il presidente Luigi Vidali annuncia l'assegnazione del “Premio Sport e Solidarietà” a Martina Caironi. A destra: Martina Caironi con i genitori, Ercole Giammarco e Francesco Bernardelli. Sopra: Roberto Mendini, l'Olimpionico Marino Vigna e Daniele Abbà. A destra: i rappresentanti dell'Avis milanese, il Presidente Massimo Maria Molla, Adone Magni, Cesare Gavardi con Fabio Troi, Antonio Malenchini, Carlo Colombini, Grazia Fontaneto.



avvenuta nel corso della XXX° Olimpiade di Londra nella gara dei 100 metri piani, è avvenuta la consegna del Premio Avis Sport e Solidarietà 2014, a lei assegnato con la seguente motivazione:

“Per le sue doti sportive che le hanno permesso, con impegno e tenacia, di affermarsi nell’atletica in competizioni Olimpiche e Mondiali, conquistando record e primati nei 100, 200 metri piani e nel salto in lungo. Testimonial attiva verso i giovani di come: passione, volontà e determinazione consentano di superare qualsiasi ostacolo sia nella Vita che nello Sport”

La giornata è poi continuata col Pranzo Sociale, in una pausa del quale si è svolta la premiazione dei vari Campioni Sociali 2014 effettuata con la collaborazione degli ospiti e, con la proiezione di un filmato riguardante l’impresa alpinistica effettuata nell’anno 2013 da Martina Caironi sulla Cima Stabeller delle Torri del Vajolet.

Per primo **Cesare Gavardi**, Campione Sociale 2014, meritevole dell’aggettivo “assoluto”, avendo chiuso al comando sia la Classifica dei raduni su Strada che quella delle prove in Mountainbike. Evento mai verificatosi prima.

A consegnare al vincitore la maglia disegnata ad hoc e le pergamene per il secondo e terzo classificato, niente meno che la giovane Campionessa Paralimpica Martina Caironi, gentile ed affabile, che si è fatta immortalare nelle foto con i premiati.

Per il vincitore della classifica Gran Fondo 2014, si è prestato un altro gradito ospite: il presidente, Massimo Maria Molla, dell’AVIS Comunale di Milano, che ha consegnato a **Nicola Bergamaschini** (per gli amici “Nik”) la maglia del vincitore.

Al secondo posto, a pari punti col vincitore ma con cinque pesanti minuti di ritardo accumulati sulla “fatidica” salita del Ghisallo, si è piazzato **Giancarlo Cedri** seguito “a



In alto: Luigi Vidali e Antonio Malenchini consegnano a Martina Caironi il Premio Avis “Sport e Solidarietà 2014”. Sopra: i ringraziamenti della Campionessa Olimpica per l’assegnazione del Premio.



ruota” dal terzo classificato **Silvio Melega**; entrambi “valide colonne” dell’agguerrito “gruppetto dei pensionati pedalatori del mercoledì” ormai famoso nell’ambiente societario per la costanza dell’impegno e le brillanti performance sugli impegnativi percorsi ciclistici della Brianza e della Bergamasca.

Ma il top delle performances atletiche, è stato riconosciuto a **Fabio Troi**, vincitore della maglia del “Gran Premio della Montagna 2014”, con un notevole exploit nella cronoscata del Ghisallo durante la “La Fabio Casartelli 2014”.

A premiarlo è stato il presidente del Comitato Provinciale F.C.I., Valter Cozzaglio, che nell’occasione ha voluto anche complimentarsi con la nostra Società Ciclistica.

Una bella maglia Rosa-Nero è andata invece alla vincitrice del titolo “Best Woman 2014”: **Maria Grazia Fontaneto**. A premiarla Ercole Giammarco, presidente di Cyclopride, che ha consegnato la maglia a Maria Grazia ed un omaggio floreale a lei ed alla seconda classificata **Ornella Settembrini**. Apprezzato dai presenti il breve e sentito intervento del presidente Giammarco, carico di entusiasmo e positività.

È seguita poi la premiazione per la classifica della specialità Regolarità. Vincitore **Andrea Andreoni**, premiato con la maglia (questa volta nera-azzurra) del primato nella prova di regolarità.

A premiare Andrea, si è prestato il presidente del Comitato Regionale Lombardo F.C.I., Francesco Bernardelli, accompagnato da un “ciclista speciale”: **Daniele Abbà**, che ha un sogno nel cassetto anch’esso “speciale”. Uno “speciale record dell’ora”, denominato la “Sua Ora”, da compiersi in pista con una altrettanto speciale bicicletta a tre ruote. Il vincitore Andrea è diventato il premiante e ha donato a Daniele la maglia appena vinta, in segno di buon auspicio e da indossare durante il suo tentativo di record.



In alto: Martina Caironi consegna la maglia di Campione Sociale a Cesare Gavardi. Sopra: con loro anche, Giancarlo Cedri e Antonio Arlati, rispettivamente il secondo ed il terzo in graduatoria.



A chiusura delle premiazioni lo speaker **Giancarlo Cedri**, a sorpresa, ha chiamato sul podio due “Old Star” fra i soci da lunga data della nostra Società Ciclistica: **Gianni Gatti e Luigi Pedone**.

Gianni già per due volte Campione Sociale negli “anni ruggenti” e Luigi, Campione Lombardo di Regolarità nell’anno 2002, passista e stilista in sella per anni alla fedele “De Rosa”.

A premiarli sono stati chiamati i rappresentanti della Associazione Nazionale Atleti Olimpici Azzurri D’Italia, **Marino Vigna e Roberto Mendini**, che, dopo uno scambio di gagliardetti con AVIS NSN, hanno consegnato a Gianni e Luigi le pergamene con la seguente motivazione: «Per la tanta strada “pedalata” assieme e... con la ferma intenzione di volerne pedalare altrettanta!!! - Gli amici della S.C. AVIS NSN».

Domenica 30 novembre a Rho, presso l’Auditorium Comunale “Padre Reina” gremito in ogni ordine di posti, si sono svolte le Premiazioni Provinciali della stagione 2014 del Comitato Provinciale Milanese.

Presenti a questo importante appuntamento: l’Assessore allo Sport della Città di Rho, dott. **Giuseppe Scarfone**; il Vice Presidente Nazionale F.C.I., **Michele Gamba**; il Presidente del Comitato Regionale Lombardo, **Francesco Bernardelli**; il Consigliere Regionale, **Adriano Borghetti**; il Coordinatore Regionale del settore Cicloturistico Amatoriale, **Gianantonio Crisafulli**, l’Olimpionico di “Roma 1960” **Marino Vigna** e tutti i numerosi protagonisti: gli Atleti e le Società della grande famiglia del ciclismo milanese e lombardo.

A rappresentare la nostra società, il sottoscritto, nella duplice carica di Segretario del Comitato Provinciale nonché responsabile del Settore Cicloturismo nella Commissione Amatoriale. ▶



In alto: il Presidente di Avis Milano, Massimo M. Molla consegna a N. Bergamaschini la maglia di Campione di Granfondo. A destra: il Presidente Prov. Cozzaglio consegna a F. Troi quella del leader dei GPM. Sotto: Ercole Giammarco premia M. G. Fontaneto “Best Woman” . Bernardelli consegna la maglia di Campione di Regolarità a A. Andreoni. Sopra: Roberto Mendini e Marino Vigna premiano L. Pedone e G. Gatti. A destra, Daniele Abbà.





Il presidente del Comitato Provinciale di Milano, **Valter Cozzaglio** nella relazione tenuta all'Assemblea prima della premiazione dei numerosi Atleti e delle Società intervenute, ha rimarcato la tenuta complessiva del movimento: 124 le Società affiliate, con forte incremento degli amatori e, ricordando i 19 titoli italiani conquistati dagli Atleti della provincia, ha annunciato anche nuove iniziative che vedranno impegnato il Comitato nella prossima stagione: il recupero e la difesa del Vigorelli, il Velodromo che ha fatto la storia della pista in Italia e, l'impegno a rilanciare il ciclismo giovanile nella Provincia e nella Città di Milano grazie anche alla recente collaborazione intrapresa con AVIS Milano.

Partnership realizzata grazie al proficuo lavoro svolto parallelamente dal presidente **Luigi Vidali** e dal vicepresidente **Cesare Gavardi** nei rispettivi Consigli Direttivi della F.C.I. Provinciale e di AVIS Milano nei quali sono stati delegati ad operare.

Proprio in merito a quest'ultima iniziativa - il presidente provinciale - alla presenza di **Giovanni Colombo** e **Luca Grechi**, i segretari dell'AVIS Provinciale e della Milanese, ha presentato in assoluta anteprima la maglia che verrà assegnata ai futuri Campioni Provinciali, impreziosita dal logo dell'Associazione dei Donatori di Sangue, con cui la Feder ciclismo milanese ha avviato una proficua ed importante sinergia operativa e promozionale.

«Milano è una città troppo importante per la storia del ciclismo - ha ricordato Cozzaglio - e noi vogliamo "penetrarla" aprendo, magari, un piccolo varco, riportando il ciclismo giovanile grazie alla collaborazione che abbiamo instaurato con l'AVIS di Milano».

Per terminare questa carrellata sugli eventi del 2014, di seguito i risultati conseguiti dalla nostra società nei vari campionati:

- 5° posto al Raduno Nazionale di Cicloturismo 2014.
- 6° posto nel Campionato Provinciale di Milano di cicloturismo.
- 5° posto nel Trofeo Lombardia di Cicloturismo.
- 9° posto nel Campionato Lombardo di Mediofondo.
- 15° posto nel Campionato Italiano di Cicloturismo di Serie A e prima società Lombarda.

Quasi sempre nella "top 10", cercheremo di riconfermarci nel 2015 anche se sarà molto più difficile.

Un arrivederci al prossimo numero unico, con il passaggio del testimone a Giancarlo. ■

In alto: l'apertura dei lavori del Presidente Provinciale F.C.I., Valter Cozzaglio. A destra: Cozzaglio ed il Vice Presidente federale della F.C.I. Michele Gamba presentano a Giovanni Colombo la nuova maglia dei Campioni Provinciali. Sotto: Michele Gamba consegna il premio F.C.I. "Duomo di Milano" al Segretario di Avis Milano Luca Grechi. A fianco: il nuovo Consiglio Direttivo della S.C. AVIS N.S.N.



NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO Biennio 2015 / 2016

CEDRI GIANCARLO
(Presidente)

VIDALI LUIGI FELICE
(Vice Presidente)

GAVARDI CESARE
(Segretario)

Consiglieri:

ANDREONI ANDREA

COLOMBINI CARLO GIUSEPPE

TORNIELLI GIUSEPPE

TROI FABIO



Echi di una stagione



Le Gimondi
dal 2002
al 2015

*Giro del
Lago di Como*

*Gruppo Az.le Avis NSN
Iniziative di Solidarietà*



*“Amarcord”
Una giornata
da ricordare*

*Commemorazione
dei defunti
al Ghisallo*

*Sotto il Monte
Giovanni XXIII
Alla casa del Papa*

Colpi di pedale

Sopra: Alla “Casa del Papa” a Ca' Maitino
Al centro: alla partenza della Fabio Casartelli
Sotto: al raduno Nazionale di Montecastrilli

Le Gimondi

2002 - 2015

di Giancarlo Cedri

Tutto cominciò ad un tavolo della mensa aziendale, fra colleghi, neofiti ciclisti pieni di entusiasmo! Correva l'anno 2002 e mi sfuggì la frase: "Quest'anno voglio fare la Gimondi"!

Ricordo le facce stupite degli amici, increduli e convinti che fosse impresa al di sopra delle nostre forze.

Ma al passare dei giorni si continuò a parlarne ed alla fine ci si iscrisse in sei; e tutti sei completammo il percorso da 90 km, quello "Corto".

Tagliato il traguardo le hostess a tutti noi sei misero al collo il medaglione commemorativo della nostra prima "Felice Gimondi".

Ad oggi di quei medaglioni ne ho collezionati esattamente una dozzina.

Per dodici volte, una volta all'anno, mi sono alzato all'alba per andare a Bergamo, entrare in griglia di partenza alle 6:30 assieme a migliaia di altri ciclisti, a volte con il sole a volte con la pioggia, e alle 7:00 in punto partire, come uno sciame, con in testa gli ago-

nisti sfreccianti a 40 km/h e via via gli altri, fra cui anche tanti ciclisti stranieri, tutti ammaliati dal fascino della Gran Fondo "Felice Gimondi".

E così anche nel 2015, assieme a Silvio, Nik, Bruno e Carlo stiamo pedalando di buona lena diretti verso le prime asperità del percorso. Per Bruno è la prima Felice Gimondi e la partenza a razzo di 3600 ciclisti, tutti gomito a gomito, è stata un piccolo shock.

Cerchiamo di tenerlo vicino a portata di voce, ma il rischio più grosso lo corro io stesso urtato di lato da un ciclista imprudente che tenta un sorpasso impossibile.

La sbandata è notevole, al pari della fortuna occorsa nell'evitare la caduta.

Ma non c'è tempo per recriminare, già si soffre sugli strappi in salita del Colle dei Pasta, malignamente inserito nei primi chilometri, da affrontare a "gambe fredde" e a fiato ancora corto, con notevole fatica.

In compenso il paesaggio è piacevole: si pedala in val-



lette verdi con vigne, prati e boschi. Il nome "Colle dei Pasta" viene dal cognome di una famiglia nobile che all'incirca nel 600/700 risiedeva e possedeva quelle terre.

Riusciamo a pedalare tutti cinque assieme nel tratto di avvicinamento alla salita del Colle del Gallo, la prima vera asperità del percorso da 90 km, il cosiddetto "Corto".

La salita comincia a Casazza ed in certi tratti si hanno pendenze del 12%.

In salita, lo sappiamo, è meglio che ciascuno vada su col proprio passo: cercare di tenere la ruota di qualcun'altro più veloce, anche se di poco, porta alla crisi.

Per questo ci diamo appuntamento in cima al Gallo dove un primo posto di ristoro attende i ciclisti.

Superati i primi strappi del Gallo le mie gambe cominciano a girare meglio, il morale si rinfranca e la

mente va alle edizioni passate.

Alle primissime. Quelle fatte con Roberto, Maurizio, Lucio, Maccora (che già allora faceva "il Lungo") e Piero che andava come un treno, con la sua bici Colnago gialla e i fermapièdi col laccetto di cuoio, e che ci aveva sempre trascinato a fare "il Medio".

Già, il Medio...: 130 km con le salite del Gallo, del Selvino (GPM della corsa), la Val Taleggio, su fino alla Costa d'Olda e poi ancora la forcella di Bura.

Già, il Medio...: e quella volta che l'abbiamo fatto sotto l'acqua, e per giunta con un osso di prugna incastrato nella tacchetta che non mi permetteva di agganciare il pedale, proprio sulla Val Taleggio... e quell'altra quando, in crisi sul Selvino, mi ero salvato alla ruota di Roberto, per poi precederlo di una spanna all'arrivo!



In alto: Giancarlo Cedri impegnato sul tracciato della Felice Gimondi nell'anno 2003. Sopra a sinistra: tutti i medaglioni delle 12 edizioni disputate. A destra: sulla linea di partenza alcuni dei compagni della 19esima edizione, Nik Bergamaschini, Silvio Melega e Bruno Fassini.

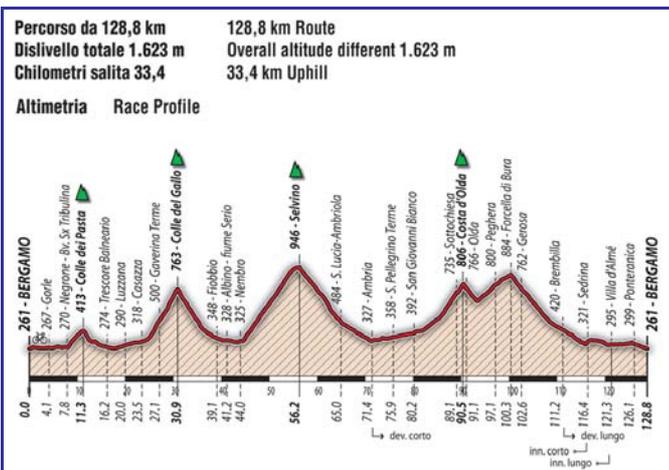


E vagli a spiegare che non l'avevo fatto apposta... che era solo perchè la mia bici era più lunga... e che non me l'ha ancora perdonata! E c'era sempre il Lucio che andava in crisi verso Sottochiesa. Bastava però aspettarlo rallentando un po', che poi lui si rifaceva e veniva buono per mettersi davanti a tirare sull'ultimo tratto di pianura verso Bergamo, fino al traguardo! Già, il Medio... Però, "il Medio"... . Da quando non facciamo più il Medio? L'anno scorso abbiamo fatto il Corto. L'anno prima non c'è stata la Gimondi. Tre anni fa siamo partiti sotto l'acqua e ci siamo rimasti fino al traguardo (ovviamente del Corto)... Quattro anni fa era ancora brutto tempo e quindi ancora Corto. Cinque anni fa non mi ricordo... . Però, il Medio... Però quest'anno il tempo è bello...! Però quest'anno un migliaio di chilometri li abbiamo nelle gambe...! Però il Silvio

è in forma...! Però il Nik va... va meglio di noi...! Però... Però l'anagrafe...? Però se non lo facciamo questa volta può darsi che non lo facciamo mai più! E fu così che io e il Silvio, finita la discesa del Selvino, ci trovammo a curvare a destra, verso San Giovanni Bianco, seguendo la Freccia Rossa del "Medio". Al ristoro sul Gallo avevo lanciato la proposta, declinata da Carlo e Bruno, meno allenati, e anche da Nik che voleva invece puntare tutto su una veloce ascesa del Selvino (sua salita preferita...) per un buon piazzamento finale nel Corto. Certo salendo verso San Pellegrino il passo mio e di Silvio non era confrontabile con quello di certi giovani magri e leggeri che ci

superavano "a tutta"; ma noi, seppur cultori del detto "Chi va piano va sano e va lontano", sulle non impossibili pendenze della Val Taleggio un certo impegno ce lo mettevamo lo stesso e con discreto (per noi) risultato. Fu solo dopo aver superato la salita di Costa di Oлда che un dubbio feroce ci colse... Da qualche chilometro nessuno più ci superava, ma anche noi non superavamo più nessuno! Sembrava fossimo rimasti soli! Eppure fuori strada non eravamo... . La perfetta organizzazione aveva sistemato Frece Rosse a iosa... non si poteva sbagliare strada (come successo in altre occasioni) e neppure la Croce Rossa o il Furgone Scopa ci aveva superati. Non che questo salire soli-

tari ci togliesse alcun piacere, anzi! Rimaneva solo il dubbio di essere fuori tempo massimo e finire squalificati! Invece, con vero piacere, in cima alla forcella di Bura vedemmo finalmente qualcuno: gli addetti al cronometraggio nella loro postazione ancora attiva. A posteriori guardando la classifica ed i tempi cronometrati ai vari passaggi, quel tratto in solitaria era stato quello fatto da noi alla media oraria più alta (per la cronaca a quasi 20 km/h). Rimaneva la bella discesa fino a Sedrino (con il suo perfido cavalcavia fonte di crampi per tanti ciclisti) e gli ultimi 15 km di falso-piano, finalmente con tanti altri ciclisti, fino al traguardo di via Marzabotto allo stadio Azzurri d'Italia di Bergamo. E lì, il gusto di mettersi al collo il 12° medaglione commemorativo della 19esima edizione della Gran Fondo "Felice Gimondi". ■



In alto a sinistra: Giancarlo Cedri al traguardo nel 2010. A destra nel 2012 in compagnia di Lucio Caso. A fianco: il tracciato del percorso 2015 "del Medio". A destra: la griglia di partenza della 19esima Edizione.

Giro del Lago di Como, aprile 2015

di Luigi Motta

A distanza di un po' di tempo, e con la compagnia un po' cambiata decidiamo di rifare il giro del Lago di Como, incuriositi di ripetere l'esperienza in una stagione per colori e sensazioni molto diverse tra loro, ma come vedremo sempre stupende, questa volta la primavera, l'altra volta l'autunno.



Al parcheggio di Lecco, raggiunto da qualcuno con qualche difficoltà dovute al navigatore impazzito, oltre a me, ci sono Antonio, Gianni e Maurizio. Prepariamo le bici, utilizziamo tutti quelle da 'raid', a parte Gianni, che su suo progetto ha attrezzato la bici da corsa.

L'ipotesi è di fare tre tappe, programma un po' conservativo forse, ma siamo a inizio stagione e le gambe risentono ancora della pausa invernale e le borse, adeguatamente preparate, faranno sentire il loro peso.

La giornata non è particolarmente luminosa, solo un pallido sole che ci accompagnerà comunque per l'intera giornata. Lasciamo Lecco e attraversato il ponte raggiungiamo Pescate, iniziamo così a pedalare con l'obiettivo di fare il giro del Lago completo, quindi da Lecco raggiungeremo Bellagio, proseguendo per Como, Tremezzo, Menaggio, fino a Colico e poi ritorno da Dervio, Varenna, Mandello fino a Lecco.

Il grande protagonista di questo itinerario è il lago Lario, come lo chiamavano i latini. È il terzo lago italiano per superficie, e in epoca antica era ancora più ampio, in quanto comprendeva anche gli attuali laghi di Mezzola, Garlate e Olginate.

Pedalarci lungo queste strade permette di godere di visuali sempre varie su questo specchio d'acqua e sulle montagne



che lo circondano.

Dopo le prime ormai famose due gallerie, riprendiamo a costeggiare la riva del lago, tra gli alberi si intravede la preparazione dell'attività estiva nei centri turistici affacciati sul lago, affrontiamo i primi saliscendi e, dopo Onno e Limonta, incontriamo il tratto più impegnativo di questa prima parte che ci porterà a Bellagio che cominciamo ad ammirare in discesa, percorrendo una viuzza piena di bellissimi negozietti, già frequentati dagli immancabili turisti stranieri. Ecco quindi il lungo lago dove decidiamo di prendere il caffè in uno dei bar storici proprio davanti all'imbarcadero, il panorama qui si apre, permettendo di abbracciare con lo sguardo gran parte del lago.

La zona di Bellagio era abitata anticamente dagli Insubri, conquistati e assimilati dai Galli attorno al 600 a.C., sovrastati a loro volta dai Romani nel 196 a.C.

Essendosi accorti della posizione favorevole riparata dai venti più freddi, i Romani usavano questa zona per far svernare gli eserciti in attesa di recarsi verso il nord e come riparo per le navi militari.

Ripartiamo e dopo aver intravisto 'il falco' Savoldelli, che sta registrando per Bike Channel, un servizio su un percorso ciclistico della zona lariana, ci riportiamo in quota.

Ancora prima di raggiungere Lezzeno, sentiamo ancora l'odore acre dell'incendio che qualche giorno prima ha bruciato il costone della montagna.

Molto particolare è Nesso, famoso anche per il suo omonimo orrido, una gola naturale formata dall'unione di due torrenti proprio in corrispondenza del paese.

Nell'attraversamento di questi paesi, Maurizio saluta in perfetto dialetto 'laghèe', le persone che incontriamo, qualcuno risponde, qualcuno no, qualcun altro non apprezza.

Arriviamo velocemente a Como, dove abbiamo deciso di farci un panino nello stesso bar della scorsa edizione del giro del lago, sempre ben frequentato.



In alto: il panorama sul Lago di Como. Sopra da sinistra: Maurizio Rusconi, Antonio Ravizza e Luigi Motta al pontile dell'imbarcadero a Menaggio. A destra: il pittoresco borgo di Nesso, sulla sponda orientale del Lago di Como, con la scrosciante cascata ed il caratteristico ponte romanico.



Ripartiamo, si va in direzione di Cernobbio, lasciamo alla nostra destra Villa D'Este, quindi affrontiamo la prima piccola difficoltà altimetrica di questo ramo del lago, attraversiamo alcuni piccoli paesini il più famoso come tutti ormai sanno è Laglio, si prosegue fino ad Argegno, da dove sono possibili collegamenti con la valle Intelvi, e S. Fedele. Dopo l'abitato, proseguiamo su un tratto stradale un po' difficoltoso, ma per fortuna oggi il traffico è poco intenso, attraversiamo Ossuccio, da dove si può vedere l'Isola Comacina per poi raggiungere Cadenabbia, Tremezzo con la splendida Villa Carlotta, per fermarci per una breve sosta a Menaggio.

Dopo qualche foto, faccio una veloce visita al centro del paese, è tempo anche di cominciare a programmare la meta dove passare la notte, ci accorgiamo che le gambe girano bene, abbiamo ancora energie, a questo punto cambiamo il programma iniziale di 3 giorni, faremo tutto in due giornate, riprendiamo e costeggiando il lungolago passiamo davanti al Grand Hotel e continuiamo a pedalare. La strada a questo punto è priva di difficoltà altimetriche, passiamo Santa Maria Rezzonico, sede di tappa dello scorso giro del lago, le gallerie che incontriamo le aggiriamo con delle comode piste ciclabili, arriviamo a Dongo, siamo ormai nell'alto lago, zona piena di strutture turistiche, alberghi ma anche tanti campeggi, luogo ideale per le vacanze di olandesi e tedeschi.

Anche per noi però è ora di cominciare a cercare l'alloggio per la sera, dopo un paio di tentativi a vuoto per prezzi e simpatia degli albergatori, su precisa indicazione di una persona incontrata per strada, puntiamo decisi su Gravedona, meta l'Agriturismo Ca' del Lago.



La struttura ci piace, e dopo una veloce trattativa decidiamo di pernottare qui, tra l'altro c'è anche la zona benessere, che verrà utilizzata da Gianni.

Dopo una buona cena, a base di pesce del lago, non c'è molta voglia di uscire, facciamo il punto del nostro giro, abbiamo percorso un centinaio di chilometri, ne mancano circa 65, quindi ben al di là delle nostre previsioni, a questo punto l'unica preoccupazione è il tempo, che non promette niente di buono per il giorno successivo.

Infatti al mattino ci svegliamo sotto un cielo grigio pieno di nuvole, facciamo colazione, attrezziamo le bici, qualche foto e via si parte, dobbiamo fare presto, l'acqua è in arrivo. Passiamo per Gera Lario e arriviamo in cima al lago a Pian di Spagna, la viabilità è migliorata, ricordo un incrocio molto pericoloso, ci sono svincoli e collegamenti nuovi, attraversiamo il ponte sull'Adda e raggiungiamo velocemente Colico, che ci accoglie con le prime gocce d'acqua.

Siamo sulla sponda lecchese, si sale leggermente verso Piona, quest'anno però tiriamo dritto, niente visita alla Abbazia, inizia a piovare forte, ci mettiamo le mantelline e giù si va verso Dervio, Bellano, si prosegue in direzione Varenna, decidiamo di prendere un caffè sulla piazzetta, continua a piovare e l'unico obiettivo ormai è quello di raggiungere il più rapidamente possibile Lecco.

Ripartiamo, qualche galleria e si arriva a Mandello del Lario, purtroppo la situazione meteo e la fretta di arrivare alla meta, non ci permettono di apprezzare lo spettacolo paesaggistico.

Arriviamo così ad Abbazia Lariana, a questo punto percorriamo un pezzo di statale 36 particolarmente trafficato ed anche pericoloso, prestiamo pertanto molta attenzione. Lo percorriamo comunque velocemente sotto l'acqua, che nel frattempo è aumentata di intensità e raggiungiamo finalmente Lecco giusto per l'ora di pranzo.

Arrivati alle macchine, la voglia di cambiarci rapidamente è tanta, smontiamo le borse, carichiamo le bici in macchina e partiamo per le nostre case, pranzeremo insieme alla prossima occasione, nella speranza che sia comunque per una nuova spedizione ciclistica. ■



In alto: la "Villa Carlotta" a Tremezzo. Sopra: Maurizio Rusconi, Antonio Ravizza, Luigi Motta e Gianni Merialdo, i compagni di molti "Raid" sulle strade d'Europa e lungo le Vie dei ciclopellegrinaggi a Santiago di Compostela e Roma, alla partenza dall'agriturismo "Ca del Lago" di Gravedona.

Gruppo Aziendale AVIS Nokia Solutions and Networks "continua la solidarietà al Plaza"

di Antonio Malenchini

In questi ultimi anni l'Avis, allo scopo di avvicinare sempre più i giovani e le loro famiglie alle tematiche sull'importanza del dono del sangue e del suo impiego, si è resa promotrice di molte iniziative e progetti finalizzati alla formazione e diffusione della **cultura del dono nelle scuole**, ambiente privilegiato per iniziare un percorso di conoscenza, sensibilizzazione e di educazione alla solidarietà e per insegnare ai giovani il valore della vita e del rispetto del prossimo.

Anche il nostro Gruppo Aziendale, da anni impegnato con altre Associazioni di volontariato nel sostenere alcuni progetti di solidarietà, ha deciso di contribuire a rilanciare fra i giovani nell'ambiente scolastico una nuova iniziativa realizzata nel corso dell'anno scolastico 2014 presso l'**Istituto Comprensivo Statale "Pasquale Sottocorno" di Milano**. Il Consiglio Direttivo si è reso sostenitore di un progetto finalizzato alla realizzazione di un bene comune per tutta la Scuola: la donazione di un Defibrillatore.

La cerimonia di consegna di questo importante strumento salvavita, utile nei casi di emergenza nelle patologie cardiache acute, è avvenuta **Martedì 4 Novembre**, presso la **Scuola Secondaria di Primo Grado**, in Via Monte Popera 12, alla presenza del Preside Dott. **Mario Uboldi** e dell'Insegnante Sig.ra **Manuela Panzeri**.

Per il Consiglio Direttivo Avis Nokia Solutions and Networks erano presenti, con il Capo Gruppo **Antonio Malenchini**, i Consiglieri: **Marco Bassani**, **Marco Bramati** ed il Revisore dei Conti, **Giorgio De Prosperis**.

L'impegno assunto del Consiglio Direttivo del Gruppo Avis NSN, di proseguire presso altri Plessi scolastici con analoghe iniziative e far conoscere ai ragazzi nella Scuola l'importanza sociale della donazione di sangue ha avuto poi seguito con un'altra importante analoga iniziativa effettuata in collaborazione con la Sezione Comunale Avis di Cassina de' Pecchi e portata a termine quest'anno.

Giovedì 28 Maggio 2015, il Capo Gruppo Aziendale, **Antonio Malenchini** unitamente al Presidente della locale Sezione AVIS di Cassina de' Pecchi, **Luca Bettoschi** hanno fatto dono al Comune di Cassina de' Pecchi di due Defibrillatori che sono stati consegnati al Sindaco, **Massimo Mandelli**. Questi ulteriori strumenti salvavita troveranno sistemazione presso due Impianti Sportivi Comunali.



Quello donato dal nostro Gruppo verrà collocato tra la Palestra e la Piscina di via Radioamatori, mentre quello donato dalla locale Sezione AVIS di Cassina, nella Palestra di Sant'Agata. Al momento della consegna, il Sindaco si è reso interprete della gratitudine degli abituali frequentatori delle due strutture sportive cittadine, ringraziando le due Associazioni.

Inoltre, proprio per dare un segno concreto di "continuità" anche alle iniziative già da anni intraprese, volte a sostenere alcuni progetti solidali in Nepal e in Bolivia, il nostro gruppo aziendale provvederà a:

- Erogare un contributo alla Tashi School a sostegno del **Progetto Sanitario a Kathmandu in Nepal**.

Questa struttura che fortunatamente non ha subito danni materiali a causa dei recenti terremoti del 25 aprile e del 12 di maggio, ideata e realizzata da un Tashi Lama Tibetano, consente di fornire istruzione e alloggio, nel loro ambiente, ai bambini orfani Nepalesi. L'Istituto necessita però di un "presidio sanitario permanente" e, proprio a questo fine il Gruppo Aziendale AVIS NSN unitamente alla Squadra Ciclistica, dal novembre 2010, hanno indirizzato la loro solidarietà.

- Devolvere un secondo contributo alla **Associazione Progetti Solidarietà OIKOS Onlus**, a sostegno del Progetto triennale "Preveniamo la violenza e l'abuso sessuale sui bambini" a La Paz.

Scopo di questo progetto, quello di promuovere i diritti dei bambini per uno sviluppo psicosociale sano, senza maltrattamenti e libero dall'abuso sessuale infantile.

Dopo il prelievo collettivo organizzato all'interno del Centro Direzionale di "Cassina Plaza" il 23 aprile, che ha permesso ad Avis Milano di raccogliere 16 sacche di sangue e di avvicinare altri 9 nuovi potenziali donatori, il consiglio direttivo ricorda a tutti i collaboratori della Società che la prossima raccolta collettiva di sangue a Cassina Plaza si terrà: **Giovedì 22 Ottobre 2015**. Vi aspettiamo! ■



In alto: il Centro Mobile al Plaza. Col capo gruppo Malenchini il dott. Luca Bordonì. Sopra, da sinistra: la consegna del Defibrillatore al preside dell'Istituto Pasquale Sottocorno dott. Mario Uboldi. Al centro: Luca Bettoschi, il sindaco di Cassina Massimo Mandelli e il capo gruppo Malenchini. A destra: Tashi Tsering Lama con alcuni ragazzi della Tashi School di Kathmandu, in aiuto alle popolazioni terremotate.

«AMARCORD»

Una giornata da ricordare

di Silvio Melega

Da diversi giorni se ne parlava fra noi.

Roberto, Lucio, Giancarlo ed io avevamo deciso di raggiungere in bici il Gavia, per il piacere di conquistare la cima del gigante sfidando la resistenza della lunga salita.

Ci saremmo portati con due autovetture all'inizio del Passo, in località Ponte di Legno, partendo da Cernusco alle 6.30 del giorno 28 di luglio: correva l'anno 2004.

La notte prima della partenza fui assalito dal dubbio di non riuscire nell'impresa. Per la prima volta avrei pedalato vicino alle nuvole.

All'ora stabilita aspettavo davanti al cancello di casa Roberto, che sarebbe venuto a prendermi con la sua autovettura. Non ero solo nell'attesa, con me c'era Angela che mi sosteneva con mille raccomandazioni.

Roberto arrivò puntuale: caricate le bici nel bagagliaio partimmo per raggiungere l'autovettura di Giancarlo e Lucio, già in viaggio sull'autostrada per Bergamo.

In macchina con Roberto la conversazione filava piacevolmente. Rammentavamo con un po' di nostalgia le nostre radici e i luoghi a noi comuni. L'amico è di Ferrara, io di Sant'Agata Bolognese, un paese di campagna vicino alla sua città.

Roby ricordava le sue vacanze estive quando, ancora studente, allegro e spensierato, passeggiava in centro città, nell'armoniosa piazza dove sorgono il Castello Estense e la solenne facciata del Duomo. Con l'occhio da dragone filava le giovani minigonne recitando i versi di un grande conterraneo che cantano le gesta del "furioso" innamorato Orlando: «Le donne, i cavallier, l'arme, gli amori,/ le cortesie, l'audaci imprese io canto».

Io ricordavo le mie vacanze, fra angurie e meloni, in quella terra emiliana dove il sole d'agosto spacca i frutti nei campi. Dove l'aratro, nelle notti stellate, durante il periodo dell'aratura, rovescia grosse e resistenti zolle di terra, dove, nel dormiveglia, pizzicato dalle zanzare, respiravo



l'umido profumo della terra, sognando quanto è bella la città.

Ahimé!, son partito per scalare una montagna e mi son lasciato prendere la mano dalla terra natia.

Il percorso per raggiungere Ponte di Legno fu leggero e festoso, fra i dolci ricordi e i ritornelli stonati di vecchie canzoni. Di tanto in tanto controllavo dallo specchio retrovisore che la vettura con a bordo Giancarlo e Lucio seguisse la nostra. Era facile distinguerla: fra le tante in transito era l'unica con le biciclette montate sul tetto. Precariamente fissate, esse pericolosamente dondolavano ad ogni sobbalzo stradale.

Al parcheggio, in prossimità Ponte di Legno, dopo aver preparate le bici, ci posizionammo in fila indiana in direzione del Passo.

La strada incominciava nervosamente a salire. La bici più rumorosa era quella di uno di noi, il più alto e robusto della compagnia, il quale, ad ogni energica pedalata, procurava alla struttura del suo mezzo prolungati e lamentosi cigolii.

Verso Val di Pezzo la strada sale gradevolmente circondata da campi coltivati di tenera erbetta per il pascolo delle mucche. Molte erano in mezzo ai prati e al nostro passaggio alzavano la testa, abbandonavano momentaneamente il piacere del loro ruminare e ci guardavano silenziose, immobili, scuotendo il capo come per dire, ma... .

La vacca più bella, con un profondo muggito, indugiò più a lungo delle altre per guardare uno di noi. Fingo di non ricordare il nome dell'amico: era sempre davanti a tirare il gruppetto. Visto da lontano assomiglia tanto ad un politico di nome Casini.

Dopo Pezzo ci fermammo per una breve sosta in località S. Apollonia, a 1584 m.

Da questa altura fino alla cima del passo (m. 2652) la strada, con una inclinazione del 12%, riprende a salire nascosta fra boschi di pini ombrosi, «dove, alzando lo sguardo, non iscoprite che un pezzo di cielo e qualche vetta di monte». (*Promessi Sposi, cap. I°*)

Pedala, pedala..., Giancarlo e Lucio sempre davanti in prima fila; io, più indietro, mi impegnavo per non perderli di vista.

Roberto, ciclista gentiluomo, mi restava accanto: mi incoraggiava e di tanto in tanto mi segnalava la pendenza del percorso che rilevava dal suo altimetro montato sul manubrio. Ad un certo punto mi parlò di un bel 14%: lo pregai di non darmi più quei messaggi di sofferenza. ▶

Sopra: da sinistra, Lucio, Giancarlo, Silvio e Roberto a S. Apollonia. A fianco: Silvio e Roberto dopo 14 km, ancora freschi come le rose...



Per lunghi tratti eravamo immersi nella gradevole quiete della montagna. Il silenzio era rotto solamente dal rumore delle bici e dall'affannoso respiro che usciva ed entrava ritmato dalle nostre bocche spalancate.

Un po' di sollievo lo avvertivo nei falsi piani dei tornanti, dove la mano dell'uomo, per facilitare le curve, ha livellato la strada prima di riprendere la salita.

In quei punti, se si alza la testa e si volge lo sguardo verso l'orizzonte, la fatica del "sudato ciclista" viene ricompensata da una vista mozzafiato veramente unica.

Quel giorno il ghiacciaio della Presanella, illuminato da uno splendido sole, brillava di una luce intensa che si rifletteva sulle balze e sui terrapieni delle cime selvagge che circondavano in ogni direzione la strada al Passo Gavia.

Fuori dal bosco, per un lungo tratto, la strada prosegue fino all'imbocco di una galleria.

Quando io e Roby arrivammo in quel luogo, Giancarlo e Lucio già sostavano da alcuni minuti davanti all'entrata. Questa era formata da un grande buco nero contornato da grezzi mattoni rocciosi.

A prima vista sembrava l'entrata dell'Inferno dantesco: «Per me si va nella città dolente/... Lasciate ogni speranza, voi ch'entrate».

Con coraggio entrammo: io per primo e a seguire i miei compagni.

Un grande buio coprì i nostri corpi, al punto che chi pedalava dietro a fatica distingueva la figura del ciclista davanti. Appena entrato mi accorsi che

la galleria, scavata nella roccia, era grezza nelle pareti e sassosa nel pavimento.

Lucio, sulla spinta della sua forte muscolatura, dopo avermi superato in progressione, si portò in posizione trasversale alla mia direzione. Finì contro la parete del tunnel.

In seguito ci disse che aveva pedalato alla cieca.

Il rumore della caduta, amplificato dalla volta rocciosa, procurò un «fragor d'arduo dirupo che frana».

Arrivava in quell'istante una potente moto che, scoprendo il ciclista rovesciato nel mezzo del tunnel, arrestò la sua corsa e con il faro illuminò la spiacevole scena.

Il Lucio, disteso supino con le mani ben salde al manubrio, sosteneva la

bici sopra al suo corpo come fosse uno scudo.

Con la luce del bolide potemmo verificare che l'amico non aveva subito danni. Ringraziammo il centauro: la moto ripartì con un fragoroso boato che «rimbombò, rimbalzò, rotolò cupo» e poi svanì fuori dalla galleria (da: «Il tuono» di Giovanni Pascoli).

Ci ritrovammo immersi in una oscurità totale, palpabile e, per sentirci vicini, ci chiamavamo per nome.

Aiutavo Lucio nel sostenere la sua bici mentre ne verificava l'integrità; Giancarlo e Roby, avvicinandosi a noi due, cercavano a tastoni nel buio, sul pavimento, la sua borraccia.

Ne trovarono tre o quattro; probabilmente in quel punto altri ciclisti erano caduti.

Risalimmo in bici in formazione predefinita, ultimo Lucio.

Dopo diversi minuti, con sollievo, vedemmo lontano un leggero bagliore: era la luce del giorno che brillava fuori dalla galleria: la salvezza.

All'esterno del tunnel ci accolse, quale consolazione, un sole splendente che illuminava i cristalli delle grandi macchie di neve distese mollemente, qua e là, sulle rocce; alzando poi lo sguardo verso il cielo una grande gioia fu vedere la cima del Passo Gavia.

Roby mi rincuorò: - Dai, è finita! -.

Giancarlo e Lucio erano già da alcuni minuti in cima quando arrivai in compagnia del mio tutor Roberto.

Al valico un raggio di sole salutò la nostra vittoria.



In alto: Giancarlo e Lucio in sosta all'ingresso della buia galleria. Sopra: da sinistra, Lucio, Silvio, Roby e Giancarlo, immortalati nell'ultima testimonianza prima della discesa.



Ci complimentammo a vicenda ed io ero felice; ero felice perché i miei 67 anni avevano superato una prova impegnativa, e soprattutto mi sentivo gratificato di essere transitato sotto quel traguardo che grandi campioni hanno e avevano onorato in passato.

Dalla radura della cima del passo fissai lo sguardo giù giù per la china, lungo la strada poc'anzi percorsa in salita, per valutare il mio sforzo; ma all'improvviso notai una figura apparire dal nulla, un ciclista solitario:

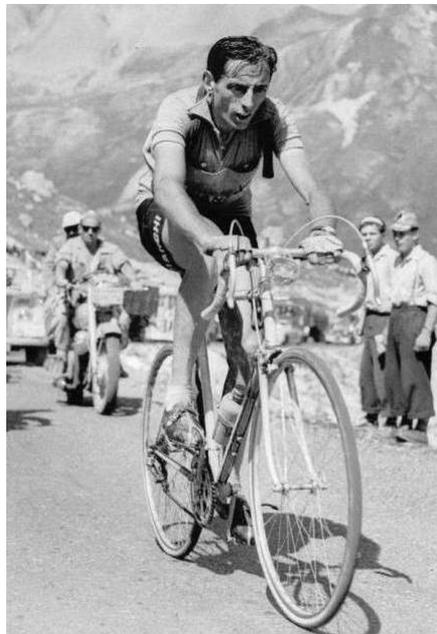
«veniva avanti in modo incredibile, senza sforzo, con grande leggerezza. Le sue ruote sembravano più alte e lievi..., ruote fatate su cui il contadino di ieri era stato rapito. Mentre il corpo rimaneva immobile, e quasi rilassato, il volto patito e duro che tutti conosciamo si muoveva in qua e in là, con una pena particolare, sorridendo senza sorridere... . Un sudore copioso gli grondava dal collo e dalla fronte. Come il becco di un rapace sfinite, il suo naso pungeva l'aria, il bianco della polvere. Era forse sfinite ma volava».

Amico ciclista, stava transitando l'ombra di Fausto Coppi, quella mattina «calda e velata». Così lo vide e lo descrisse la scrittrice Anna Maria Ortese (da «la lente scura»), e così anch'io, rubandone la prosa, ho immaginato di vederlo lassù.

In una piccola locanda consumammo un pasto a base di polenta e spezzatino.

Con la regia di Giancarlo le foto ricordo si sprecaiono.

Alle prime ore del pomeriggio iniziammo la discesa per il ritorno.



In alto: Silvio Melega sulla via del ritorno. Al centro: "il ciclista solitario" Fausto Coppi. Sopra: da sinistra, Giancarlo, Silvio, Roby e Lucio, all'arrivo in piazza a Ponte di Legno.

Arrivati all'imbocco di quella galleria che tanto ci aveva fatto soffrire in salita, scoprimmo sul lato esterno, per chi scende, una strada sterrata ricavata sul ciglio del pendio.

Concordammo di scendere a piedi quel tratto dissestato e con le bici sulle spalle.

Durante la lenta discesa potemmo tranquillamente osservare alcune lapidi di caduti della prima e della seconda guerra mondiale.

Erano ricavate nella roccia, sulla parete esterna della galleria.

Quanti volti di giovani soldati ci guardavano fissi, quasi a volerci ricordare la loro storia:

«Fante - Attilio Bruseghin - Compagnia Comando 3° plotone BRAVO: morto in azione al fronte una notte che pioveva ».

“Generale queste cinque stelle/ queste cinque lacrime sulla mia pelle/ che senso hanno...”. (Francesco de Gregori)

Allontanandoci li lasciammo pensosi nel loro riposo.

In breve ci ritrovammo nella piazza centrale di Ponte di Legno.

Dopo una pausa ci recammo alle macchine e poi sulla via del ritorno.

A casa Angela mi attendeva con ansia e desiderosa di ascoltare l'impresa.

«Un percorso facile», le dissi.

Lei mi guardò in viso: «Ma amorone» ... la sua voce rimase sospesa.

Aveva visto nei mie occhi e sul viso i segni della fatica.

Amici miei, io quel giorno ho pedalato vicino alle nuvole! ■

Commemorazione dei defunti al Ghisallo

di Andrea Andreoni

Anche se non riportato dal calendario sociale, il ritrovo al Passo del Ghisallo per l'annuale commemorazione dei defunti al Santuario della Madonna "Patrona dei Ciclisti" è ormai diventato per alcuni ciclisti della nostra Società un immancabile appuntamento alla fine della stagione sportiva.

Quest'anno poi, con i nostri cari, molti anche gli amici da ricordare, ciclisti e non, che ci hanno preceduto sulla linea del traguardo di questa vita terrena.

Come non richiamare alla mente gli amici donatori scomparsi già all'inizio di gennaio, Giuseppe Battaini e Vincenzo Pozzessere i quali, nella loro veste di dirigenti avisini hanno avuto un ruolo importante sin dalla nascita del nostro Gruppo Aziendale Avis. E ancora, il ricordo per la morte avvenuta mercoledì 30 aprile, all'età di 80 anni, dell'ing. Carlo Magri.

Di Battaini, scomparso mercoledì 1 gennaio all'età di 88 anni, abbiamo avuto modo di apprezzare e condivi-

dere la generosa attività solidaristica, manifestata sempre con grande disponibilità e svolta per molti anni al servizio dell'Avis milanese e nazionale. Così pure come dell'amico Vincenzo, deceduto solo pochi giorni dopo, per molti anni collaboratore dell'Avis Milanese proprio a fianco di Battaini e, successivamente, in veste di Direttore Amministrativo presso l'Avis Nazionale.



L'ing. Carlo Magri ha trascorso una vita da Direttore del Personale presso grossi gruppi dell'economia italiana, prima alla Marzotto poi alla Rizzoli, infine in **G.T.E.** poi **Siemens Telecomunicazioni**.

Si deve a Lui, alla sua sen-

sibilità per i problemi sociali la regolamentazione avvenuta nel marzo del 1983 dell'attività riguardante il potenziamento del **Gruppo dei donatori di sangue in Azienda**, con la disponibilità della Direzione alla creazione del **Gruppo Aziendale Avis** anche nella sede di Marcianise, all'autorizzazione a più raccolte collettive annuali in fabbrica, alla promozione del Gruppo attraverso manifestazioni, nonché al riconoscimento dei donatori benemeriti.

Nel luglio del 1997 era stato nominato **Assessore al Personale del Comune di Milano** dall'allora sindaco **Gabriele Albertini**. Nella sua veste di **Assessore** ci aveva accolto a "Palazzo Marino" per l'apertura della nostra stagione ciclistica domenica 3 marzo 2002 ed alla consegna del premio **Sport e Solidarietà a Fabrizio Macchi**, nella "Sala Alessi" del Comune, nell'anno successivo.

Per noi, per il nostro Gruppo Aziendale, tre importanti ed indimenticabili figure di riferimento su cui era sempre possibile poter contare. Ed è così che, nonostante le avverse condizioni meteorologiche già previste nel giorno della vigilia, domenica 9 novembre, all'appuntamento a Erba per la salita poi al Ghisallo, col sottoscritto si sono ritrovati: **Antonio Arlati, Giancarlo Cedri, Silvio Melega e Giuseppe Tornielli**. Alcuni di loro, i più "navigati" Arlati, Cedri e Melega per

Ricordato don Luigi Farina per lunghi anni Rettore del Santuario Mariano



nulla intimoriti dalle plumbee nuvole che nascondevano le cime della Valassina e da una leggera e fastidiosa pioggerellina decidevano, come da programma, di salire al Santuario in bici, arrivando anche in perfetto orario per l'inizio della cerimonia religiosa.

Numerosi anche quest'anno i dirigenti intervenuti: con il presidente del Comitato Lombardo della FCI **Francesco Bernardelli**, i presidenti provinciali di Como, **Franco Bettoni**, e di Lecco, **Alessandro Bonacina**, il presidente del Gruppo sportivo Madonna del Ghisallo, **Domenico Macrì** con tanti altri dirigenti e numerosi atleti del ciclismo lombardo con i rispettivi familiari che hanno gremito la piccola Chiesetta ed il piazzale antistante per ricordare nella preghiera e nell'affetto tutti gli amici che ci hanno lasciato e che con noi hanno condiviso la passione del ciclismo.

Fra i presenti, anche il nostro amico e compagno di tante uscite in bici, **Silvano Rosa**.

In alto: don Luigi Farina al Santuario della Madonna del Ghisallo. Al centro: il ritratto dell'ing. Carlo Magri. A fianco: accomunati in un abbraccio, da sinistra Vincenzo Pozzessere e Giuseppe Battaini.



A celebrare la Santa Messa **don Emilio Frigerio**, in sostituzione di **don Antonio Crippa**, il nuovo parroco di Magreglio e Rettore vicario del Santuario Mariano. Don Frigerio nel corso dell'omelia, ringraziando per la devozione a questo luogo mariano tutti gli appassionati del ciclismo intervenuti, non ha mancato di raccomandare alla loro "patrona" gli atleti che ormai hanno terminato la loro corsa terrena per raggiungerla al traguardo finale del cielo. Ha ricordato nella preghiera **don Luigi Farina**, il rettore scomparso lunedì 7 luglio, che dal 1985 a Magreglio aveva continuato l'opera iniziata nel 1945 da **don Ermelindo Viganò**, ed è stato artefice a sua volta di innumerevoli iniziative in favore della Parrocchia, ma anche legate allo Sport a favore del Santuario della Madonna del Ghisallo, contribuendo col suo instancabile impegno a mantenere

viva fra gli sportivi la devozione e la venerazione della Beata Vergine. Significativa la raccolta di maglie, biciclette e cimeli, donati da diversi Campioni del passato, ma anche da tanti campioni attuali. Con alcuni atleti si istaurò un profondo legame di amicizia, non solo per quella maglia rosa o gialla ricevuta in Santuario. Padre Spirituale del Gruppo Sportivo Madonna del Ghisallo ideò anche alcune iniziative, proprio per valorizzare ancora di più e meglio con la località, questa Chiesa, cara a tutti i ciclisti, come la Ciclopedalata per raccogliere fondi a favore dell'Unicef e il "Champions Day", la cui data coincideva con la Festa dell'Immacolata, l'8 di dicembre. Suscitando la commozione dei presenti, è stato poi letto uno degli ultimi scritti di don Farina: «Vi incoraggio tutti a continuare il cammino anche se,



a volte come l'andar per montagne, è in salita e costa fatica. In cima, sulla vetta, c'è una Croce e il cielo del paradiso è più vicino! Vi saluto con tutto il cuore, e affido ognuno alla protezione della Beata Vergine "Madonna del Ghisallo" e per sua intercessione invoco la benedizione di Dio Padre e Figlio e Spirito Santo. Amen! Nelle vostre preghiere ricordatevi anche di me. don Luigi».



Al termine del rito religioso, com'è ormai consuetudine, il presidente del Comitato Regionale **Francesco Bernardelli** ricordando gli atleti del ciclismo recentemente scomparsi ha richiamato alla memoria anche il giudice di gara **Gabriele Galbiati** scomparso il 6 settembre, collaboratore storico del Comitato Regionale Lombardo della F.C.I. e da oltre trent'anni appassionatissimo responsabile del settore cicloturistico regionale, di cui è stato un insostituibile colonna e un fondamentale punto di riferimento. Nonostante la grave malattia, è stato presente anche agli ultimi raduni prima dello stop estivo, a dimostrazione del suo attaccamento a questo Sport e, **Giuseppe Ardigò** morto l'11 di ottobre, componente



della Commissione Nazionale per i Servizi dell'Organizzazione Periferica della F.C.I. ha ricoperto la carica di presidente del Comitato Provinciale Milanese della stessa Federazione. Don Emilio Frigerio, sul piazzale del Santuario, di fronte al Monumento al Ciclista, ha impartito poi a tutti i presenti la solenne benedizione. ■

In alto: don Antonio Crippa benedice il feretro di don Farina al Santuario del Ghisallo prima della partenza per il cimitero di Dolzago. Sotto: Gabriele Galbiati e Giuseppe Ardigò. A fianco: il manifesto celebrativo delle ricorrenze dei 500 anni del Santuario e 60 anni da patrona dei ciclisti. A sinistra don Ermelindo Viganò, a destra don Luigi Farina.

7 agosto 2009

Ore 15,00 Ritrovo presso la Parrocchia di Magreglio

Ore 15,30 Accoglienza 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

Fiaccolata Votiva

Gruppo Sportivo Madonna del Ghisallo
Sulle orme del 1949

Mercoledì 30 settembre
Benedizione Papale in Piazza San Pietro e partenza da Roma della staffetta ciclistica

Domenica 4 ottobre
Arrivo della staffetta al Santuario della Madonna del Ghisallo con Celebrazione conclusiva dei festeggiamenti

500 ANNI
DELL'IMMAGINE SACRA

60 ANNI
DELLA PATRONA DEI CICLISTI

L'OPERA
PRO SANUARIO MADONNA DEL GHISALLO

Santuario della Madonna del Ghisallo
Magreglio - Como - Italia

Sotto il Monte Giovanni XXIII alla "Casa del Papa" e dal Cardinale Capovilla

di Andrea Andreoni

Un raduno indimenticabile quello di domenica 6 aprile vissuto dai 26 ciclisti della società che, partiti dalla Sede di Cassina de' Pecchi e percorrendo le strade della Brianza, hanno raggiunto la località di Sotto il Monte - Giovanni XXIII, paese situato sul lembo settentrionale dell'area della provincia di Bergamo, tra i fiumi: Brembo e Adda, e conosciuta come "Isola Bergamasca".

Una meta non nuova per alcuni dei "vecchi iscritti" che già in passato avevano avuto modo di aprire la stagione Sociale a Sotto il Monte per fare visita alla Casa natale di Papa Roncalli ed al Centro Pime, ma mai però proseguire fino a Ca' Maitino, la casa che il Papa amava definire «la casa dei ricordi» dove, negli anni dal 1925 al 1958 Angelo Roncalli era solito trascorrere le sue vacanze e ogni tempo libero dai suoi impegni di Vescovo prima e di Cardinale poi e dove sono custoditi i suoi oggetti personali, i mobili del suo pontificato e i suoi abiti.

Quella casa che egli stesso prese in affitto e che pagò puntualmente per 33 anni, impegnandosi anche della necessaria ristrutturazione e, anche la sistemazione di ogni stanza venne allora da lui pensata e decisa.

In una lettera inviata il 15 agosto del 1959 alla nipote Enrica, Papa Giovanni XXIII ricordando il periodo tra-

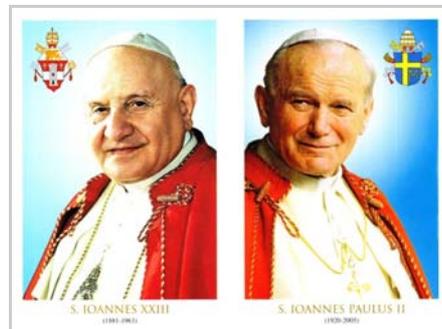
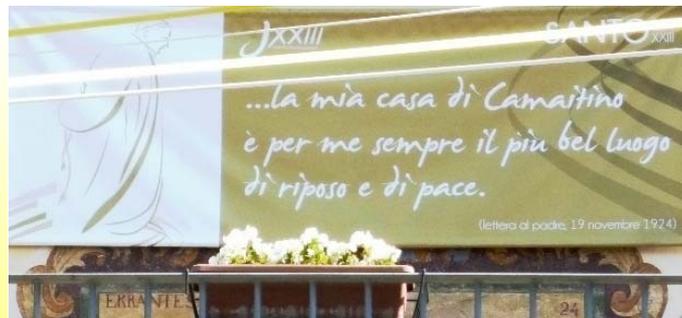
scorso in quella casa scriveva:

«Una piccola cosa mi affligge. Sento dire di varie persone che salgono a Sotto il Monte per vedere la casa del Papa. Vedono la Colombera e Brusico, ma non salgono a Camaitino, mentre la casa del Papa è proprio Camaitino ...».

Ed è così, che quest'anno abbiamo deciso di fare visita alla casa dei ricordi del "Papa buono", il Papa del "Concilio Vaticano II" e della Enciclica "Pacem in Terris" ed a noi "Donatori di Sangue", anche particolarmente caro per averci fatto dono, nell'anno 1959, di una speciale preghiera da Lui composta e ormai conosciuta come la "Preghiera del Donatore".

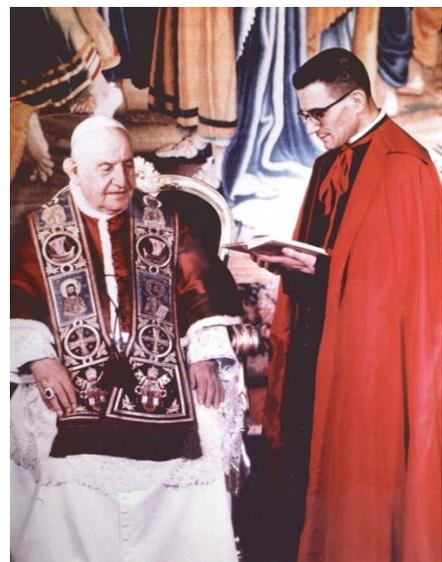
Visita fra l'altro in calendario pochi giorni prima dalla sua canonizzazione, tenutasi poi in Piazza San Pietro Domenica 27 Aprile, insieme a Papa Giovanni Paolo II, al quale ci legano tuttora personali ed indimenticabili ricordi: le udienze nel 1989 e successivamente dieci anni dopo in occasione delle manifestazioni ciclistiche organizzate nelle ricorrenze degli anniversari di costituzione del Gruppo aziendale dei donatori di Sangue.

Ad accoglierci al nostro arrivo, dopo aver percorso la via principale di un paese già addobbato a festa per le or-



mai imminenti celebrazioni "giovannee", le Suore delle Poverelle, le stesse Suore che furono con Roncalli a Venezia e in Vaticano e, dopo la morte di Papa Giovanni XXIII, avvenuta il 3 giugno 1963, sono state vicine a Monsignor Capovilla, il Segretario personale di Giovanni XXIII, prima a Roma, poi a Chieti e Loreto e, dal 1989 presenti a Ca' Maitino dove il neocardinale da allora risiede.

Suor Anna e la superiora Suor Marilisa, dopo averci fatto un'ampia descrizione riguardante la storia di quel «luogo di riposo e di pace» come amava definirlo il Papa, ci hanno accompagnato in seguito nella visita del Museo, descrivendoci le sale, gli oggetti e gli innumerevoli cimeli appartenuti a Giovanni XXIII e raccolti in tutti questi anni dal Cardinale Capovilla, fra i quali: il letto su cui il Pontefice spirò il 3 giugno 1963 e l'altare della cappella privata del Vaticano.



In alto: un brano della lettera scritta al padre da Giovanni XXIII e, l'immagine della canonizzazione dei Santi: Giovanni XXIII e Giovanni Paolo II. Sopra: il gruppo dei ciclisti in visita a "Ca' Maitino". A fianco: Papa Giovanni XXIII con il Segretario don Loris Francesco Capovilla.

Sua Eminenza il Cardinale Loris Francesco Capovilla, informato della nostra visita, ha accolto nel suo studio una rappresentanza dei ciclisti donatori.

A porgere i saluti al Cardinale: il presidente della Società Ciclistica Luigi Vidali, il fondatore del gruppo Aziendale Avis, Angelo Fumagalli ed il sottoscritto.

A Sua Eminenza, che nel corso degli anni ha scritto numerosi libri riguardanti la vita di Papa Giovanni XXIII, è stato fatto dono della pubblicazione "80 anni di Avis. Una grande storia Italiana", libro che ha particolarmente apprezzato, contraccambiando a sua volta con alcuni "pieghevoli", i libretti che il Cardinale scrive in occasione del Natale, Pasqua ed in altre particolari ricorrenze per trasmettere un messaggio che faccia riflettere tutti, credenti e non.

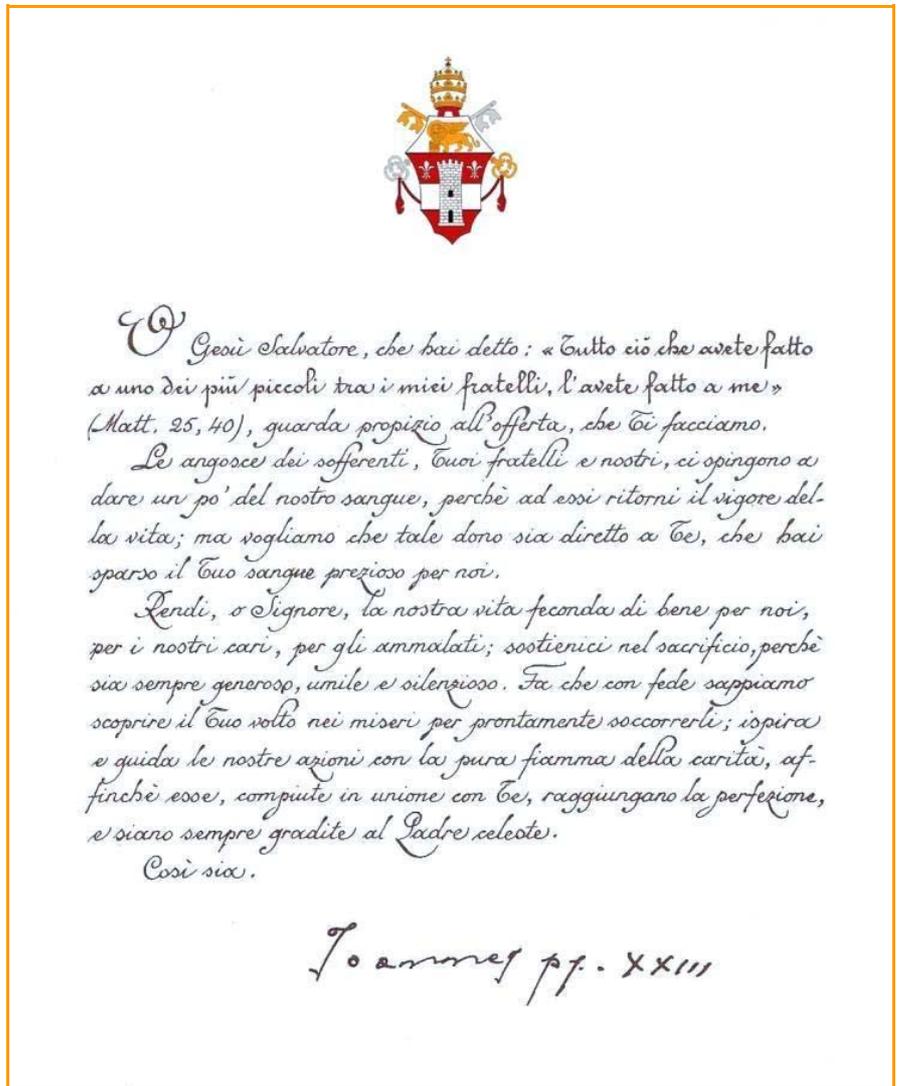
Il Cardinale nel corso dell'udienza ha anche voluto ricordarci che i gesti di pace, generosità, solidarietà e umiltà, tanto cari a Giovanni XXIII, devono sempre accompagnarci nella vita di tutti i giorni e, prima di salutarci, ha impartito la Sua Benedizione estesa anche a tutti gli iscritti alla Società ed ai rispettivi famigliari.

Al termine della emozionante visita, che per molti dei ciclisti partecipanti si è rivelata una vera sorpresa, il veloce rientro a Cassina de' Pecchi. ■



Il Cardinale **Loris Francesco Capovilla** è nato il 14 ottobre 1915 a Pontelongo (PD), ma veneziano d'adozione, è ordinato presbitero il 23 maggio 1940.

Per oltre un decennio, dal 15 marzo 1953 al 3 giugno 1963, è il segretario



particolare di Angelo Giuseppe Roncalli, prima quando questi, appena creato Cardinale, viene nominato nuovo Patriarca di Venezia, poi, dopo aver partecipato come suo conclavista al Conclave del 1958 indetto per la elezione del successore di Papa Pio

XII, viene confermato, la sera del 28 ottobre 1958, dal neoletto Papa Giovanni XXIII, quale suo segretario particolare, incarico che terrà fino al momento della morte del Pontefice.

Il 26 giugno del 1967 è nominato Arcivescovo da Papa Paolo VI e ►

In alto: i ciclisti con il Papa Giovanni Paolo II, nell'Udienza del 15 settembre 1999, per il 30° Anniversario di costituzione del Gruppo Avis. Sopra: il ritratto del Cardinale Loris Francesco Capovilla e, la copia della "Preghiera del Donatore" composta da Papa Giovanni XXIII.

consacrato il 16 luglio 1967 ricoprendo incarichi di arcivescovo a Chieti, Vasto e Loreto.

Il 22 febbraio 2014 nel Concistoro in San Pietro per la creazione di 19 nuovi Cardinali, Papa Francesco alla presenza anche del Papa emerito Benedetto XVI, lo nomina Cardinale presbitero di Santa Maria in Trastevere, uno dei più antichi e prestigiosi titoli cardinalizi.

Alla cerimonia non era presente il neocardinale Loris Francesco Capovilla che ha però assistito al rito seguendo dalla televisione da Casa Maitino.

Monsignor Capovilla aveva infatti chiesto e ottenuto da Papa Francesco di poter ricevere la berretta cardinalizia e le altre insegne a Sotto il Monte, il paese di Giovanni XXIII del quale fu il segretario e dove ormai risiede da 25 anni, da quando cioè si ritirò dall'incarico di Arcivescovo di Loreto.

La cerimonia si è così tenuta nel pomeriggio di Sabato 1 marzo, nella Chiesa parrocchiale San Giovanni Battista a Sotto il Monte.

Grande commozione nel paese natale di Papa Giovanni XXIII, per la nomina a Cardinale dello storico segretario di Angelo Roncalli, Loris Francesco Capovilla.

A presiedere la cerimonia di investitura ed a consegnare la berretta, l'anello cardinalizio e la pergamena con la firma di Papa Francesco al neo-cardinale, il Decano del Collegio Cardinalizio, Cardinale Angelo Sodano, inviato da Papa Francesco.

Durante la lettura del giuramento, pochi minuti dopo le 16, il neocardinale è apparso emozionato, ma ha letto con tono solenne il testo, tra l'altro senza l'uso degli occhiali, nonostante i suoi 98 anni.



È seguito un commosso e intenso abbraccio tra i due cardinali.

«Dovete compatire la mia emozione profonda, irrefrenabile» - un caloroso applauso accompagna la voce del Cardinale Capovilla mentre legge il suo intervento - «A tutti coloro che all'an-



nuncio papale del 12 gennaio mi hanno fatto oggetto di benevolenza, ho inviato quattro righe, alla buona, direbbero al caminetto di casa, quale è la Chiesa che vuole mostrarsi al mondo. Modesto contubernale di Giovanni XXIII, sto per essere aggregato al collegio cardinalizio per decisione di Pa-

pa Francesco. Conosco quanto basta la mia piccolezza e mi sento intimidito. Le amabili ed evangeliche parole dei servitori della Chiesa, dinanzi ai quali mi sento una locusta, mi incoraggiano e mi confortano. Chiedo di pregare per me. Io ricambio. Infine, "flexis genuis", chiedo a tutti di benedirmi. Sì, ad ecclesiastici e laici chiedo di benedirmi. Lo chiedo in particolare ai miei congiunti ed amici, lo chiedo a Venezia, Roma, Chieti-Vasto, Loreto e Bergamo, che mi ospita da 25 anni, e mi sento a tutti associato nella venerazione di Giovanni XXIII e dei papi che lo hanno preceduto e sono venuti dopo».

«Il segreto del successo di Roncalli - ha proseguito nel suo intervento il neocardinale Capovilla - sta nella matrice tradizionale, e, ciononostante, dinamica, della sua formazione e cultura ecclesiastica, nell'apparente paradosso tra severo conservatorismo e umana ed evangelica apertura».

«Egli è stato, pertanto, un prete all'antica, abbarbicato nel terreno solido della rivelazione cristiana, che diede tono e slancio al suo servizio. Egli volle essere il prete segnato a fuoco dalla familiarità con Cristo, e di null'altro preoccupato se non del nome, del regno e della volontà di Dio», ha concluso Capovilla.

A Sotto il Monte, nella cripta della Chiesa di San Giovanni Battista, è tuttora custodita la teca che per alcuni anni ha contenuto, dopo l'esumazione dalle Grotte Vaticane, il corpo di Papa Giovanni XXIII, il calco in bronzo del volto e della mano del Papa ad opera del Maestro Giacomo Manzù, la stola papale e il crocifisso in avorio che Papa Giovanni XXIII aveva voluto porre dinanzi al suo letto nella stanza in Vaticano, e di fronte al quale molte volte aveva sostato in preghiera e si era inginocchiato - come ha più volte ricordato nelle sue confidenze il Cardinale Loris Francesco Capovilla. ■



Sopra: il Cardinale Angelo Sodano consegna le insegne cardinalizie a Loris Francesco Capovilla.



La Gazzetta della Martesana
Lunedì 28 aprile 2014

CASSINA DE' PECCHI 33

SPORT E DONAZIONE Pedalata di gruppo da Cassina a Sotto il Monte, sulle tracce di Angelo Roncalli

I ciclisti Avis-Nokia aprono la stagione con il Papa buono

(tgb) Ventisei ciclisti della società ciclistica AVIS Nokia Solutions and Networks hanno aperto la stagione l'altra domenica con una «tappa» di fede e sport.

Partiti tutti insieme dalla sede cittadina, hanno raggiunto Sotto il Monte Giovanni XXIII, in vista della cerimonia di canonizzazione di Papa Roncalli avvenuta ieri, domenica, in San Pietro a Roma. Fu proprio lui nel 1959, comporre una speciale preghiera per i donatori.

«Ad accoglierci al nostro arrivo c'erano le suore delle Poverelle, le stesse Suore che sono state con Roncalli a Venezia e in Vaticano - ha spiegato il referente del gruppo, **Luigi Vidali** - Alcune suore ci hanno accompagnato nella visita del museo, descrivendoci le sale, gli oggetti e gli innumerevoli cimeli appartenuti a Giovanni XXIII e raccolti in questi anni da monsignor Capovilla, fra i quali il



CICLISTI A SOTTO IL MONTE
Sopra i ciclisti con il cardinale Capovilla. A lato foto di gruppo

letto su cui il Pontefice spirò il 3 giugno 1963 e l'altare della cappella privata del Vaticano. Sua Eminenza il Cardinale **Loris Francesco Capovilla** ricevendo una rappresentanza dei ciclisti

donatori ha ricordato loro che gesti di pace, generosità, solidarietà e umiltà, tanto cari a Giovanni XXIII, devono esserci sempre compagni nella vita di tutti i giorni ed ha poi impartito

la sua benedizione, estesa anche a tutti gli iscritti alla società».

A lui i ciclisti donatori hanno donato il volume «80 anni di Avis. Una grande storia Italiana».

La preghiera composta da Sua Santità Papa Giovanni XXIII e nota come «la Preghiera del Donatore», riprodotta a pag. 23, è stata consegnata dal Pontefice al Presidente Nazionale e fondatore dell'AVIS, dottor Vittorio Formentano, nel corso dell'Udienza speciale che Giovanni XXIII concesse, nel marzo del 1959, ai Donatori di Sangue.

Furono più di cinquemila i donatori avisini presenti in quella circostanza in Piazza San Pietro.



Sopra: Papa Giovanni XXIII e il presidente dell'AVIS dottor Vittorio Formentano. A fianco: una foto di Papa Giovanni XXIII a passeggio nei giardini vaticani con il segretario particolare, mons. Loris Francesco Capovilla.





AVIS NSN. Il premio Sport e Solidarietà 2014 a Martina Caironi

Campionessa Paralimpica a Londra 2012 e recordwoman



PREMI | La benemerenda Avis "Sport e Solidarietà", istituita nel 2001 dal Gruppo Aziendale AVIS donatori di sangue (dal 1969 storico gruppo aziendale attualmente di Nokia Solutions and Networks Italia SpA, multinazionale del gruppo NOKIA), ed ora portata avanti dalla Società Ciclistica Avis NSN asd, per l'Anno 2014 verrà assegnata a una giovane e solare atleta paralimpica italiana Martina Caironi, Campionessa Paralimpica a Londra 2012, recordwoman mondiale nei 100 m, Campionessa Iridata nei 100, 200 e nel lungo.

"Per le sue doti sportive che le hanno permesso, con impegno e tenacia, di affermarsi nell'atletica in competizioni Olimpiche e Mondiali, conquistando record e primati nei 100, 200 metri piani e nel salto in lungo. Testimonial attiva verso i giovani di come: passione, volontà e determinazione consentano di superare qualsiasi ostacolo sia nella vita che nello Sport".

Sorta nel 1974 per interessamento di alcuni cicloamatori e di diversi dipendenti degli stabilimenti di Cassina e Milano della società GTE, la società ciclistica Avis NSN è regolarmente iscritta dal 1975 alla Federazione Ciclistica Italiana.

Il riconoscimento Avis "Sport e Solidarietà", viene assegnato ogni anno dal Consiglio direttivo ad un atleta o ad una organizzazione per premiarne sia la carriera che il talento sportivo, ma soprattutto lo spessore umano e le iniziative di solidarietà portate avanti in prima persona.

Ecco l'Albo d'Oro di tutte le edizioni:

- Anno 2001: Fiorenzo Magni
- Anno 2002: Alessandro Zanardi
- Anno 2003: Fabrizio Macchi
- Anno 2004: Kurt Diemberger
- Anno 2005: Giovanni Soldini
- Anno 2006: Lidia Trettel
- Anno 2007: Igor Cassina
- Anno 2008: Fondazione Fabio Casartelli
- Anno 2009: Vera Carrara
- Anno 2010: Francesca Porcellato
- Anno 2011: Edita Pucinskaite
- Anno 2012: Andrea Noè
- Anno 2013: Marina Romoli

La cerimonia di consegna a Martina Caironi del Premio "AVIS Sport e Solidarietà", giunto quest'anno alla 14^a edizione, avrà luogo Domenica 16 Novembre p.v. nel corso del pranzo sociale di fine anno della Società Ciclistica Avis NSN, presso il Ristorante "Il Feudo" di Agnadello (CR).

radiosivà
LA RADIO UFFICIALE DI AVIS

CHI SIAMO ASCOLTACI NEWS CONTATTI PODCAST STAFF RADIO LISTEN LIVE

PREMIO SPORT E SOLIDARIETA' 2014 DELLA S.C. AVIS NSN ASSEGNATO A MARTINA CAIRONI

La benemerenda Avis "Sport e Solidarietà", istituita nel 2001 dal Gruppo Aziendale AVIS donatori di sangue, ed ora portata avanti dalla Società Ciclistica Avis NSN asd, per l'Anno 2014 verrà assegnata alla giovane e solare atleta paralimpica italiana Martina Caironi, Campionessa Paralimpica a Londra 2012, recordwoman mondiale nei 100 m, Campionessa Iridata nei 100, 200 e nel lungo.

"Per le sue doti sportive che le hanno permesso, con impegno e tenacia, di affermarsi nell'atletica in competizioni Olimpiche e Mondiali, conquistando record e primati nei 100, 200 metri piani e nel salto in lungo. Testimonial attiva verso i giovani di come: passione, volontà e determinazione consentano di superare qualsiasi ostacolo sia nella vita che nello Sport".

Il riconoscimento Avis "Sport e Solidarietà", viene assegnato ogni anno dal Consiglio direttivo ad un atleta o ad una organizzazione per premiarne sia la carriera sia il talento sportivo, ma soprattutto lo spessore umano e le iniziative di solidarietà portate avanti in prima persona.

La cerimonia di consegna a Martina Caironi del Premio "AVIS Sport e Solidarietà", avrà luogo Domenica 16 Novembre ad Agnadello (CR)

f g t in

La Gazzetta della Martesana

Lunedì 6 ottobre 2014

SOCIETÀ CICLISTICA

Alla paralimpica Martina Caironi il premio dell'Asd Avis Nokia

(cgg) La società ciclistica Avis Nsn premia **Martina Caironi** atleta disabile. Il premio sarà consegnato il 16 novembre nel corso del pranzo sociale di fine anno, presso un ristorante di Agnadello (Cremona). Il quattordicesimo premio Avis «Sport e solidarietà» per l'anno 2014, organizzato dalla Avis Nsn Asd, se lo è aggiudicato dunque la campionessa paralimpica a Londra 2012, recordwoman mondiale nei 100 metri, campionessa iridata nei 100, 200 e nel lungo. Dal 2001, il riconoscimento viene assegnato ogni anno dal Consiglio direttivo ad un atleta o ad una organizzazione per premiarne sia la carriera che il talento sportivo, ma soprattutto lo spessore umano e le iniziative di solidarietà portate avanti in prima persona. La ciclistica Avis Nsn è nata nel 1974 per interessamento di alcuni cicloamatori dipendenti della società Gte, di Cassina e Milano.



A Martina Caironi il Premio Sport e Solidarietà



SHARE



Domenica 16 novembre a Martina Caironi verrà consegnato il premio Avis Sport e Solidarietà 2014.

Il riconoscimento di solidarietà che viene assegnato ogni anno dal Consiglio Direttivo del Gruppo Aziendale e dalla S.C. Avis Nokia Solutions Networks asd ad un Atleta **per premiarne il talento sportivo, ma soprattutto umano.**

Il Premio è stato conferito negli anni scorsi a *Fiorenzo Magni, Alex Zanardi, Fabrizio Macchi, Kurt Diemberger, Giovanni Soldini, Lidia Trettel, Igor Cassina, alla "Fondazione Fabio Casartelli", Vera Carrara, Francesca Porcellato, Edita Pucinskaite, Andrea Noè e Marina Romoli.*

Motivazione del premio: ***"Per le sue doti sportive che le hanno permesso, con impegno e tenacia, di affermarsi nell'atletica in competizioni Olimpiche e Mondiali, conquistando record e primati nei 100, 200 metri piani e nel salto in lungo. Testimonial attiva verso i giovani di come: passione, volontà e determinazione consentano di superare qualsiasi ostacolo sia nella vita che nello Sport"***

Complimenti Martina!!!

2014

*Un
anno
in numeri*

*Classifica Sociale
Cicloturismo*

*Classifica Sociale
Gran Fondo*

*Classifica MTB
Classifica Regolarità*

*Classifica
Trofeo Lombardia*

*Classifica
Mediofondo Società*

*Classifica
Camp. Provinciale*

*Campionato
Italiano di Società*

*Le presenze
ai cicloraduni*

Colpi di pedale





**Nokia Solutions
and Networks**

associazione sportiva dilettantistica

Via Roma, 108 (Palazzo CD1) - 20060 CASSINA DE' PECCHI (Milano)

Telefono 348.3690188 - E-mail: avis-nsn@avisbikensn.it - C.F.: 91560030156 - Cod. FCI: 02U0622
www.avisbikensn.it



Classifica Sociale - Anno 2014

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Km perc.
1	GAVARDI CESARE	43,0	19	1.286
2	CEDRI GIANCARLO	42,0	19	1.292
3	ARLATI ANTONIO	41,5	19	1.274
4	ANDREONI ANDREA	38,5	17	1.177
5	MELEGA SILVIO	35,0	16	1.040
6	RUSCONI MAURIZIO	34,0	15	1.030
7	TORNIELLI GIUSEPPE	32,5	15	1.071
8	RAVIZZA ANTONIO	32,0	14	1.016
9	BERGAMASCHINI NICOLA	29,5	14	1.012
10	MOTTA LUIGI	29,5	13	881
11	SALA ANGELO	19,0	8	440
12	ALOI BRUNO	18,5	9	587
13	MAZZEI FRANCESCO	18,5	8	552
14	VIDALI LUIGI FELICE	16,0	7	530
15	GIUSSANI DARIO	15,5	7	363
16	FONTANETO MARIA GRAZIA	14,5	6	304
17	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	14,0	7	370
18	NEMBRI DARIO	12,0	6	382
19	GALIMBERTI OSVALDO	11,0	5	282
	RONCHI AMBROGIO	11,0	5	282
21	FASSINI BRUNO	10,5	4	305
22	SETTEMBRINI ORNELLA	10,0	4	172
23	TROI FABIO	9,5	5	392
24	AROSIO MARCO GIOVANNI	9,5	5	322
25	NEMBRI BRUNO	8,5	4	222
26	BARZAGHI GIOVANNI	8,0	4	227
27	FAEDI DARIO	7,0	4	285
28	GENTILI PIETRO	7,0	4	280
29	ORLANDI ANTONIO	7,0	3	207
30	FUMAGALLI ANGELO	6,0	3	177
31	MORELLI ROBERTO	6,0	2	105
32	GUZZI AMBROGIO	6,0	2	0
33	CASO LUCIO	5,5	2	115
34	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	4,5	2	120
35	GATTI GIOVANNI	4,5	2	55
36	NAPOLITANO CARLO	2,5	1	80
37	CAMBIAGHI LUIGI	1,5	1	65
38	AGORRI IGINIO RENZO	0,0	0	0
	CUCCHI DANIELA	0,0	0	0
	GARBINI FRANCO	0,0	0	0
	GIAMBIASI GIOVANNI	0,0	0	0
	NOVA STEFANO	0,0	0	0
	SAMPELLEGRINI GIUSEPPE	0,0	0	0
	VALESINI SERGIO	0,0	0	0
Totale presenze e km. percorsi			281	18.300



Classifica Finale Gran Fondo - Anno 2014

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Totale Km. perc.	Tempo Totale	Crono Ghisallo	Ghisallo km/h
1	BERGAMASCHINI NICOLA	5,5	4	362,4	04:35:57.89	00:40:24.90	15,15
2	CEDRI GIANCARLO	5,5	4	362,4	04:37:42.50	00:45:23.20	13,49
3	MELEGA SILVIO	5,5	4	362,4	04:37:37.96	00:46:53.30	13,05
4	FASSINI BRUNO	3,0	2	198,0			
5	MOTTA LUIGI	3,0	2	198,0			
6	VIDALI LUIGI FELICE	3,0	2	198,0			
7	RUSCONI MAURIZIO	2,5	2	168,0			
8	MAZZEI FRANCESCO	1,5	1	110,0			
9	TROI FABIO	1,0	1	75,0		00:35:11.50	17,39
10	AROSIO MARCO GIOVANNI	1,0	1	75,0		00:35:20.30	17,32
11	ARLATI ANTONIO	1,0	1	75,0		00:49:10.10	12,45
12	GENTILI PIETRO	1,0	1	75,0		00:49:33.80	12,35
13	FAEDI DARIO	1,0	1	58,0			
14	TORNIELLI GIUSEPPE	1,0	1	58,0			
Totale presenze e km. percorsi			27	2.375,2			

PROVE DISPUTATE e TEMPI IMPIEGATI

27/04/2014 BICIFONDO VAL TIDONE VAL LURETTA - BORGONOVO VAL TIDONE (PC)

Percorso km 88 (Punti 1,5)

BERGAMASCHINI NICOLA.; CEDRI GIANCARLO; FASSINI BRUNO; MELEGA SILVIO; MOTTA LUIGI; VIDALI LUIGI FELICE.

04/05/2014 GRANFONDO INTERNAZIONALE FELICE GIMONDI - BERGAMO

Percorso Corto Fondo Km 89,4 (Punti 1,5)

BERGAMASCHINI NICOLA (649/689 - 04:35:57.89); MELEGA SILVIO (653/689 - 04:37:37.96); CEDRI GIANCARLO (654/689 - 04:37:42.50).

08/06/2014 31^ LA 100 GOBBE - RHO (MI)

Percorso km 110 (Punti 1,5)

BERGAMASCHINI NICOLA.; CEDRI GIANCARLO; FASSINI BRUNO; MAZZEI FRANCESCO; MELEGA SILVIO; MOTTA LUIGI; RUSCONI MAURIZIO; VIDALI LUIGI FELICE.

20/07/2014 16^ GF. LA FABIO CASARTELLI - ALBESE CON CASSANO (CO)

Percorso Medio Km. 75 (Punti 1) - Tempi cronoscalata al Ghisallo -

TROI F. (52/212 - 00:35:11.50 - 17,39 km/h); AROSIO M.G. (54/212 - 00:35:20.30 - 17,32 km/h); BERGAMASCHINI N. (94/212 - 00:40:24.90 - 15,15 km/h); CEDRI G. (129/212 - 00:45:23.20 - 13,49 km/h); MELEGA S. (148/212 - 00:46:53.30 - 13,05 km/h); ARLATI A. (166/212 - 00:49:10.10 - 12,45 km/h); GENTILI P. (167/212 - 00:49:33.80 - 12,35 km/h).

Percorso Corto Km. 58 (Punti 1)

FAEDI D.; RUSCONI M.; TORNIELLI G. -



Classifica Finale Mountainbike - Anno 2014

	N°	Cognome e Nome	Punti	Raduni	Km	Tempo
	1	GAVARDI CESARE	1	1	30	02:16:30.30
Totale presenze e km. percorsi				1	30	2:16:30.30

PROVE DISPUTATE e TEMPI IMPIEGATI

22/06/2014 COMUNE DI CARONNO VARESI (VA) - 3° Special MTB

Percorso Km. 30 (Punti 1) GAVARDI CESARE (Pettorale n. 884 - 203/203 - 36° di Cat. h 2:16:13.30 - 14,54 km/h)

Classifica Finale Gara di Regolarità Individuale in Pista - Anno 2014



TROFEO BICICLETTE LERI Muggiò, 14 Giugno 2014

GARA MASCHILE			
N°	ATLETA	CLASSIFICA	PENALITA'
1	ANDREONI ANDREA	3°	0,13 -
2	ARLATI ANTONIO	6°	0,53 -
3	COLOMBINI CARLO	14°	0,96 -
4	GIUSSANI DARIO	16°	1,17 -
5	RUSCONI MAURIZIO	20°	1,59 +
6	MELEGA SILVIO	21°	1,74 -
7	GAVARDI CESARE	25°	2,22 +
8	SALA ANGELO	28°	2,35 -
9	MOTTA LUIGI	29°	2,88 -
10	CEDRI GIANCARLO	37°	7,67 +



Giovanni Rinaldi, presidente del Team Cicli Leri, premia Andrea Andreoni e Maria Grazia Fontaneto.

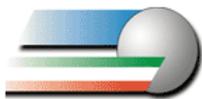
GARA FEMMINILE			
N°	ATLETA	CLASSIFICA	PENALITA'
1	FONTANETO MARIA GRAZIA	2°	0,47 +



SOCIETÀ CICLISTICHE PARTECIPANTI n. 8

GARA MASCHILE n. 37 Iscritti.

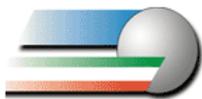
GARA FEMMINILE n. 4 Iscritti.



**CAMPIONATO LOMBARDO CICLOTURISMO DI SOCIETÀ
TROFEO REGIONE LOMBARDIA ANNO 2014**

CLASSIFICA FINALE

Pos	Codice	Società	Provincia	Punti
1	02 C1270	G.S. PEDALE NOVATESE	MI	210
2	02 U0231	G.S. SIRONITANZI 1947	MB	186
3	02 Q0778	G.S. ALTOPIANO OPEL MARIANI	MB	147
4	02 E0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT A.S.D.	CO	120
5	02 U0622	S.C. AVIS NOKIA SOLUTIONS AND NETWORKS	MI	119
6	02 Y0315	GRUPPO CICLISTICO FONDAZIONE ATM	MI	78
7	02 M1227	TEAM BRIANZA BIKE ASD	MB	75
8	02 Z0164	U.S. NERVIANESE	MI	72
9	02 G0298	V.S. RHO	MI	67
10	02 X0006	SPORT CLUB GENOVA 1913	MI	66
11	02 H1279	AVIS MILANO ASD	MI	61
12	02 C0159	S.C. DELICATESSE ASD	MB	56
13	02 Q1684	S.C. CICLISTICA FIORANI	MI	54
14	02 B0342	G.S. ARBI BABY BUSNAGO A.S.D.	MB	53
15	02 T0214	S.C. AMSPO	MI	52
16	02 N1506	VELO CLUB BRIANZA SALMILANO	MB	47
17	02 Z2238	S.C. SPINAVERDE	CO	36
18	02 X0504	G.S. ST. JOSEPH A.S.D.	MB	32
19	02 M0248	C.C.P. LERI CICLI	MB	24
20	02 K4101	A.S.D. CROCE VERDE	MI	22
21	02 V0232	G.S. CICLISTICA SEREGNO ASD	MB	20
22	02 T2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE BRESSO A.S.D.	MB	17
23	02 K3685	SYSTEM CARS CHIAPPUCCI	MB	16
24	02 V4140	G.S. MONTEGANI	MI	12
25	02 M4061	G.S. NEW BIKE SEVESO	MB	11
	02 W0180	V.C. TREZZO ASD	MI	11
27	02 B0604	S.C. AMATORI VELO LAINATE	MI	9
28	02 M2110	U.C. PREGNANA TEAM SCOUT	MI	7
29	02 N1057	VELO CLUB TORTONA	MI	6
30	02 M3943	CADIBRI 11 A.S.D.	MB	5
	02 V0854	G.S. RESPACE SEREGNO	MB	5
	02 C4091	GREEN ARROW PROJECT ASD	MB	5
33	02 V1849	LISSONE MTB	MB	3
34	02 U0311	PEDALE SARONNESE	VA	2
	02 G0347	PEDALE SESTESE	MI	2
	02 U2568	PEDIVELLE ROVENTI	MB	2
	02 B0050	G.S. CORSERA	MI	2
38	02 M1418	G.S. COMUNE DI LEGNANO	MI	1
	02 Q3419	APF PIROVANO	MI	1
	02 C3981	FORUM RACING TEAM	MI	1
	02 L3567	CICLISTI DERGANO	MI	1
	02 C0239	S.C. BETTOLINO FREDDO	MI	1
	02 H0579	G.S. BRECCIA	CO	1
	02 J1216	G.S. RONCO BRIANTINO	MB	1
PARTECIPANTI				1.719



**CAMPIONATO LOMBARDO MEDIOFONDO DI SOCIETÀ
TROFEO REGIONE LOMBARDIA ANNO 2014**

CLASSIFICA FINALE

Pos	Codice	Società	Provincia	Punti
1	02 T0214	S.C. AMSPO	MI	144
2	02 X0006	SPORT CLUB GENOVA 1913	MI	124
3	02 E0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT A.S.D.	CO	120
4	02 G0298	V.S. RHO	MI	90
5	02 C1270	G.S. PEDALE NOVATESE	MI	80
6	02 K4101	A.S.D. CROCE VERDE	MI	72
7	02 Z0164	U.S. NERVIANESE	MI	64
8	02 V1458	G.S. NAVIGLIO	MI	54
9	02 U0622	S.C. AVIS NOKIA SOLUTIONS AND NETWORKS	MI	53
10	02 H4017	OI MYOIKOI	MI	38
11	02 M1227	TEAM BRIANZA BIKE ASD	MB	37
12	02 U0231	G.S. SIRONITANZI 1947	MB	35
13	02 Q0778	G.S. ALTOPIANO OPEL MARIANI	MB	31
14	02 Y0315	GRUPPO CICLISTICO FONDAZIONE ATM	MI	30
15	02 R0523	S.C. BUSTO GAROLFO	MI	28
16	02 V4140	G.S. MONTEGANI	MI	26
17	02 X0504	G.S. ST. JOSEPH A.S.D.	MB	23
18	02 K0669	AMICI DEL PEDALE PARABIAGO	MI	22
	02 M1418	G.S. COMUNE DI LEGNANO	MI	22
20	02 X1560	G.S. FIAMME CREMISI	MI	21
21	02 Z2238	SPINAVERDE	CO	20
22	02 T2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE BRESSO A.S.D	MB	16
	02 M0037	GIAMBELLINO	MI	16
24	02 M0248	C.C.P. LERI CICLI	MB	15
	02 B0604	AMATORI VELO LAINATE	MI	15
26	02 Q1684	S.C. CICLISTICA FIORANI	MI	12
27	02 B0342	G.S. ARBI BABY BUSNAGO A.S.D.	MB	11
	02 T0142	U.S. SANGIORGESE	MI	11
29	02 H1279	AVIS MILANO ASD	MI	9
30	02 G4115	POLISPORTIVA ACCADEMIA SETTIMO	MI	8
31	02 N1057	VELO CLUB TORTONA	MI	6
32	02 V3776	G.B. JUNIOR	MI	5
33	02 W0046	U.S. LEGNANESE	MI	4
34	02 N1506	VELO CLUB BRIANZA SALMILANO	MB	3
	02 M2110	U.C. PREGNANA TEAM SCOUT	MI	3
	02 L0770	PEDALE UBOLDESE	VA	3
37	02 W0180	V.C. TREZZO ASD	MI	2
	02 U0311	S.C. PEDALE SARONNESE	VA	2
	02 Q3419	APF PIOVANO	MI	2
	02 Q4064	G.S. OLMINA	MI	2
41	02 M4061	G.S. NEW BIKE SEVESO	MB	1
	02 S0042	G.S. LIBERO FERRARIO	MI	1
	02 P3873	TOKENS CICLI BETTONI	BG	1
		PARTECIPANTI		1.372



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Comitato Provinciale di MILANO



CAMPIONATO PROVINCIALE CICLOTURISMO DI SOCIETÀ 2014

CLASSIFICA FINALE

Pos	Codice	Società	Provincia	Punti
1	02 T0214	G.S. AMSPO RHO	MI	164
2	02 C1270	G.S. PEDALE NOVATESE	MI	163
3	02 G0298	V.S. RHO	MI	145
4	02 X0006	SPORT CLUB GENOVA 1913	MI	143
5	02 Z0164	U.S. NERVIANESE 1919	MI	136
6	02 U0622	S.C. AVIS NOKIA SOLUTIONS AND NETWORKS	MI	90
7	02 K4101	A.S.D. CROCE VERDE	MI	76
8	02 Y0315	GRUPPO CICLISTICO FONDAZIONE ATM	MI	58
9	02 V1458	G.S. NAVIGLIO	MI	54
10	02 H1279	AVIS MILANO ASD	MI	38
	02 H4017	OI MYOIKOI	MI	38
12	02 Q1684	G.S. CICLISTICA FIORANI	MI	35
13	02 V4140	G.S. MONTEGANI	MI	27
	02 R0523	S.C. BUSTO GAROLFO	MI	27
15	02 M1418	G.S. COMUNE DI LEGNANO	MI	23
16	02 K0669	AMICI DEL PEDALE PARABIAGO	MI	22
17	02 X1560	G.S. FIAMME CREMISI	MI	21
18	02 B0604	G.S. AMATORI VELO LAINATE	MI	15
19	02 M0037	S.C. GIAMBELLINO	MI	11
	02 N1057	VELO CLUB TORTONA	MI	11
21	02 T0142	U.S. SANGIORGIESE	MI	10
	02 M2110	U.C. PREGNANA TEAM SCOUT	MI	10
23	02 G4115	POLISPORTIVA ACCADEMIA SETTIMO	MI	8
24	02 W0046	U.S. LEGNANESE	MI	4
25	02 Q3419	APF PIROVANO	MI	3
26	02 G0347	G.S. .CICLISTICA FIORANI	MI	2
	02 W0180	V.C. TREZZO ASD	MI	2
	02 Q4064	G.S. OLMINA	MI	2
29	02 S0042	G.S. LIBERO FERRARIO	MI	1
	02 C3981	FORUM RACING TEAM	MI	1
	02 L3567	CICLISTI DERGANO	MI	1
32	02 R4155	SPORT NEL CUORE	MI	0
33	02 B0050	G.S. CORSERA	MI	0
PARTECIPANTI				1.341

CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISMO DI SOCIETÀ 2014
CLASSIFICA FINALE - SERIE A -

Pos	Codice	Società	Regione	Punti
1	03 0366	S.C. FAVARO VENETO	Veneto	474
2	05 0787	S.C. TEAM PONTONI	Friuli Venezia Giulia	380
3	03 0027	C.C. FONTE SAN BENEDETTO SCORZE'	Veneto	262
4	12 0440	G.S.C. BCC VALLE DEL TRIGNO	Abruzzo	205
5	10 0262	V.C. S. MARIA DEGLI ANGELI COINALL	Umbria	179
6	14 1422	A.S.D. LEPORE MODUGNO	Puglia	136
7	01 0393	G.S. BORGARO ITALPUNTE	Piemonte	133
8	03 0718	G.S. MAD SPORT MESTRE	Veneto	131
	05 0538	S.C. TEAM GRANZON	Friuli Venezia Giulia	131
10	01 0170	VELO CLUB FREJUS	Piemonte	125
11	01 0139	V.C. CICLI BERGAMIN TORINO	Piemonte	123
12	03 0059	S.C. VIGONZA BARBARIGA	Veneto	119
13	05 0148	V.C. VILLA MANIN	Friuli Venezia Giulia	109
14	05 0547	G.S. VINCENZUTTO	Friuli Venezia Giulia	107
15	02 0622	S.C. AVIS NOKIA SOLUTIONS and NETWORKS	Lombardia	103
	05 0006	A.S. RONCHI CICLISMO	Friuli Venezia Giulia	103
	01 0793	A.S.D. CICLO CLUB PIEMONTE	Piemonte	103
18	03 0056	PEDALE OPITERGINO TONELLO	Veneto	95
	10 0043	CIRCOLO POL. LAVORATORI TERNI	Umbria	95
20	01 0512	S.C. NIZZA LINGOTTO TORINO	Piemonte	92
21	06 1212	CICLISTICA MOLLASANA	Liguria	88
22	01 1933	A.S.D GRAN ROERO	Piemonte	86
23	03 0291	G.S. RESANESE MAZZORATO ABB. CALZ.	Veneto	85
24	14 0210	CICLOAMATORI AVIS BISCEGLIE	Puglia	80
25	01 1906	S.C. WAJ ASSAUTO	Piemonte	79
26	02 0164	U.S. NERVIANESE 1919	Lombardia	72
27	03 0491	G.S. OSPEDALIERI PADOVA	Veneto	70
28	02 0298	V.S. RHO	Lombardia	66
29	03 0016	G.C. TREVISO	Veneto	62
30	06 0171	G.S. .CICLISTICA MARASSI GENOVA	Liguria	60
	14 1633	CICLOAMATORI AVIS ANDRIA	Puglia	60
32	05 0162	G.C. CASARSA	Friuli Venezia Giulia	54
33	07 0344	V.S. BORGONOVESE	Emilia Romagna	53
34	10 0727	G.C. MY BIKE PANIFICIO DIEDDA'	Umbria	51
35	03 2765	G.S. I MOLINI DI DOLO	Veneto	46
	03 0257	U.C. SPINEA	Veneto	46
	10 0114	CIRCOLO DIPENDENTI PERUGINA	Umbria	46
38	05 0234	DOP. FERROVIARIO UDINE	Friuli Venezia Giulia	44
39	03 0090	LIBERTAS RAMODIPALO RASA	Veneto	37
40	01 0028	S.C. MICHELIN TORINO	Piemonte	32
41	03 0540	G.S. CASTELMASSA	Veneto	30

Seguono altre Società di Serie B - Seguono altre Società di Promozione.

Tabella riassuntiva dei risultati della Società Ciclistica AVIS

GTE Siemens Tlc. Italtel SIEMENS Mobile SIEMENS Networks a.s.d. Nokia Solutions and Networks a.s.d.

	1986	1987	1988	1989		1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999		2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009		2010		2011		2012		2013	2014				
				con	senza										con	senza										con	senza	con	senza	con	senza	con	senza			con	senza	con	senza
Ciclisti effettivi	42	38	43	41	42	46	41	41	37	26	27	26	27	29	28	28	34	36	44	43	42	46	45	45	47	48	48	47	48	48	47	47	40	36	37				
Totale chilometri percorsi	28.223	34.098	40.667	65.804	45.004	39.986	33.523	28.369	26.352	19.510	19.052	20.928	21.115	25.989	40.606	30.494	36.632	40.940	41.093	38.527	40.826	31.377	38.307	35.273	37.231	45.355	37.061	39.780	35.448	37.075	32.711	24.234	22.374	20.789	20.705				
Incr. % Km rispetto media anno prec.	=	20,81%	19,26%	61,81%	10,66%	-11,12%	-16,18%	-15,37%	-7,10%	-25,96%	-2,34%	9,84%	0,88%	22,98%	56,36%	17,42%	20,12%	11,76%	0,37%	-6,24%	5,96%	-23,14%	22,08%	-7,90%	5,55%	21,82%	-0,45%	-12,29%	-4,35%	-6,79%	-7,72%	-23,19%	-19,66%	-4,78%	-2,95%				
Km. percorsi dal campione Sociale	1.448	1.581	1.656	2.496	1.764	1.581	1.106	1.713	1.494	1.282	1.389	1.610	1.795	1.921	2.264	1.632	1.719	1.907	1.933	1.803	1.640	1.418	1.579	1.789	1.534	1.674	1.674	1.355	1.408	1.263	1.199	1.401	1.316						
Media Km. percorsi dai soci	672	897	946	1.605	1.098	952	729	892	712	750	706	805	762	895	1.450	1.069	1.077	1.137	934	896	972	882	861	784	794	945	772	829	739	789	696	606	559	577	560				
N° totale raduni	31	32	33	37	31	22	33	33	29	22	24	25	26	26	31	26	27	28	28	28	27	24	26	27	28	31	28	59	32	42	29	69	42	35	30				
Presenze ai raduni															518	433	520	580	632	595	642	499	599	523	567	660	572	593	532	557	505	422	395	320	309				
Classifica Trofeo Lombardia	12	11	9	7	5	6	11	16	16	16	16	16	16	16	14	14	9	12	6	8	6	4	4	5	2	2	2	2	2	4	4	6	6	5	5				
Classifica Naz.le Campo Italiano	10	15	8	17	12	17	33	27	29	29	53	26	26	26	18	18	16	17	6	14	16	18	5	17	6	6	6	8	8	9	9	43	10	15					

sport
medicina
alimentazione

MARTINA
CAIRONI

"L'amore per l'atletica, i record e l'oro Olimpico a Londra 2012"

In Libreria, le Storie dello Sport "Andare in Bici" di Ercole Giammarco

Un pieno di energia

I frutti oleosi

Albo d'Oro Sport e Solidarietà

Colpi di pedale

I risultati della Società Ciclistica AVIS Nokia Solutions Networks a.s.d. Anni di riferimento: 1986 ~ 2014

MARTINA CAIRONI

“ L'amore per l'atletica, i record e l'Oro Olimpico a Londra 2012 ”

di Andrea Andreoni

Premio AVIS N.S.N.
“Sport e Solidarietà 2014”

Martina Caironi, è nata ad Alzano Lombardo il 13 settembre 1989. È una ragazza come tante, simpatica, socievole, vita mondana, molti amici, tanto sport, ma la vita per lei cambia improvvisamente il 2 di novembre di sette anni fa quando, tornando a casa in sella al suo motorino il conducente di un'autovettura, perdendone il controllo e invadendo la sua corsia la investe.

Martina viene scaraventata a terra e, a causa del grave incidente, nell'operazione chirurgica che ne seguirà, perde parte della sua gamba sinistra amputata sopra il ginocchio.

«Dopo il mio incidente – racconta Martina nella sua rubrica “Super Abili” su BgNews – il primo pensiero era quello di trovare la mia normalità, ritornare alla normalità, tornare a fare ciò che facevo prima, quindi innanzitutto alzarmi dal letto. I primi mesi, quando avevo ancora le ferite fresche, usavo le stampelle; poi, finalmente ho potuto ricominciare a camminare con la mia prima protesi. Però, dopo aver imparato a salire le scale, arrampicarmi, ballare, resistere alla stanchezza delle camminate, dopo aver escogitato nuovi metodi per star seduta in treno, a tavola, in università nei banchi stret-

ti... be'... poi ho sentito che davvero mi mancava qualcos'altro. Qualcosa di lontano dal mio immaginario, qualcosa che mi era stato portato via in una notte: lo sport.

Facevo piscina in quel periodo, giusto per non essere troppo sedentaria. Però ripensavo alle magliette sudate durante gli allenamenti di pallavolo, le rimpiangevo, le desideravo.

Così, quando ho visto delle fotografie di campioni paraolimpici appese nei corridoi del centro di riabilitazione mi sono detta: “Forse anch'io posso farlo, forse non è del tutto finita la mia carriera sportiva”.

Quindi, con grande entusiasmo mi sono informata e ho ricevuto ben presto una protesi per correre. Un sogno.

Tornare a sentire quella sensazione di “rimbalzo” dalla parte sinistra era davvero come risvegliarsi da un brutto sogno e capire che non era vero nulla. Che comunque pian piano, con dedizione e determinazione, la vita poteva tornare a sorridermi.

Le prime volte al campo sono state belle e dure nello stesso modo.

Ricordo che ero felicissima per le nuove sensazioni, mai provate in vita mia, ma ero anche spaventata dalla difficoltà che avevo davanti a me, nel tempo,



nel fare un gesto che fino a qualche anno prima era per me naturalissimo.

Non era facile, per nulla. Ma avevo capito che volevo farlo, volevo provarci, volevo correre, imparare come si facesse.

È stato per gioco e sfida con me stessa che non ho mollato la presa dopo i primi ostacoli, poi le soddisfazioni, devo dire, sono arrivate in fretta. Già le prime gare mi hanno fatto conoscere un mondo di cui proprio ignoravo l'esistenza: quello paralimpico, quello degli sportivi disabili che, con la loro forza di volontà mi hanno motivata fin dal primo giorno in cui li ho conosciuti.

Sapevo di avere tanta fatica e strada da fare, ma già non ne vedevo l'ora.

Quel sentire l'aria mentre corro, quelle gote arrossate per lo sforzo e finalmente le mie magliette sudate stavano tornando nella mia vita in un modo inaspettato. Quindi, poi, i primi risultati, record e soprattutto la mia passione che cresceva. Durante il mio periodo di Erasmus in Spagna, ho potuto allenarmi per la prima volta insieme a normodotati che mi hanno insegnato cosa significasse amare l'atletica, dedicarci anima e corpo.

Ho iniziato ad allenarmi con più costanza e metodo, così anche la mia corsa è migliorata, di pari passo con la mia fiducia nella protesi e in quello che stavo facendo.

La vera soddisfazione è stata sentirmi ancora capace di andar veloce solo grazie al mio corpo. Già, il mio corpo. Perché ormai la protesi ne è diventata parte integrante».



Sopra: Martina Caironi, Oro e record nella gara dei 100 m piani a Londra, il 5 settembre 2012

Dell'atletica, Martina Caironi che corre per il Gruppo Sportivo Fiamme Gialle, è diventata prima una promessa, siglando e infrangendo più volte dal 2008 a oggi il Record Italiano nella velocità, categoria T42 (amputati al di sopra o all'altezza del ginocchio di una sola gamba), e poi in brevissimo tempo una vera stella, fino alla conquista del Titolo Iridato nel 2011 e al successivo Record del Mondo sui 100 metri piani in 15"89.

Successi corredati anche da una Medaglia di Bronzo mondiale nel salto in lungo e dalla conquista della Medaglia d'Oro nei 100 metri categoria T42, alle Paralimpiadi di Londra 2012, abbassando ancora il suo primato del mondo a 15"87.

Nel 2013 ai Campionati Italiani a Grosseto, Martina Caironi si impone sia nei 100 m con il tempo di 15"71 (abbassando di 16 centesimi il suo precedente Record del Mondo), che nei 200 m col tempo di 33"13, oltre due secondi meglio del precedente di 35"98.

Il 6 giugno al Golden Gala di Roma dedicato a Pietro Mennea, Martina si supera aggiudicandosi la vittoria nella gara dei 100 m piani e stabilendo il nuovo Record Mondiale in 15"18.

Il 22 luglio al campionato del mondo di atletica della IPC di Lione, conquista la Medaglia d'Oro nel salto in lungo categoria T42, con la misura di 4.25.

Nell'anno 2014 al Meeting Internazionale di atletica paralimpica valido anche come Campionato Italiano Assoluto, tenutosi presso lo stadio Zecchini di Grosseto, grande exploit per la portacolore delle Fiamme Gialle Martina Caironi che riesce a conquistare ben tre vittorie in tre diverse discipline.

Il primo successo lo ottiene nella gara dei 100 metri (specialità di cui la Caironi è Campionessa Olimpica in carica), con un ottimo 15"25.

A questa vittoria ha fatto seguito quella del salto in lungo grazie ad un miglior balzo a 4,18 metri. La prova più significativa è stata però quella dei 200 metri in cui Martina Caironi ha realizzato il nuovo primato mondiale per la categoria T42, con il tempo di 32"64.



Un Oro e un Argento anche ai Campionati Europei di Swansea in Galles (19/23 agosto). Martina s'è laureata Campionessa Europea Ipc dei 100 metri categoria T42. Sperava nel nuovo primato iridato, s'è trovata però a dover fronteggiare condizioni meteorologiche avverse, con vento contrario con il tempo di 15"63 (45 centesimi in più del record di cui è detentrica).

Secondo gradino del podio per lei nel lungo, con un salto di

4,07 m. Martina Caironi è tuttora impegnata negli studi universitari per conseguire la laurea in "mediazione linguistica" e, quando non pratica lo sport, trova anche il tempo per partecipare a convegni e tenere conferenze sulla disabilità e sull'importanza di praticare la disciplina sportiva agli studenti nelle scuole,



sensibilizzando i giovani sull'uso prudente della macchina, ma anche del motorino, nel rispetto del codice della strada, raccontando loro la sua grande gioia di vivere e come le difficoltà della vita possono trasformarsi in nuovi orizzonti: basta accettare la sfida.

Proprio dopo una di queste conferenze tenuta ai giovani di una Associazione in Val di Fassa nell'agosto del 2013, si è cimentata anche in una impresa alpinistica, la scalata nel Gruppo del Catinaccio alla seconda delle Torri del Vajolet, la Stabeler a 2805 m. di altitudine.

«È stata un'esperienza bellissima – ha raccontato Martina appena rientrata al rifugio – e che certo non pensavo di vivere fino a ieri. È stata dura perché la protesi non mi permetteva di piegare a sufficienza la gamba sinistra. Ho usato quindi l'arto artificiale come puntello sulla roccia e ho fatto forza sulle braccia. La mia guida è



stata molto brava aiutandomi e incoraggiandomi così come i tre amici che mi hanno accompagnata».

«Dalla vetta il panorama è davvero splendido. La discesa in corda doppia è stata un po' impegnativa perché sei sola con la roccia, ma dopo il primo momento di disorientamento ho fatto la mia discesa senza problemi».

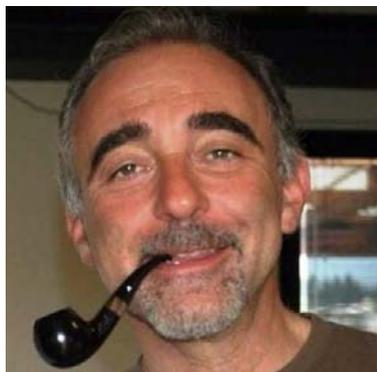
Martina, che dalla conquista dell'oro Olimpico è stata insignita di molti premi e riconoscimenti, si è particolarmente commossa nel ricevere il "Premio Sport e Solidarietà" che oltre ai suoi meriti sportivi le è stato attribuito anche per il suo fattivo impegno nel campo del sociale, con particolare attenzione rivolta verso i giovani.

Ha accennato ai suoi futuri impegni che già l'attendono dal prossimo anno, con le gare dei Campionati Mondiali di Atletica e di sentirsi particolarmente motivata per migliorare i record che già detiene, preparandosi così anche per le prossime Paralimpiadi di Rio, in Brasile nel 2016.

Nel frattempo non mancherà il suo impegno rivolto ai giovani con incontri e conferenze sui temi riguardanti: lo sport e la disabilità. ■

In alto: con il presidente del CIP Lombardia, Pierangelo Santelli.

Al centro: un momento della scalata alle Torri del Vajolet. A fianco: i ringraziamenti dopo la consegna del Premio Avis Sport e Solidarietà.



ANDARE IN BICI

le ragioni del pedalare

Ercole Giammarco, 51 anni, 5 biciclette, è stato manager nel mondo della comunicazione e oggi è consulente, docente a contratto all'Università di Pavia.

Presidente dell'associazione non profit Cyclopride asd, organizza manifestazioni in Italia tra le quali, oltre a Cyclopride stessa, anche il Wolfbike tour, per promuovere e celebrare l'uso della bicicletta come mezzo di locomozione.

In occasione proprio del Cyclopride 2014, è stato redatto un manifesto, intitolato «**Le ragioni del pedalare**», tra i firmatari ci sono personalità del mondo della cultura, della politica e dello sport.

Prefazione: il perché dell'andare in bicicletta.

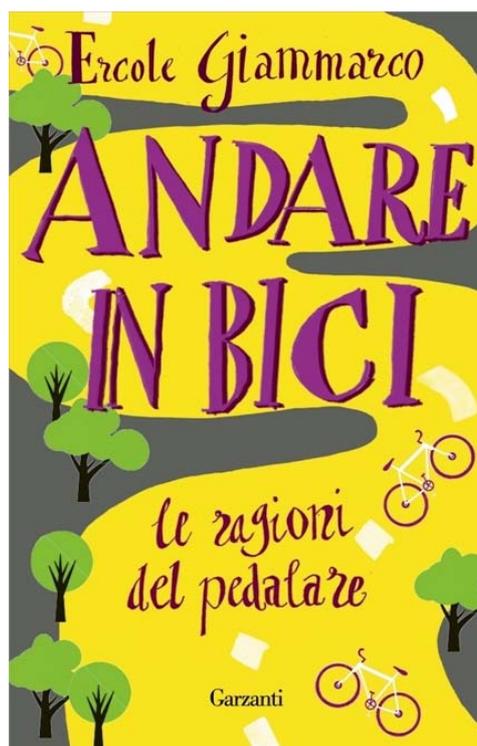
Chi pedala cambia il mondo dolcemente. Guarda con occhi diversi il luogo dove vive, impara a conoscerlo meglio e a rispettarlo. Non fa rumore, non sporca l'aria, si abitua a ridegli acquazzoni e a sopportare piccole avversità e contrattempi. Chi pedala occupa poco spazio, risparmia e fa risparmiare la collettività, sa che ogni bicicletta in più e ogni macchina in meno rendono il traffico più sicuro e la città più bella, e ha fatto la sua scelta.

Ai moltissimi che hanno scoperto da un pezzo i vantaggi della bicicletta, e a tutti gli altri che aspettano l'occasione giusta per convincersene, Ercole Giammarco dedica questa guida molto pratica all'andare in bici.

Dimostra che due ruote e otto tubi saldati sono la soluzione facile di molti problemi complicati, e che non occorre essere atleti o fanatici per approfittarne.

Spiega nel dettaglio le idee e i trucchi per pedalare in ogni occasione della vita quotidiana, dà i consigli necessari per scegliere la bici più adatta all'uso che vogliamo farne, insegna a guidarla, a ripararla, a non farsela rubare, racconta gite fuoriporta con tutta la famiglia e grandi e piccoli progetti che (al costo di qualche chilometro d'autostrada) potrebbero rivoluzionare il modo in cui ci muoviamo in città e per turismo.

E parla di bellezza, della tanta bellezza che c'è nel mondo, e che proprio pedalando arriviamo a riscoprire. □



BICICLETTA: ISTRUZIONI PER L'USO

**Ordine vuol dire la cosa giusta
al posto giusto al momento giusto.**

ZYGMUNT BAUMAN

DAL LIBRO DI ERCOLE GIAMMARCO, ALCUNI CONSIGLI:

Avete stabilito che andare in bici fa bene a voi e a chi vi sta intorno, vi siete comprati il mezzo che fa per voi, sapete come guidarlo in città e fuori. Adesso parleremo della manutenzione ordinaria, e di qualche accessorio indispensabile per sfruttare al meglio la meravigliosa macchina a pedali.

Alcuni sembreranno consigli per gli acquisti (e lo sono). Altri però sono le tappe di un metodo, anzi di una disciplina prima di tutto mentale, di un processo che vi condurrà a vedere il mondo partendo dal presupposto che lo attraverserete pedalando. Vogliono aiutarvi ad avere un mezzo efficiente, anzi prima di tutto ad avere un mezzo (e dunque a evitare che ve lo rubino), a non bucare, a non farvi investire o bagnare quando piove, ma hanno anche la pretesa di fare di voi dei ciclisti attrezzati e consapevoli, pronti a spargere per il mondo il verbo delle due ruote (abbiate pazienza, ogni ciclista si sente un po' missionario).

Sopra: il ritratto di Ercole Giammarco. A fianco: la copertina del suo libro.



L'arte della manutenzione della bicicletta

Se volete metter le mani su una bici, vi consiglio di ricordarvi della citazione che apre questo capitolo prima di cominciare a smontarla. Se ci pensate dopo è probabile che in garage avrete passato un brutto quarto d'ora (o svariati brutti quarti d'ora di seguito).

Sì, perché la bicicletta ha una meccanica estremamente semplice, ma piuttosto imperfetta (se non parliamo di quei capolavori di ingegneria che sono le bici da corsa o le mountain bike top di gamma, che però meritano la mano chirurgica di un meccanico con la M maiuscola).

Se smontate una ruota per cambiare la camera d'aria buca, siete riusciti a farlo e poi a rimontare il copertone intorno al cerchione senza intoppi, penserete con un certo legittimo orgoglio di aver finito il lavoro. Poi però stringete la ruota al telaio, montate in sella, e vi accorgete che la ruota è bloccata da una ganaschia del freno (che prima non toccava sul cerchione). E a quel punto:

- a) non sapete come regolare la ganaschia del freno, e la portate a mano da un ciclista;
- b) sapete come farlo, ma non avete la brugola della misura giusta, e la portate a mano da un ciclista.

L'ho imparato a mie spese: mai sottovalutare gli interventi sulla meccanica di una bici, perché l'imprevisto si nasconde dietro a ogni manovra, e l'attrezzo che vi mancherà è quasi sicuramente quello che avete appena prestato a vostro figlio, e che lui ha lasciato a casa di un amico.

Questa la premessa generale, diciamo così filosofica (ecco perché ho citato Zygmunt Bauman, non solo per darmi un tono). Adesso un decalogo, che di filosofico ha molto poco.

I. Comprate una cassetta da attrezzi per bicicletta.

Da Decathlon ce n'è una che costa 30 euro, con la quale potete smontare (ma soprattutto rimontare) qualunque pezzo di qualunque bici. Sono fra i 30 euro meglio spesi della mia vita.

II. Se pensate che l'intervento a cui vi accingete vi porterà via dieci minuti, è quasi certo che ve ne porterà via almeno quaranta (che potrebbero tranquillamente diventare un'ora e mezza). Quindi non avvicinatevi a una bici con una chiave inglese se avete i minuti contati.

III. Non vi avventurate (mai!) in riparazioni di cui non conoscete la procedura o che non avete neanche mai visto fare a gente più esperta di voi: potreste uscirne con le mani nere di grasso, la salivazione azzerata, un significativo calo di autostima, e un odio omicida per la vostra bici. E odiare la vostra bici non è bello.

IV. Se non avete comprato la cassetta che vi ho consigliato al punto I – e avete sbagliato – siate almeno certi di avere tutti gli attrezzi necessari prima di iniziare l'operazione

(per non ricadere nelle spiacevoli conseguenze già elencate nel punto 3).

V. Se non siete esperti (e immagino che molti dei miei venticinque lettori non lo siano) ricordate che mettere le mani su una bici è come iniziare una storia d'amore: non sai mai dove vai a cacciarti. Se sapete affrontare i colpi di scena più bizzarri, avete molto tempo a disposizione e amate il rischio può anche essere molto piacevole. Come con l'amore. Se no, andate da un ciclista. Con l'amore, purtroppo, il ciclista non è una soluzione.

VI. Su Google c'è veramente tutto. Per imparare qualsiasi opera di manutenzione ordinaria o straordinaria della vostra bicicletta digitate l'operazione da compiere, e poi guardatevi il video. Conoscendo la lingua inglese è meglio scegliere un video americano: sono spiegazioni *foolproof*, a prova di imbecille (ve lo garantisco io).

VII. Come sempre, all'inizio è dura. Ma se avrete avuto pazienza e molte imprecazioni hanno risuonato nella penombra del vostro garage, comincerete a provare l'ebbrezza di dominare il vostro veicolo, di sapere esattamente come trattarlo, quali colpi di scena aspettarvi, e lo porterete a fare quello che volete voi, non quello che vuole lui. *Again*, come nell'amore.

VIII. Oliate spesso la catena, gli ingranaggi dell'eventuale cambio, le leve al manubrio e il meccanismo delle ganasce dei freni (le ganasce, non i pattini...). utilizzate uno spray lubrificante applicandone un quinto di quello che vi sentireste di usare. Nella lubrificazione il troppo stropia.

IX. Controllate una volta al mese che tutti i raggi siano ben tirati. Se anche un solo raggio è lento, e non lo fate tirare in tempi brevi, il cerchione si deformerà, e spenderete 40 euro dove avreste potuto cavarvela con 5 (o con niente: un'operazione del genere un ciclista potrebbe anche farla gratis).

X. Ogni tanto lavatela, la vostra bicicletta: è un modo per farle capire che un po' di bene lo volete anche a lei.

Come mai non ho dato qualche suggerimento sulla riparazione delle camere d'aria? Per la ragione che scoprirete alla fine di questo capitolo.

Scegliere le luci

Abbiamo visto che la vostra bici deve avere le luci, anteriore e posteriore. Ma quali scegliere?

Quelle con la classica dinamo si rompono facilmente, producono attrito e in più funzionano solo quando siete in movimento, mentre è più sicuro che siano accese per esempio quando siete fermi a un semaforo. I led asportabili spesso sono (appunto) asportati dai ladruncoli, e ancora più spesso li dimenticate a casa. E poi le pile, che costano un botto, si consumano in fretta.

Ho risolto il problema, definitivamente per me e per tutta la famiglia, comprando delle luci a induzione magnetica: si montano sul mozzo di ciascuna ruota e funzionano grazie al magnete che si fissa su un raggio della ruota, e con il suo movimento genera una corrente elettrica. Dunque sono sempre accese quando pedali (non devi ricordarti di accenderle; alcune sono dotate di un sensore di luce, e quindi si illuminano solo quando è scuro); non si possono rubare (a meno di smontare la bicicletta); sono robustissime (le mie le uso, ogni giorno, da un anno e mezzo); non hanno pile, e quindi sono ecologiche ed economiche.

Si chiamano Reelight (non penso esistano prodotti ►

analoghi, ma accertatevi sul web). Il modello base funziona solo quando le ruote girano, ma ne esistono con un accumulatore montato nella luce posteriore, che garantisce così un paio di minuti di luce anche a bici ferma.

Attenzione: la luce anteriore serve a farsi vedere, non a illuminare la strada (come del resto succedeva col vecchio fanale alimentato dalla dinamo).

Come non bagnarsi quando piove

No, non esiste (per il momento) la possibilità di attivare, pedalando, un campo di forza che ci protegga dalle gocce di pioggia. Io comunque uso la bici anche quando piove, perché, come ha detto qualcuno, «non esiste cattivo tempo: esiste solo il cattivo equipaggiamento».

La mia mantellina da pioggia mi protegge completamente, e mi fa sentire, arrivato in ufficio, come Superman (o come il protagonista di uno spot pubblicitario): mi sfilo la mantella e, sotto, sono perfettamente asciutto e in ordine, in giacca e cravatta.

Questo se spendete sui 50 euro, scegliendo marche affidabili (per esempio Vaude, Ferrino, Fresbee).

Se ne comprate una a 10 euro (esistono, anzi la maggior parte delle mantelline di nylon costano fra i 10 e i 20 euro), dimenticatevi l'effetto Superman, e vi passerà la voglia di pedalare sotto la pioggia.

Come non farsi rubare la bici

L'abbiamo già detto: il ladro di biciclette è il nemico numero uno del ciclista. Ma se non volete che vi rubino la bici c'è una regola elementare (che ho imparato dopo la quarta bici rubata): comprate un catenaccio che un ladro non può rompere se non con l'ausilio di strumenti troppo ingombranti da usare in strada. Sono catenacci grossi, pesanti, anche costosi, ma che vi toglieranno per sempre una delle paure ataviche del ciclista: uscire dal panettiere e vedere che la propria bici non è più legata al palo.

I catenacci «seri» hanno una scala di affidabilità misurata con test sulla base del numero di minuti che un ladro esperto dovrebbe impiegare per l'effrazione. L'Abus Bordo Granit, e il Kryptonite Fahgettaboudit Mini Lock, per esempio, sono due lucchetti molto cari (oltre 100 euro) ma che scoraggiano qualsiasi ladro: per romperli sarebbe necessario un quarto d'ora con una sega elettrica flessibile!

Ne ho uno di quel genere, e vi assicuro che benedico i soldi spesi ogni volta che torno da Roma a Milano in treno, e trovo la mia bici dove l'avevo legata, e lasciata sola soletta per un giorno intero.

Ricordate che se la catena è stretta è più difficile usare il tronchese; idem se la bici è legata in alto (il tronchese ha bisogno di essere appoggiato a terra). E naturalmente (è ovvio, ma non farà certo male ripeterlo) dovete legare sia la ruota sia il telaio, perché altrimenti rischiate di ritrovarvi con la bici ma senza la ruota o con la ruota ma senza la bici. E controllate che il palo a cui avete legato la bici sia saldo: se il palo si sfilava si portano a casa la bici senza neanche rompere il lucchetto...

Come evitare di bucare

Ce lo insegnano i protocolli dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: meglio prevenire che curare. Mi uniformo ai protocolli, e vi do una dritta che da sola vale il prezzo del libro (anzi, molto di più).

Qual'è il nemico numero due del ciclista, visto che il numero uno è il ladro che potrebbe appiedarti? Il caldo?

No. L'automobilista maleducato? No. La salita? No!

Il nemico numero uno del ciclista è la Foratura. Che ti aspetta sulla via di ritorno da un'indimenticabile gita fuori porta, quando stanco ma felice fischietti *Perfect Day* del grande e compianto Lou Reed, e trasforma una giornata perfetta in un incubo in bianco e nero. Perché hai portato tutto, ma non la camera d'aria da 24" del piccolino. Proprio quella che si è bucata.

Oppure la Foratura ti aspetta lungo la strada che ti dovrebbe portare a un'importante riunione di lavoro (pedali lieti, pensando, se sei narciso come me, a quanto sei figo in giacca e cravatta e una bici sotto il sedere, pur con il casco in testa); ma quella strada ti porta invece su un frammento di bottiglia, che riesce in un attimo a farti saltare l'appuntamento, a trasformare la tua immacolata camicia bianca in un pezzo bagnato, e a farti sentire quanto severa sia la vita. Forse troppo severa per te.

Ma la Foratura sa aspettarti anche di primo mattino in garage, come il bacio inaspettato della morte. Entri in garage e vedi la ruota posteriore a terra. La stessa ruota che la sera prima era gonfissima. Si chiamano microforature, e impiegano una notte a svuotare d'aria la ruota. Ma alla fine ci riescono. E tu sei senza mezzo, la giornata inizia nel peggiore dei modi, e ti viene da piangere.



Sopra: Giacomo Pellizzari ed Ercole Giammarco all'Up Cycle Café

Ecco: la Foratura, la sua minaccia incombente è forse l'unico accidente che riesce a svuotare il ciclista più coriaceo, lo fa sentire – sempre – vulnerabile, lo espone alla tragedia emotiva di scoprirsi, nonostante la convinzione di essere un alfiere di civiltà, uno sfigato. Perché chi guida un Suv non fora mai.

E, molto più pragmaticamente, la Foratura lo espone a continui costi di riparazione (perché se indossi una giacca e una cravatta di Marinella la camera d'aria non te la ripari da solo).

Ecco: io, per trent'anni, eroicamente, sono stato ciclista nonostante tutto questo.

Poi, il 24 ottobre 2013, ore 15,25 circa, all'incrocio fra via Balbo e via Bellezza, il mio amico Ugo mi dice: «Sto traslocando, faccio spedire al tuo indirizzo i copertoni impermeforabili che ho ordinato sul sito xy, ti spiace?»

A parte l'emozione potente che mi ha procurato l'espressione *copertoni impermeforabili* (l'ingrediente di un'avventura Marvel, di quelle che leggevo quando avevo dieci anni), quel giorno ho capito che la mia vita, forse, sarebbe cam-

biata per sempre.

E li ho comprati, i miei copertoni impermeforabili (sono due le marche di riferimento: entrambe tedesche, entrambe impermeforabili. Non potete sbagliare).

Costano un trenta per cento in più di un copertone normale; ma dal 2 novembre 2013 io non buco più.

Poiché i tedeschi sono persone serie, quando riceverete i copertoni sulle istruzioni troverete scritto che in realtà davvero impermeforabili non sono (perché si bucano se li tagli con una sega elettrica circolare, e riesci a perforarli con un martello pneumatico). Però, lo ripeto, e ci aggiungo un punto esclamativo, io da allora non buco più! E giro per Milano con la forza serena di avere fra le mani un mezzo inaffondabile: tutta mia la città. ■



Ulteriori consigli e suggerimenti sul libro: **ANDARE IN BICI** - le ragioni del pedalare - di **ERCOLE GIAMMARCO** Edito da: **Garzanti** (€12,90)

LE RAGIONI DEL PEDALARE

Chi pedala cambia il mondo dolcemente, senza danneggiare nessuno.

Chi pedala rispetta ciò che ha intorno. La bicicletta ingentilisce la città, entra in punta di piedi nel paesaggio, non si impone, non fa rumore, non sporca l'aria, non occupa spazio.

Chi pedala sta bene. Si tiene in forma, evita lo stress e i problemi legati alla vita sedentaria.

Chi pedala ha equilibrio. Impara a misurare le forze, perché accelerare costa fatica.

Chi pedala conosce meglio il luogo dove vive. Si sposta senza perder tempo, non ha l'assillo del traffico e del parcheggio, vede meglio ciò che lo circonda. Da solo o in compagnia scopre un mondo di libertà e di bellezza.

Chi pedala risparmia e fa risparmiare la collettività. Una bici ha il prezzo di due pieni, non ha bisogno di carburante, non paga bollo e assicurazione. Le piste ciclabili costano meno delle strade per le automobili, e hanno costi di manutenzione inferiori.

Chi pedala crea lavoro, nelle aziende artigiane che costruiscono bici, nelle officine che le riparano e nel mondo del turismo verde, che fiorisce in molte nazioni e potrebbe aiutare anche la nostra economia.

Chi pedala migliora il proprio carattere. Impara a ridere degli acquazzoni, e allo stesso modo a sopportare piccole avversità e contrattempi.

Chi pedala non lascia niente dietro di sé e guarda avanti. Sa che ogni bicicletta in più e ogni macchina in meno rendono il traffico più sicuro e la città più bella, e ha fatto la sua scelta.

Chi pedala ha bisogno di poco. Un telaio, due ruote, qualche ingranaggio, un po' di manutenzione: solo i chilometri sono illimitati.

E per finire: chi pedala deve rispettare le regole del traffico e della convivenza civile. Se non lo fa, sbaglia.



Sopra: WolfBikeTour il 6 e 7 settembre 2014, organizzato da Cyclopride ASD, nel cuore dei Parchi Nazionali d'Abruzzo e della Majella.

Un pieno di energia

L'apporto di ossigeno ai muscoli e la sua utilizzazione sono fattori determinanti per la prestazione sportiva

È noto che l'energia necessaria alla produzione del lavoro, in particolare nelle gare di resistenza, viene fornita ai muscoli principalmente dalla combustione di grassi e zuccheri in presenza di ossigeno. Ciò avviene in forma esclusiva quando la gara è di lunga durata e l'intensità dello sforzo è sotto la soglia massima, mentre si associa alla produzione di energia anche per via della giuocosa anaerobica (che comporta l'accumulo di acido lattico) quando la gara è di breve - media durata e l'intensità dello sforzo molto elevata. In ogni caso l'apporto di ossigeno ai muscoli e la sua utilizzazione da parte di questi costituiscono un fattore che può limitare la prestazione in maniera significativa.

La capacità dei muscoli di captare l'ossigeno, quando arriva "a portata di mano", dipende dagli enzimi muscolari interessati nei meccanismi aerobici e cioè da quelle sostanze proteiche che hanno la funzione di favorire ed accelerare le reazioni chimiche aerobiche al termine delle quali vi è la liberazione di energia. La quantità di enzimi a disposizione dei muscoli è legata in modo stretto al grado ed al tipo di allenamento praticato e più i soggetti sono allenati, ed allenati bene, più i loro muscoli sono in grado di estrarre dal sangue l'ossigeno necessario a bruciare il combustibile alimentare. Invece il compito di portare l'ossigeno alle fibre muscolari è a carico dell'apparato cardio-vascolare e cioè del complesso costituito dal

cuore, dai vasi e dal sangue.

Il cuore, agendo come una pompa, spinge il sangue attraverso i vasi (arterie e capillari) fino a raggiungere i muscoli in attività. Quanto più efficiente è la pompa e più è sviluppata la rete di distribuzione, tanto più facilmente l'ossigeno trasportato dal sangue può arrivare ai muscoli. In effetti gli atleti, allenandosi per le gare di durata, cercano e raggiungono questo scopo, denotando un aumento fisiologico della grandezza del cuore (ipercardiovolume armonico) e dal sistema dei capillari muscolari (capillarizzazione). Al sangue, come detto, spetta il compito di fungere direttamente da trasportatore dell'ossigeno: i globuli rossi in esso contenuti legano le molecole di ossigeno e le cedono una volta giunti in periferia. All'interno dei globuli rossi la funzione di fissare l'ossigeno è svolta dall'emoglobina. Quest'ultima, che grossolanamente potremmo definire come una proteina (globina) legata ad una molecola di ferro, è il vero fattore limitante, nel sistema di trasporto, del meccanismo aerobico. Ciò vuol dire in altri termini, che maggiore è la quantità di emoglobina presente nel sangue, tanto più ossigeno può essere trasportato dai polmoni ai muscoli e viceversa, quanto più bassa è la "quota" emoglobinica rispetto ai valori normali, tanto meno ossigeno arriverà in periferia. In quest'ultimo caso (e non certo solamente quando si hanno pochi globuli rossi, anche se le due cose possono coincidere) si può parlare di

anemia. Considerando che l'atleta con l'allenamento tende a sviluppare e potenziare gli organi e gli apparati interessati alla prestazione, ci si può attendere che anche il patrimonio di emoglobina venga aumentato con l'allenamento. In realtà, alcuni ricercatori hanno riscontrato un aumento dell'emoglobina totale presente nel corpo degli stessi atleti rispetto a quella dei sedentari. È importante far riferimento all'emoglobina totale perché, come sanno tutti quelli che almeno una volta hanno visto il risultato di un esame di laboratorio, normalmente i valori delle sostanze presenti nel sangue vengono espresse come quantità contenute in 100 cc di sangue.

Ora poiché gli atleti, generalmente, hanno il sangue più diluito, cioè più ricco di acqua, dei sedentari (come dimostrato dal valore più basso dell'ematocrito), può accadere che la percentuale di emoglobina sia inferiore mentre la sua quantità in assoluto sia superiore o nella norma. È quindi buona regola, quando si esegue un esame del sangue, tenere sempre presente, in fase di interpretazione, questa situazione, così come va ricordato che il prelievo non deve essere mai fatto entro i primi due giorni successivi ad uno sforzo intenso e prolungato e meglio ancora se viene effettuato dopo il sesto giorno.

Questo perché, dopo una prestazione agonistica, si modificano le condizioni normali del sangue (che diviene meno "diluito") e quindi si incorrerebbe in errori di interpretazione. La quantità totale di emoglobina presente nel sangue come detto, è influenzata dal grado di allenamento, ma ancora più è legata, oltre che alla presenza di particolari vitamine come la B12 o l'acido folico, alla disponibilità di un minerale: il ferro. Questo costituisce infatti il nucleo centrale, detto "eme", dell'emoglobina e ad esso si lega l'ossigeno durante il trasporto nell'albero vasale.

Oltre a ciò il ferro entra in gioco anche per la formazione di numerosi enzimi tra i quali alcuni di quelli dei sistemi metabolico-aerobico prima citati. Il ferro viene normalmente assunto in quantitativi più che sufficienti con la dieta.

Come tutte le sostanze ingerite con la dieta questo minerale viene in parte eliminato come scoria nelle feci, nelle urine e nel sudore.

Dal rapporto tra il ferro ingerito e quello perso od utilizzato dall'organismo si può determinare se il bilancio si chiude in attivo o in passivo e cioè se la quantità assunta con l'alimentazione è sufficiente al fabbisogno giornaliero.

Negli atleti, o in chiunque faccia sport, il consumo è molto più alto che nei sedentari, l'utilizzazione del ferro per produrre enzimi o emoglobina è maggiore, così come è molto maggiore la quantità che si perde specialmente con il sudore. Può accadere, perciò, che la dose di ferro ingerita normalmente con gli alimenti risulti inferiore a quella necessaria. Per questi casi è stato coniato il termine anemia da sport, ma in realtà la condizione più frequente che si incontra negli atleti non è tanto quella di un soggetto classicamente anemico, ma piuttosto quella di un soggetto i cui depositi di ferro siano pericolosamente inferiori alla norma e che a lungo andare potrebbero presentare un calo del quantitativo globale di emoglobina, ma che al momento non denota alcune variazioni.

In questo caso il parametro che dà le maggiori informazioni, e che quindi va studiato negli esami di laboratorio, è la ferritina che indica se nei depositi di ferro dei tessuti il ferro è ancora presente in quantitativo adeguato oppure no.

Spesso misconosciute carenze di questo minerale sono la causa di cali di rendimento inaspettati ed inspiegabili che vengono risolti con il semplice adeguamento dell'apporto giornaliero di ferro. È quindi consigliabile rivolgersi con periodicità al proprio medico sportivo (due - tre volte l'anno) al fine di verificare se, anche se si è rossi e rubicondi, nella realtà sia meno solido e di "ferro" di quanto si pensi. ■



Dario Giussani

I frutti oleosi

Si tratta di prodotti che fin dalla preistoria hanno rappresentato un importante nutrimento per l'uomo: la loro caratteristica prima è quella di contenere proteine e grassi di buona qualità

Da qualche tempo gli esperti di dietologia medica stanno rivalutando nella loro giusta dimensione i frutti cosiddetti "oleosi" avendo scoperto che essi svolgono una funzione di prevenzione e di cura in molte malattie tipiche di quest'area contemporanea, primi fra tutti i disturbi coronarici.

Sono tra l'altro molto ricchi di proteine, sia pure incomplete, circostanza utile a coloro che vogliono elevare la propria quota proteica giornaliera senza dover far ricorso necessariamente ai cibi animali. Il loro valore costruttivo (appunto proteico) e la loro potenzialità altamente energetica (lipidica e glucidica) fanno sì che essi svolgono una funzione integrativa alla dieta quotidiana, nonché svolgono il ruolo di cibo di riserva o di emergenza. Ma è opportuno dir pure comunque che - come in ogni cosa - non bisogna mai abusarne in eccessiva quantità poiché, pur essendo cibi sanissimi e in genere naturali, sono pur sempre troppo grassi e poco amidi.

I pregi maggiori dei frutti oleosi però non sono nei nutrienti energetici, ma in quelli vitali: hanno molti sali minerali, tra cui potassio, magnesio, fosforo, ferro, zinco; percentuali di vitamine B pari o superiori a quelle dei legumi; vitamine D ed E, più in alcuni frutti c'è una presenza di vitamina A. La fibra alimentare è abbondante, il che ne fa anche delle "scope" dell'intestino.

Tutti i frutti col guscio contengono buone percentuali di inibitori delle proteasi, cioè antienzimi digestivi che diminuiscono il valore nutrizionale dei cibi a cui si accompagnano riducendo l'assimilazione delle proteine; gli inibitori delle proteasi, inoltre, riducono il carico

di azoto e quindi l'affaticamento del fegato, e in più riducono la fermentazione intestinale perché agiscono favorevolmente sulla flora batterica.

Si consideri, però, che la loro digeribilità dipende - trattandosi di alimenti secchi e talvolta duri - dall'accurata e minuziosa masticazione. Per il consumo abituale si utilizzino frutti e semi oleosi piuttosto recenti, non troppo invecchiati, per evitare che l'irrancimento dei grassi possa provocare disturbi: di regola vanno consumati i frutti del nuovo raccolto, poiché nonostante la loro consistenza dura e compatta, sono in realtà facilmente deperibili e sottoposti anche al rischio delle muffe.

Ma ora entriamo nel particolare dei singoli frutti: dalla vasta gamma dei prodotti che appartengono a tale famiglia, oggi vi parliamo della noce e della nocciola, alimenti che solitamente arricchiscono la tavola imbandita del Natale.

La noce (il termine scientifico esatto è *Juglans regia*) è il frutto oleoso più energetico d'Europa (662 kcal), il più ricco - allo stato secco - di grassi (63,7 g) e tra i meno ricchi di proteine (15,8 g), abbastanza dotato di vitamina A (8 mcg) B1 (0,45 mg), C (alcune tracce), PP (1 mg) e sali abbondanti (calcio 83 mg, fosforo 380 mg, ferro 2,1 mg). Contiene anche 130 mg di magnesio.

Risulta anche essere tra i frutti più ricchi di Sali di rame e zinco (ben 3 mg), quindi utile per la formazione dell'emoglobina del sangue e per le attività ghiandolari. I carboidrati sono 12,7 g, di cui 2,2 g di amidi e 6,4 g di fibre alimentari.

La noce la conosciamo sotto

due modalità diverse: fresca e secca. La prima che si può mangiare quando il mallo da verde e succoso diventa bruno e secco, è di gusto più leggero: ha 10,5 g di proteine, 57,7 g di grassi, 10,3 g di carboidrati. La noce secca ha invece un gusto molto gradevole leggermente piccante.

Secondo la medicina naturista la noce è un tonico del sistema nervoso, utile nelle astenie e nel superlavoro intellettuale, nel diabete, nelle litiasi urinarie, nelle diarree, nelle anemie, nelle malattie della pelle e nella debolezza di stomaco: sembra avere inoltre un potere vermifugo.

Una bevanda energetica buona per tutte le stagioni si ottiene frullando una pera, o una mela o una albicocca con due cucchiaini di germe di grano, un pugno di gherigli di noce e un cucchiaino di miele grezzo.

La noce, insieme alla nocciola, è indicata come cibo di scorta per gite ed escursioni. Si consideri comunque che la noce è l'unico frutto oleoso a reazione leggermente acida e per questo sarà più indicato nelle alimentazioni ricche di alimenti alcalini - a base di frutta, verdura, latte ecc. - piuttosto che in una dieta troppo acidificante come quella abituale a base di cibi animali e prodotti industriali. È quindi un cibo sano per naturisti e vegetariani intelligenti; ovviamente - lo ripetiamo - non bisogna abusarne. Dai gherigli della noce si estrae un olio paglierino e limpido molto popolare anticamente tra i contadini nelle campagne e oggi riscoperto nell'alimentazione naturale come condimento per insalate e

pietanze crude: l'unico neo è quello di essere soggetto a rapido irrancimento.

Ma attenzione: questo olio non va confuso con l'omonimo "oleolito di mallo di noce", quel prodotto cioè di colore bruno scuro, usato per favorire l'abbronzatura, al mare o in montagna.

Passiamo ora alla nocciola (o per dirla da dotti la *Corylus avellana*): è uno dei più grassi frutti (62,9 g) e più energetici (625 kcal), eppure è il più digeribile e apparentemente leggero, tanto da dimostrarsi particolarmente adatto all'alimentazione dei bambini. Contiene vitamine A (30 mcg) B1 (0,51 mg), PP (2,8 mg), C (4 mg),

calcio e fosforo (150 mg e 322 mg), ferro (3,3 mg), magnesio (150 mg), e altri sali.

Due o tre nocciole date alla fine del pasto ai bambini affetti da stitichezza hanno un moderato effetto lassativo.

Ha proteine per 13 g, ma pochi carboidrati disponibili, zucchero e amido (1,8 g), e molta fibra (6,7 g).

Per il suo gusto caratteristico amarognolo si presta a essere usata da sola a fine pasto, o accompagnata da formaggi dolci, o in aggiunta alla farina di carrube e al miele nei cibi naturisti.

C'è anche un'altra modalità per gustare la nocciola in crema. Si può fare anche in casa propria, da soli e ne viene fuori una sostanza molto gustosa per il suo sapore cremoso e un po' salato. Infatti per prepararla occorre macinare le noccioline appena tostate con un frullatore, aggiungendo poche gocce di olio vegetale di prima spremitura a freddo, fino ad ottenere una pasta soffice che può essere condita con miele o con un pizzico di sale. La si può spalmare sul pane integrale e usarla in dolci casalinghi preparati all'istante, o come ripieno di pasticcini integrali. Sostituendo al sale il miele e aggiungendo farina di polpa di carrube, si ottiene una gustosissima crema tipo "nutella", molto più indicata rispetto al famosissimo prodotto la cui presenza è ormai consolidata nella nostra vita quotidiana, poiché non ha controindicazioni particolari (tranne per chi soffre di obesità). Nessuna preoccupazione anche per i torroni di nocciole al miele, che tra l'altro anch'essi si possono fare a casa propria, avendo l'accortezza (per aumentarne la digeribilità) di spellare i frutti in questione.

Si sappia infine che la nocciola è il "frutto di resistenza" particolarmente indicato per gli sportivi, i magri, gli astenici, gli adolescenti, gli anziani, le donne in gravidanza.

Secondo gli esperti di medicina naturale ha applicazione come coadiuvante nei calcoli renali, nella tubercolosi, nelle coliche nefritiche.

Poiché anche la nocciola è un frutto oleoso vi ricordiamo che anche da questa si può produrre un omonimo olio, molto conosciuto nella cultura contadina di un tempo ed oggi praticamente scomparso dalle nostre tavole. ■



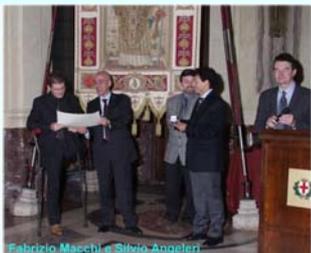


Anno 2001 - FIORENZO MAGNI

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 Ass.ne Nazionale Atleti Azzurri d'Italia e la presidenza della Fondazione Museo del Ciclismo Madonna del Ghisallo, della quale è stato l'ideatore"

Anno 2002 - ALESSANDRO ZANARDI

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



Anno 2003 - FABRIZIO MACCHI

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

Anno 2004 - KURT DIEMBERGER

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



Anno 2005 - GIOVANNI SOLDINI

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

Anno 2006 - LIDIA TRETTEL

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



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 CONI."

Anno 2010 - FRANCESCA PORCELLATO

"Pluricampionessa di Atletica e Sci di fondo, regina delle Paralimpiadi. Per il carattere e la grande passione per lo Sport manifestate in più di vent'anni di attività praticata ai massimi livelli, per i record e le innumerevoli vittorie conseguite in tutte le distanze dell'Atletica, nonché, per la Sua generosa disponibilità in qualità di Testimonial Volontaria dell'Avis"



Anno 2011 - EDITA PUCINSKAITE

"A Edita Pucinskaite, tra i più grandi Campioni del ciclismo su strada ed ora Campionessa anche nella vita come Donatrice attiva e Testimonial Volontaria dell'Avis Comunale di Pistoia. Promotrice e madrina di iniziative benefiche legate alle due ruote e nella diffusione della cultura della donazione di sangue"

Anno 2012 - ANDREA NOÈ

"In riconoscimento della sua lunga carriera agonistica sempre svolta al servizio dei compagni nei Team dove ha militato. Per la sua professionalità, ancora oggi citata ad esempio per i giovani, nonché per la decisione di continuare a correre con la Brontolobike, Società da lui creata per coniugare lo Sport all'impegno Sociale, contribuendo così a promuovere e finanziare progetti di solidarietà"



Anno 2013 - MARINA ROMOLI

"Per le sue doti ciclistiche manifestate su strada e pista che le hanno permesso di affermarsi fra le più giovani atlete del neoprofessionismo e per la forza ed il coraggio dimostrati successivamente nel vivere il tragico evento subito trasformandolo, grazie alla Onlus da lei realizzata, in un raggio di luce e speranza per altri sfortunati"

Anno 2014 - MARTINA CAIRONI

"Per le sue doti sportive che le hanno permesso, con impegno e tenacia, di affermarsi nell'Atletica in competizioni Olimpiche e Mondiali, conquistando record e primati nei 100, 200 metri piani e nel salto in lungo. Testimonial attiva verso i giovani di come: passione, volontà e determinazione consentano di superare qualsiasi ostacolo sia nella Vita che nello Sport"





COD. SOCIETA
F.C.I. 02U0622



Soc. Ciclistica AVIS NOKIA SOLUTIONS AND NETWORKS a.s.d.

Via Roma, 108 (Cassina Plaza - CD1) - 20060 Cassina de' Pecchi (MI) Tel. 02.952551 / 348.3690188
E-mail: avis-nsn@avisbikensn.it - Web: <http://www.avisbikensn.it>