

COLPI di PEDALE

S.C. **AVIS Nokia Solutions and Networks** ass.ne sportiva dilettantistica - Anno XXX° - Stagione 2015

Avis & Sport "Short Track"
Gara di giovanissimi al
Parco Martesana



Con le due ruote
sulla via Francigena
da Pavia a Roma nell'Anno
Santo della Misericordia

CLASSIFICHE:

ANTONIO ARLATI Campione Sociale Assoluto

GIANCARLO CEDRI e SILVIO MELEGA Campioni Gran Fondo ex aequo

AVIS "SPORT & SOLIDARIETÀ" all'alpinista Fausto De Stefani



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

HANNO COLLABORATO:

Andrea Andreoni
Giancarlo Cedri
Cesare Gavardi
Silvio Melega
Virginia Rigiretti
Luigi Vidali

CONTRIBUTI FOTOGRAFICI:

Andrea Andreoni
Nicola Bergamaschini
Giancarlo Cedri
Silvio Melega
Luigi Vidali
<http://www.tinkoffsaxo.com/>
<http://www.cyclinside.com/>
http://www.dimmidisi-tecnospecial.it/ermando_manenti.html

ARTICOLI; MEDICINA, SPORT, ALIMENTAZIONE:

Tutto Ciclismo
<http://digilander.iol.it/unascuolainnepal/>

IN LIBRERIA, LE STORIE DELLO SPORT:

IL CARATTERE DEL CICLISTA - di Giacomo Pellizzari, Edito da: UTET - Torino

REALIZZAZIONE GRAFICA E IMPAGINAZIONE:

Andrea Andreoni

STAMPA:

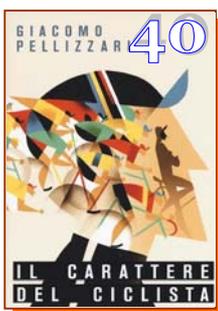
T&D Services srl. Cesano M.

IN COPERTINA:

Antonio Arlati, Campione Sociale assoluto 2015, con alcuni dei ciclisti AVIS NSN al raduno di apertura della stagione ciclistica.

CONTROCOPERTINA:

Colori AVIS NSN sulle strade della Lombardia in Brianza.



sommario

Numero 30 - Stagione 2015

3 ...e, 30

Echi di una Stagione

- 11** Immagini della Stagione
- 12** Da Pavia a Roma nell'Anno della Misericordia
- 14** Avis e Sport – l'AVIS nel panorama sportivo
- 16** "Amarcord" Trent'anni fa. Eventi da ricordare
- 17** Brune Bionde e Tute Blu
- 18** Il Trapianto è Vita
- 19** L'Amicizia e il Segreto
- 20** CicloRaduno di Casella 2015
- 22** La Commemorazione dei defunti al Ghisallo
- 24** Il Gruppo Aziendale AVIS Nokia Solutions N.

Rassegna Stampa – Il Giorno

25 Ciclismo per i bambini al parco di quartiere

Un anno in numeri

- 26** Campioni Sociali stagione 2015
- 27** Classifica Sociale Cicloturismo
- 28** Classifica Sociale Gran Fondo
- 29** Classifica Provinciale Cicloturismo di Società
- 30** Classifica Trofeo Lombardia di Società
- 31** Classifica Trofeo Lombardia Mediofondo Soc.
- 32** Classifica Generale Cicloraduno Nazionale
- 33** Classifica Campionato Italiano di Società
- 34** Iscritti alla Società Ciclistica dal 1982 – A/L
- 35** Iscritti alla Società Ciclistica dal 1982 – L/Z
- 36** Presenze individuali ai cicloraduni 2015

Sport Medicina Alimentazione

- 37** Tabella riassuntiva - Risultati Società dal 1986
- 38** Fausto De Stefani – Dai Giganti della Terra ...
- 40** Giacomo Pellizzari – Il Carattere del Ciclista -
- 44** Medicina – L'elemento ambiente
- 45** Alimentazione – Un poker di virtuosi

Sport & Solidarietà

- 46** Albo d'Oro " Sport e Solidarietà " 2001/2008
- 47** Albo d'Oro " Sport e Solidarietà " 2009/2015

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
2015*

...e, 30

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

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

di Giancarlo Cedri

Non è semplice cercare di presentare e riassumere in poche facciate della rivista gli eventi principali, sportivi e non, occorsi alla nostra Società Ciclistica, nell'arco di una intera annata.

In aggiunta questa è la nostra XXX^a edizione... e oso dire che vorremmo mirare almeno ad un "Premio alla Carriera" da parte dei nostri lettori!

Scherzi a parte, memore del suggerimento del mio prof del liceo, racconterò gli eventi usando "voli Pindarici": metodo inventato, a suo tempo, da Pindaro, famoso poeta greco vissuto nel 500 a.C.

In termini meno aulici: *salterò di palo in frasca...* in sequenza temporale.

10 Gennaio 2015 - Come prescritto dalla lettera di convocazione inviata a tutti gli iscritti in data 4 Dicembre 2014, si è tenuta Sabato 10 Gennaio, dalle ore 14:30 alle 16:30 presso la Sede della Nokia Solutions and Networks Italia s.p.a., a Cassina Plaza (Palazzo CD2 - primo piano - Sala Ungaretti) l'**Assemblea Ordinaria Annuale** della Società Ciclistica Avis Nokia Solutions and Networks a.s.d., per l'Approvazione del Bilancio relativo alla gestione 2014 e, contestualmente le operazioni di Iscrizione dei vecchi e nuovi Soci nonché le votazioni per il **Rinnovo del Consiglio Direttivo per il biennio 2015-2016**.

Il risultato della votazione per il rinnovo delle cariche sociali ha visto l'elezione di **Giancarlo Cedri** alla carica Presidente, di **Luigi Vidali** a quella di Vicepresidente, di



Andrea Andreoni, Fabio Troi, Giuseppe Tornielli, Carlo Colombini e Cesare Gavardi (segretario economo) alla carica di Consigliere. Per la statistica delle iscrizioni dei ciclisti i numeri indicano: **45 soci** (39 tesserati FCI).

8 Marzo 2015 - Raduno Sociale di apertura: la Società Ciclistica AVIS Nokia Solutions and Networks inizia la sua **41esima stagione ciclistica** con il Raduno Sociale di Apertura.

Se è vero che la vita inizia a 40 anni..., allora "ci sentiamo" una giovanissima e pimpante squadra ciclistica che, in una bella giornata primaverile e soleggiata, lascia in lunga fila indiana la sede di Cassina Plaza per raggiungere il centro AVIS Provinciale di Limbiate, intitolato al fondatore dell'Associazione, **Vittorio Formentano**. ▶



In alto: il ritrovo dei ciclisti alla Sede di Cassina Plaza. Fra i ciclisti, al centro il Capo Gruppo AVIS Antonio Malenchini e Marco Bramati. Sopra: i ciclisti all'AVIS Provinciale col presidente Gianluca Basilari, il segretario Giovanni Colombo ed il consigliere Naz. Natale Casati.



Incontreremo il **gruppo dirigente dell'AVIS Provinciale**, con il quale manteniamo un rapporto più che pluriennale. Ci salutano alla partenza anche il capogruppo del Gruppo Aziendale AVIS NSN **Antonio Malenchini** e il consigliere **Marco Bramati**.

29 Marzo 2015 - Raduno Sociale al Traghetto di Leonardo a Imbersago.

È piaciuto ai 25 ciclisti della S.C. AVIS Nokia Solutions and Networks convenuti, il percorso scelto per il Raduno Sociale di domenica 29 marzo.

Una piacevole pedalata verso la valle dell'Adda, con la simpatica doppia traversata del fiume.

All'andata sull' "aereo" **ponte in ferro di Paderno**, con vista sul panorama mozzafiato delle anse del fiume immortalate da Leonardo da Vinci in tante sue opere pittoriche (fra cui anche "la Gioconda") e, per restare fedeli al Grande Genio, attraversando il fiume, al ritorno, sul famoso "**Traghetto di Leonardo**" in località Imbersago.

15 Aprile 2015 - Accordo Nokia/Alcatel-Lucent per la creazione di Nokia Corporations.

Nokia ha annunciato il 15 aprile di avere raggiunto un accordo per acquisire Alcatel-Lucent con un'operazione tutta in Azioni che valorizza la più piccola rivale francese circa 15,6 miliardi di Euro (16,6 miliardi di dollari).

Il nuovo gruppo avrà Sede in Finlandia e CEO e Presidente quello attuale di Nokia, mentre il Vicepresidente provverrà da Alcatel-Lucent.

I ciclisti di AVIS NSN auspicano che la nuova Nokia Corporation supporti ancora il tradizionale impegno del Gruppo Aziendale AVIS Nokia Solutions and Networks S.p.A. per la donazione del sangue e le altre statutarie attività di



In alto: i ciclisti in attesa dell'imbarco con le bici sul traghetto leonardesco. Sopra: la piacevole traversata sul fiume Adda.



solidarietà.

18 Aprile 2015 - La MTB al Parco della Martesana, "AVIS Milano Short Track 2015".

Una bella giornata di Sport, sabato 18 aprile al Parco Martesana di Milano, nel quartiere del Consiglio di Zona 2 che, per la prima volta, ha ospitato lungo l'argine dell'omonimo Naviglio una manifestazione ciclistica di MTB promozionale per giovanissimi, da noi organizzata in collaborazione con l'**AVIS Comunale di Milano e la F.C.I. Provinciale**, col duplice intento di propagandare e diffondere unitamente ai valori dello Sport anche quello della Solidarietà.

26 Aprile 2015 - Raduno Sociale Da Trezzo sull'Adda a Bergamo Alta.

Le avverse condizioni meteo del giorno precedente e della stessa nottata non hanno scoraggiato alcuni ciclisti della Società che, nonostante il cielo nuvoloso ed il clima non certamente primaverile, si sono ritrovati a Trezzo sull'Adda per poi partire, come da programma, alla volta della Città Alta di Bergamo.

Col presidente Giancarlo Cedri, Andrea Andreoni, Antonio Arlati, Nicola Bergamaschini, Fabio Troi e Osvaldo Galimberti, accompagnato dall'amico e compagno di molte uscite in bici, Daniele Pirovano.

Salita alla città Alta dal lato di san Vigilio, tramite la salita lungo la via dei Tedeschi.

Una veloce visita alla magnifica Piazza Vecchia e poi il rientro con la panoramica discesa sulla Città in direzione di Curno, Ponte San Pietro e dopo aver attraversato i paesi di Bonate, Filago, Brembate e Canonica d'Adda il ritorno a Trezzo.



In alto: la partenza di una delle categorie dei piccoli campioncini. Sotto: L. Grechi, G. Cedri, S. Basile, C. Gavardi e V. Cozzaglio.



27 Aprile 2015 - Vicini alle popolazioni del Nepal.

A fine aprile 2015 la popolazione nepalese è stata colpita da un terribile sisma che ha provocato migliaia di morti e migliaia di feriti e un milione di senzatetto.

AVIS Nazionale ha immediatamente scritto al presidente della FIODS, **Gianfranco Massaro**, offrendo la massima disponibilità a sostenere l'associazione donatori di sangue del Nepal (membro Fiods).

Al tempo stesso, AVIS ha manifestato al Ministero degli Esteri Italiano e alle autorità sanitarie la propria disponibilità per iniziative di solidarietà in ambito medico/trasfusionale.

Tutti noi del Gruppo Aziendale AVIS NSN siamo stati scossi da tale sciagura ed in particolare preoccupati per la sorte, inizialmente ignota, toccata a TASHI SCHOOL, la Scuola-Istituto che attualmente accoglie un consistente numero di bambini orfani e profughi e dove il nostro **Gruppo Aziendale** unitamente alla **Società Ciclistica AVIS NSN** siamo impegnati nel sostenere annualmente i costi di gestione dell'Ambulatorio Medico.

Un "Progetto Sanitario" avviato nel novembre dell'anno 2010 al fine di fornire assistenza di primo intervento e cure ai bambini.

Fortunatamente successive notizie ci hanno confermato che l'edificio della "TASHI-SCHOOL" di Kathmandu, non aveva subito danni.

Solo un grande spavento ma tutti salvi i suoi piccoli ospiti.

9/10 Maggio 2015 - Cyclopride Day a Milano bicicletata, raccolta fondi e sensibilizzazione al dono del sangue". La manifestazione ciclistica, che si sta affermando come la più grande pedalata collettiva d'Italia, si trasforma ►



Dall'alto: i ciclisti della Squadra Avis Nokia Solutions and Networks all'arrivo nell Città Alta e nella Piazza Vecchia a Bergamo. Sopra: le immagini del devastante terremoto in Nepal e la Scuola della Tashi School, con i ragazzi impegnati nella distribuzione del cibo alla popolazione.



quest'anno anche in evento benefico, grazie alla collaborazione con **CBM Italia**, con cui lancia **'Luci in bici'** per «portare la luce nella vita di migliaia di bimbi ciechi in Africa» e vede anche la partecipazione di **AVIS**. «L'uso della bici in città non migliora solo la qualità della vita di chi ci vive, ma migliora la salute di chi pedala: per questo AVIS ha deciso di patrocinare questa manifestazione» ha scritto il segretario di AVIS Milano.

Col presidente AVIS **Massimo Maria Molla**, sono intervenuti alla presentazione anche: **Sergio Casartelli**, **Luca Giampaolo Grechi**, **Cesare Gavardi** e **Luigi Vidali**.

Al nostro vice presidente Vidali ed al segretario Gavardi il merito del coinvolgimento di AVIS in questo ed altri eventi sportivi che si terranno nel corso di questa stagione.

Sabato sera 9 Maggio "Luci in bici", la pedalata notturna a sostegno di CBM, l'O.N.G. attualmente impegnata nel sostegno alle persone con disabilità in Nepal.

Domenica 10 Maggio, ben tre eventi hanno riscontrato l'adesione di alcuni ciclisti della nostra Società.

Il primo ha riguardato la 3^a Edizione del Cyclopride, di cui Avis Milano era fra i partner della manifestazione: con partenza dal Parco Sempione, la grande pedalata collettiva che ha visto la partecipazione di oltre 20.000 ciclisti partiti alla volta di Sesto Marelli lungo Viale Melchiorre Gioia all'andata, e per Viale Monza al ritorno.

Fra i partecipanti, anche le "prof e Junior della BePink" Giorgia Lola Fraiegari, Silvia Valsecchi e Ksenya Tuhai.

Al Cyclopride di Milano hanno partecipato anche i nostri ciclisti: Luigi Vidali, Maria Grazia Fontaneto e Dario Faedi.

Il secondo evento a Sesto San Giovanni con il cicloraduno



In alto: il presidente di Cyclopride, Ercole Giammarco con Luigi Vidali. Sopra: le atlete della 'BePink' presenti all'evento in città.



organizzato dalla Società Ciclistica Domenico Fiorani, gara valevole per il Trofeo Lombardia ed il Campionato Italiano Regionale ed al quale hanno partecipato: Andrea Andreoni, Antonio Arlati, Marco Giovanni Arosio, Dario Giussani, Francesco Mazzei, Antonio Orlandi, Luigi Pedone e Angelo Sala.

176 i ciclisti partecipanti, la nostra società si è classificata al 10° posto.

Il terzo a Bergamo, la Granfondo Internazionale Felice Gimondi che celebrava i 50 anni della vittoria del Campione bergamasco al Tour de France.

Fra gli oltre 3600 partecipanti alla 19^a G.F., sul percorso di 89,4 km anche i nostri: Nicola Bergamaschini, Carlo Colombini e Bruno Fassini.

Nel percorso medio di 128,8 km: Giancarlo Cedri e Silvio Melega qui fotografati all'arrivo dopo la loro lunga cavalcata sul "cavallo di carbonio" attraverso le asperità della Val Brembana e della Val Imagna.

Per la cronaca si sono classificati attorno all'800esimo posto dei 950 arrivati al traguardo del percorso medio, ma al primo e secondo posto nella speciale classifica per *anzianità anagrafica* dei 950!

10 Luglio 2015 - La scomparsa di Gino Scotti.

Storico collaboratore del Comitato Regionale della Federazione Ciclistica Italiana Lombardia, per lunghi anni ha ricoperto la carica di Responsabile del Settore Amatoriale Regionale.

Gino Scotti era nato a Concorezzo il 26 giugno 1923, aveva da poco compiuto 92 anni.

La commemorazione funebre si è tenuta, lunedì 11 luglio, nella Chiesa Parrocchiale di Concorezzo.



In alto: i nostri alla partenza del cicloraduno a Sesto San Giovanni. Sopra: N. Bergamaschini, S. Melega e B. Fassini alla 19^a F. Gimondi.



19 luglio 2015 - La Fabio Casartelli.

È ricorso, quest'anno, il **Ventesimo Anniversario** della scomparsa del giovane Campione Olimpionico comasco **Fabio Casartelli** avvenuta martedì 18 luglio 1995 sui Pirenei, per una rovinosa caduta in corsa scendendo dal Col de Portet d'Aspet, al trentacinquesimo chilometro della "Saint Giron-Cauterets", nel corso della 15esima tappa del Tour de France.

Sul Col de Portet d'Aspet una stele ora lo ricorda.

La stele (Volo di luce), voluta dalla **Motorola**, la squadra per cui correva il giovane e promettente campione, non ancora venticinquenne è diventata, da allora, luogo di continuo pellegrinaggio di innumerevoli ciclamatori.

A ricordo di Fabio si corre ogni anno, sulle strade del Lario, una Medio Fondo denominata "La Fabio Casartelli" a Lui dedicata e organizzata dalla **FONDAZIONE Fabio Casartelli**.

Prova impegnativa (comprende le due cronoscalate del "Ghisallo" e del famoso "Muro di Sormano") ma anche con la possibilità, per i cicloturisti, di partecipare in modo non agonistico su un percorso meno impegnativo.

Per la nostra S.C. AVIS Nokia Solutions and Networks, a questa edizione hanno partecipato:

Percorso Medio km. 75: Carlo Colombini. Tempo cronoscalata al Ghisallo - (109/247 - 00:42:26.00 -14,42 km/h).

Percorso Corto km. 58: Giancarlo Cedri, Maria Grazia Fontaneto, Cesare Gavardi, Silvio Melega, Antonio Ravizza, Maurizio Rusconi.

27 Settembre 2015 - Campionato Italiano di Cicloturismo per Società a Casella.

Domenica 27 Settembre si è tenuto a Casella (GE) il ►





FONDAZIONE FABIO CASARTELLI
www.fondazionecasartelli.it

in collaborazione con:



GRUPPO CICLISTICO



Italia Coni



MUSEO DEL CICLISMO
MADONNA DEL GHISALLO



Pro Loco Albese con Cassano

ORGANIZZANO



17ª EDIZIONE
19 LUGLIO 2015



Dall'alto: Silvio Melega e Giancarlo Cedri sulla linea del traguardo della GF Felice Gimondi. A destra, il ritratto di Fabio Casartelli, i percorsi della G.F. e la Stele che lo ricorda. Sopra: Genova, i ciclisti alla sosta ristoro del Raduno Nazionale, D. Faedi, A. Ravizza, D. Cucchi e L. Motta.



Raduno Nazionale Cicloturistico, manifestazione valevole per il Campionato Italiano di Cicloturismo di Società 2015, organizzato dalla Società Genoa Bike A.S.D. con il patrocinio del Comune di Casella, del Comune di Genova e della Regione Liguria.

L'originario percorso di 80 km. che, dopo il ristoro in Genova prevedeva il rientro a Casella transitando sul Passo dei Giovi per poi ridiscendere a Busalla, è stato modificato per l'impraticabilità di alcune strade. Superato l'abitato di Bolzaneto si è proseguito invece per Manasseno e transitando per Pedemonte si è saliti a Crocetta d'Orero, per poi ridiscendere alla sede di partenza del raduno a Casella. Il percorso alla fine è risultato essere più corto di 6,5 km ma con pendenze più accentuate e, per molti dei partecipanti è risultato anche più impegnativo.

42 le Società partecipanti iscritte alla FCI e 22 quelle degli Enti, 535 il totale dei ciclisti iscritti.

Al termine della gara, la nostra Società si è classificata al 17° posto della Generale ed al 14° posto nella graduatoria di Serie A.

11 Ottobre 2015 - Raduno sociale di chiusura.

Con i Raduni in calendario Domenica 11 Ottobre: il Sociale da Trezzo a Bergamo alta, al quale hanno aderito 18 ciclisti della Società e, l'ultima prova valida per la classifica Granfondo tenutasi a Roma, che ha visto la partecipazione di Antonio Napodano si è conclusa l'attività ufficiale della 41esima Stagione Ciclistica AVIS NSN.

Antonio Arlati si riconferma per l'ennesima volta **"Campione Sociale Assoluto"**.

Nella "Granfondo", Campioni Sociali a pari merito: Giancarlo Cedri e Silvio Melega.



In alto: i ciclisti al controllo ed alla sosta ristoro del cicloraduno Nazionale. Sopra: al raduno Sociale di chiusura a Bergamo Alta.



22 Novembre 2015 - Pranzo Sociale e "Premio Sport e Solidarietà" conferito a Fausto De Stefani.

Domenica 22 novembre all'interno della Fortezza Viscontea di Cassano d'Adda, presso il ristorante "La Vipera Gentile" nel corso del Pranzo Sociale di fine stagione della S.C. AVIS NSN, si è svolta la cerimonia di Consegna del **PREMIO SPORT e SOLIDARIETÀ**, giunto alla sua 15ª edizione.

Il Premio è stato assegnato a **Fausto De Stefani**, uno dei pochi scalatori di tutti gli Ottomila sulla Terra, conquistati fra gli anni '80 e '90, in numerose spedizioni d'alta quota, senza fare uso di bombole di ossigeno.

Il premio gli è stato assegnato non solo per le imprese sportive, ma anche e soprattutto per le attività di tipo solidaristico nei confronti dei bambini nepalesi, orfani, poveri o disagiati, per i quali De Stefani è riuscito negli anni, a raccogliere fondi per la costruzione in Nepal, di ben sette scuole e presidi ospedalieri, con la seguente motivazione:

"Per i grandi meriti sportivi avvalorati con la conquista delle 14 cime più alte della Terra, per il Suo impegno divulgativo da sempre volto alla difesa dell'Ambiente e per la Sua instancabile e generosa attività solidaristica manifestata con la realizzazione di importanti progetti umanitari: artigianali, didattici e sanitari, in Nepal"

Fausto, rientrato dal Nepal il giorno precedente, nel suo discorso di ringraziamento per la consegna del premio ci ha raccontato di come lui oggi, conclusa la fase dell'alpinismo estremo "vede" le conquiste delle cime Himalayane: una cosa che appaga infinitamente chi le compie ma di nessuna utilità agli effetti pratici.



In alto: il premio AVIS Sport e Solidarietà 2015 assegnato a Fausto De Stefani. Sopra: il presidente G. Cedri consegna la Benemerenda.



«Sono veramente contento dopo una vita egoistica di aver intuito che le stesse emozioni le puoi provare dando attenzioni agli altri, quelli che sono stati meno fortunati di noi e devo dire che le scuole realizzate, sono ben sette: una primaria, una secondaria, una scuola professionale per accompagnatori eco-ambientali, un istituto d'arte (scalpelli in legno, pietra, pittura, intarsio), un poliambulatorio, un ostello dove vivono 140 bambini e bambine, ragazzi che hanno famiglie disastrose o che sono orfani. Devo dire che queste scuole non hanno avuto una lesione dopo il terremoto, per cui le cose si possono fare anche bene».

Ci ha detto poi di come, a contatto con le popolazioni di quel mondo (monaci, sherpa, anziani, bambini), si finisce per capire come i nostri valori occidentali quasi sfigurino rispetto a quelli alla base della loro vita.

«Non hanno niente, ma cantano tutto il giorno» sono state le sue parole.

Ha voluto anche sottolineare come i devastanti effetti del forte terremoto in Nepal, che ha fatto più di 19.500 vittime, stiano mettendo in ginocchio il paese intero.

Le sue stesse scuole che riuscivano a dare un pasto al giorno a circa 1300 studenti sono state costrette a scendere a 300 pasti. Mancano: benzina, farmaci, gas e i pasti vengono preparati con l'impiego della legna.

Fausto De Stefani ci ha poi lasciati a fine pranzo, per raggiungere la città di Trento, per partecipare alla sera ad una conferenza organizzata da una Associazione Trentina che da diverso tempo lo sostiene nella raccolta fondi per il finanziamento delle strutture da lui realizzate a Kathmandu e Kirtipur. ▶



Dall'alto: con Fausto De Stefani, F. Zanga ed E. Mauri del CAI. A destra: A. Oldani, G. Crisafulli, C. Dagnoni e L. Vidali della FCI. Al centro: con C. Gavardi, L. Grechi, N. Casati di AVIS. Sopra: il complesso scolastico di Rarahil; F. Troi, G. Cedri, R. Mendini dell' ANAOAI, A. Fumagalli.

Alla consegna del premio erano presenti: **Natale Casati**, consigliere AVIS Nazionale e Provinciale; **Luca Grechi**, segretario AVIS Milanese; per il Comitato Lombardo e Provinciale della F.C.I., **Cordiano Dagnoni**, **Gianantonio Crisafulli** e **Alberto Oldani**; in rappresentanza della Associazione Naz. Atleti Olimpici Azzurri d'Italia, **Roberto Mendini**; il presidente ed il vicepresidente del C.A.I. di Cassano d'Adda, **Flavio Zanga** e **Ezio Mauri**.

Messaggi di saluto e congratulazioni a **Fausto De Stefani** sono pervenuti da: **Antonio Malenchini**, Capo Gruppo AVIS NSN; **Aldo Poletti** del CMT di Nokia; **Domenico Giupponi**, presidente Avis Lombardia; **Renato Di Rocco**, presidente F.C.I.; **Cristiano Radaelli** di Anitec; **Sergio Casartelli**, direttore AVIS Milano e l'Olimpionico di ciclismo, **Marino Vigna**.

Sono seguiti alcuni interventi degli ospiti, in particolare: il segretario della AVIS Milanese **Luca Grechi** si è congratulato con il gruppo Aziendale AVIS Nokia, per l'iniziativa del premio Sport e Solidarietà citando anche la partecipazione della Società Ciclistica Avis NSN alla campagna promozionale: Avis Short Track 2015 al Parco Martesana e al Cyclopryde day patrocinata da AVIS Milano.

Cordiano Dagnoni presidente facente funzioni del Comitato Regionale Lombardo della F.C.I. nel consegnarci il gagliardetto della Federazione, con i ringraziamenti per l'invito, ha elogiato il vincitore del premio Sport e Solidarietà. **Gianantonio Crisafulli** responsabile per il Settore Amatoriale del C.R. Lombardo della F.C.I., ha augurato alla S.C. AVIS NSN un ottimo prosieguo ciclistico.

Il presidente della sezione del CAI di Cassano, **Flavio Zanga**, congratulandosi con **Fausto De Stefani**, ha ringraziato per l'occasione dell'incontro odierno, offrendo al premiato ed alla S.C. AVIS NSN il bel volume illustrato "C.A.I. Cassano d'Adda 1970 – 2010" che raccoglie la storia di 40 anni di vita della Sezione.

Roberto Mendini dell'A.N.A.O.A.I., ringraziando per l'invito, ha rimarcato i valori della solidarietà ben rappresentati dall'attività del gruppo aziendale AVIS NSN, unitamente ad altrettanti meriti sportivi avvalorati anche con i riconoscimenti assegnati in questi 15 anni agli atleti con il Premio AVIS Sport e Solidarietà.

La giornata è poi continuata col Pranzo Sociale, in una pausa del quale si è svolta la premiazione dei vari Campioni Sociali 2015 effettuata con la collaborazione degli ospiti.

Campione Sociale Assoluto, **Antonio Arlati**.

Per la Classifica Granfondo, **Silvio Melega** e **Giancarlo Cedri** ex aequo.

La Maglia "GPM" è stata assegnata a, **Carlo G. Colombini**.

La Maglia "Best Woman 2015" a, **Daniela Cucchi**.

Per terminare questa carrellata sugli eventi del 2015, di seguito i risultati conseguiti dalla nostra società nei vari campionati:

- 6° posto nel Campionato Provinciale di Milano di ciclo turismo.
- 6° posto nel Trofeo Lombardia di Cicloturismo.
- 8° posto nel Campionato Lombardo di Mediofondo.
- 14° posto al Raduno Nazionale di Cicloturismo 2015.
- 23° posto nel Campionato Italiano di Cicloturismo di Serie A e terza società Lombarda.

A conclusione della giornata anche un ricordo dell'opera benemerita del fondatore dell'AVIS, il dottor **Vittorio Formentano** tenuto dal consigliere **Andrea Andreoni**, che, approfittando della presenza come ospite al pranzo della signora **Valeria Formentano** in **Grechi**, Le ha poi ceduto la parola invitandola a raccontare i propri ricordi famigliari del nonno Vittorio. ■



Sopra: il presidente del Comitato Lombardo FCI, **Cordiano Dagnoni** consegna la Maglia di Campione Sociale 2015 ad **Antonio Arlati**.



Sopra: il presidente del Comitato Lombardo FCI, **Cordiano Dagnoni** consegna la Maglia di Campione Gran Fondo 2015 a **Silvio Melega**.



Sopra: il segretario di Avis Milano, **Luca Giampaolo Grechi** consegna la Maglia di Campione G.P.M. 2015 a **Carlo Giuseppe Colombini**.



Sopra: il resp.le del Settore Amatoriale FCI, **Giandomenico Crisafulli** consegna la Maglia "Best Woman 2015" assegnata a **Daniela Cucchi**.



Echi di una stagione

Da Pavia a Roma
nell'anno della Misericordia

AVIS e SPORT
Short Track 2015

“Amarcord” XXX^a
Ediz. Colpi di Pedale

Brune, Bionde e ...

Il Trapianto è Vita

L'Amicizia e il segreto

Il Ciclo Raduno
Nazionale di Società
a Casella - Genova

Commemorazione dei
cicl. defunti al Ghisallo

Il Gruppo Aziendale
AVIS N.S.N.

Colpi di pedale

Sopra: alla sede dell'AVIS Prov. a Limbiate.
Al centro: a Casella al Raduno Nazionale GE
Sotto: Cassina, partenza di un rad. Sociale.



Da Pavia a Roma nell'Anno Santo della Misericordia

Il ritorno, con le due ruote, sulla
"Francigena" in concomitanza
con i ciclo-pellegrini della
prima Ciclovía Lauretana

di Andrea Andreoni

I nostri soci: **Luigi Motta** e **Maurizio Rusconi** con **Domenico Spreafico** (iscritto in passato alla S.C. AVIS GTE) ed il "varazzino" **Gianni Merialdo** promotore di vari ciclopellegrinaggi, fra i più recenti: quello effettuato in Norvegia da Oslo a Trondheim lungo la via di Olaf nell'anno 2012 ed a Santiago di Compostela lungo la via del Nord nel 2011; nell'Anno del Giubileo della Misericordia, indetto da **Papa Francesco** l'8 Dicembre 2015 e che si concluderà Domenica 20 Novembre 2016, hanno deciso di intraprendere un nuovo pellegrinaggio spirituale in bicicletta ripercorrendo l'itinerario sulla via Francigena dalla città di **Pavia a Roma**. Percorso già portato a termine con il supporto della società ciclistica nell'anno 2010, partendo dalla **Cattedrale di Canterbury** e percorrendo tutta la via tracciata dall'Arcivescovo Sigerico, nell'anno 994, per raggiungere Roma. La loro partenza da **Pavia** è in programma, **Martedì 7 Giugno 2016**, alle ore 10:30 presso la Sede dell'Acco-

glienza del Pellegrino, in via Pasino degli Eustachi 7, posta all'interno della casa Parrocchiale della **Chiesa di Santa Maria in Betlem**, edificata nel quartiere di Borgo in prossimità del Ponte Coperto sul fiume Ticino, lungo l'asse viario che conduceva i pellegrini in Terrasanta.

Il percorso per un totale di 687 km verrà da loro effettuato in 11 tappe, attraversando cinque Regioni.

Dalla Lombardia proseguiranno nell'Emilia Romagna e valicato il Passo appenninico della Cisa a 1041 m s.l.m., dalla Toscana scenderanno per un breve tratto in Liguria per ritornare poi sulle strade della Toscana e arrivare infine nell'alto Lazio, nella provincia di Viterbo.

Venerdì 17 Giugno, il loro arrivo nella Città Eterna, nel cuore della cristianità.

Nella medesima giornata, con l'arrivo a Roma di una staffetta ciclistica, si concluderà anche l'ultima tappa della nuova ciclovía di pellegrinaggio: **Loreto - Assisi - Roma**.

Manifestazione questa, organizzata dalla Federazione Ciclistica Italiana e dalla



Associazione Organizzatori Corse Ciclistiche, in collaborazione con l'Opera Romana Pellegrinaggi, nell'ambito delle celebrazioni del Giubileo della Misericordia. Questa nuova "Ciclovía di Pellegrinaggio" che unirà tre dei centri spirituali più importanti d'Italia: **Loreto**, città Santuario che custodisce la Santa Casa della famiglia di Nazareth, **Assisi**, città di Francesco e Chiara, simbolo di pace, fratellanza tra i popoli e custodia del

Creto, ed infine **Roma**, sarà inaugurata **Martedì 14 Giugno**, partendo dal Santuario di Loreto.

Sosterà prima nella città di Tolentino, per raggiungere poi il giorno successivo la Basilica di San Francesco d'Assisi.

Giovedì da Assisi arriverà ad Amelia, per concludersi poi Venerdì 17 a Roma, al Foro Italico - Stadio dei Marmi.

Sabato, l'Udienza Giubilare in Piazza San Pietro.

Questa prima Ciclo Via di Pellegrinaggio è stata presentata ufficialmente a Roma, nella giornata di **Martedì 8 Marzo** nella **Sala Giunta del CONI** alla presenza del presidente del C.O.N.I. **Giovanni Malagò**, del presidente della F.C.I. **Renato Di Rocco**, di Monsignor **Liberio Andreatta**, Vice Presidente dell'Opera Romana Pellegrinaggi e di **Franco Costantino**, presidente dell'Associazione Organizzatori Corse Ciclistiche.

GIORNO	PERCORSO	Km. P.	Km. T.
Martedì, 7 Giugno	Pavia - Belgioioso - Piacenza Sud - Montale	71	71
Mercoledì, 8 Giugno	Montale - Fiorenzuola - Medesano - Fornovo	63	134
Giovedì, 9 Giugno	Fornovo di Taro - Berceto - P. Cisa - Pontremoli	58	192
Venerdì, 10 Giugno	Pontremoli - Aulla - Sarzana - Pietrasanta	73	265
Sabato, 11 Giugno	Pietrasanta - Valpromaro - Lucca - Altopascio	63	328
Domenica, 12 Giugno	Altopascio - Cast. Fiorentino - Monteriggioni	88	416
Lunedì, 13 Giugno	Monteriggioni - Siena - S. Quirico D'Orcia	60	476
Martedì, 14 Giugno	S. Quirico D'Orcia - Abbazia S.S - Acquapendente	50	526
Mercoledì, 15 Giugno	Acquapendente - Bolsena - Montef. - Viterbo - Sutri	79	605
Giovedì, 16 Giugno	Sutri - Oriolo R. - Bracciano - Roma La Storta	57	662
Venerdì, 17 Giugno	La Storta - La Giustiniana - Roma P. San Pietro	25	687
Sabato, 18 Giugno	ROMA (Ore 9:30 Udienza Giubilare in Piazza San Pietro)		
Totale Tappe n. 11	Totale Chilometri		687

In alto: la planimetria del ciclopellegrinaggio. Sopra: la tabella di marcia con i relativi chilometri.



Apprendo la conferenza stampa il Presidente della F.C.I. **Renato Di Rocco** ha avuto parole di elogio illustrando l'evento:

“È una iniziativa che nasce spontaneamente, e siamo veramente soddisfatti di quello che stiamo facendo” – e ha poi continuato affermando – *“Si sta facendo largo nella nostra cultura un nuovo modo di declinare la bicicletta, come mezzo per coltivare la dimensione spirituale.*

Vorrei ricordare, per esempio, che su circa 200.000 pellegrini che ogni anno raggiungono Santiago di Compostela è stato calcolato che circa 30.000 (il 15%) lo fanno in bicicletta, che rappresenta di gran lunga il mezzo più utilizzato.

Per questo motivo, nell'ambito di un evento planetario qual è il Giubileo della Misericordia, abbiamo accettato di buon grado la proposta dall'A.O.C.C. e ci siamo impegnati nella realizzazione del ciclopellegrinaggio lungo la via Lauretana, che ha lo scopo anche di identificare il primo percorso permanente di pellegrinaggio in bicicletta in Italia lungo la direttrice Loreto-Assisi-Roma.

Sono certo che sarà un evento in grado di coinvolgere numerosi appassionati e di esaltare i valori positivi associati all'uso della bicicletta, valori quali rispetto dell'ambiente e del prossimo che sono anche gli stessi

del nostro sport nella forma più genuina”.

L'obiettivo è quello di adeguare la proposta del pellegrinaggio all'uomo di oggi, richiamando però **antichi ed immutati valori spirituali** – ha dichiarato **Monsignor Liberio Andreatta** Vice Presidente dell'O.R.P. – *“Il pellegrinaggio è una metafora della vita, un cammino fatto di mete, soste e ostacoli che non finisce mai, perché di solito le mete sono solo ripartenze”* e ha aggiunto: *“È come un viaggio, guidato da un desiderio di ricerca, di conoscenza, di incontro con se stessi e con la storia, l'arte e la natura. Il pellegrino ciclista affronta la fatica non come un impedimento, ma come parte essenziale dell'esperienza della sua vita.*

Questo sarà un cammino francescano che incontra la natura, l'uomo e i suoi valori.

Ma perché non farlo partire da un incontro materno, facendolo partire quindi proprio da Loreto?

Questo è il significato della via Lauretana, che si snoderà attraverso 3 valori fondamentali: stimare chi si incontra, accettarlo nel diverso, per poter entrare nel dialogo con il diverso.

L'esperienza non può prescindere da questi valori”.

Per il Presidente C.O.N.I. **Giovanni Malagò** questa è una di quelle iniziative che

rientrano *“nelle mission del C.O.N.I. e dello sport italiano, perché riesce a coniugare valori come agonismo, spiritualità, turismo e sport. Quella di attraversare il Paese con dei luoghi simbolo di grande valore spirituale con un mezzo come la bicicletta – che per antonomasia è il mezzo che da sempre accompagna l'uomo nello sviluppo dell'umanità – è un'idea geniale”.*

E dopo aver espresso i più sinceri complimenti al Presidente Di Rocco e a tutta la F.C.I. per gli ottimi risultati ottenuti ai Mondiali di Londra, ha anche promesso: *“Sono 328 km: se Roma 2024 dovesse ottenere le Olimpiadi, sarò molto felice di fare io stesso questo percorso in bicicletta, ed in sole 3 tappe!”.*

I 328 km si snoderanno in quattro tappe, *“per permettere ai partecipanti di soffermarsi in località come Tolentino, Orte ed Amelia, oltre ad Assisi e Roma, ed avere quindi la possibilità di avere un contatto con*

popolazione e comunità locale” ha infine spiegato il Presidente dell'A.O.C.C., **Franco Costantino**.

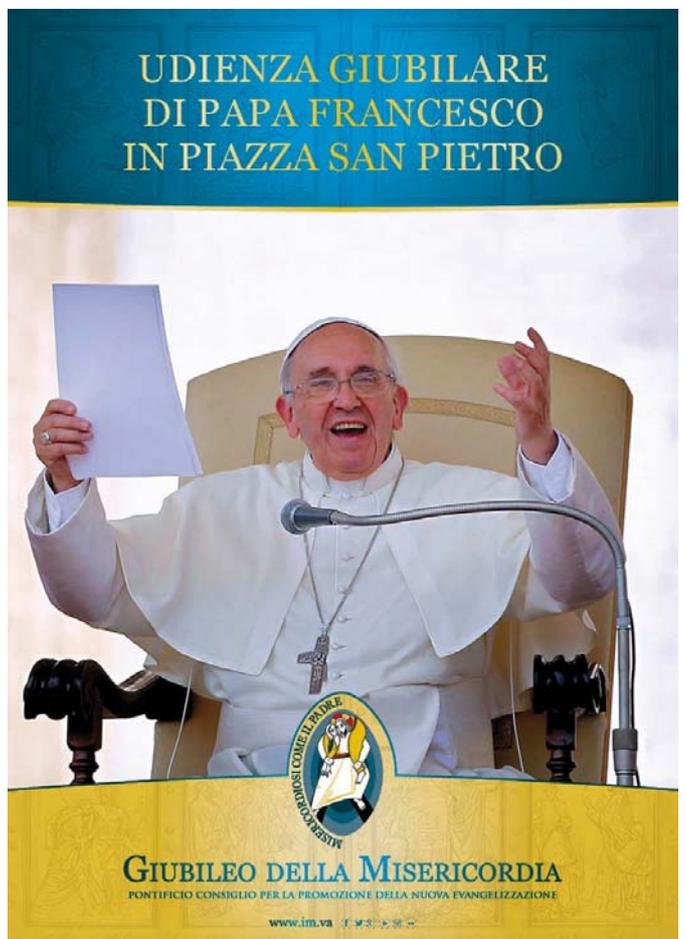
“Ci sarà la possibilità di effettuare soste convenzionate, con supporto di vitto e alloggio. Verranno poi allestiti punti di assistenza tecnica, grazie alla collaborazione di rivenditori locali”.

Sabato 18 Giugno, la conclusione ufficiale in Piazza San Pietro.

Di buon mattino, il ritrovo dei ciclopellegrini al Foro Italico e, alle ore 7:15, la partenza in bici per Piazza San Pietro.

Nell'occasione, tutti i partecipanti indosseranno una maglia disegnata appositamente in accordo con le autorità ecclesiastiche, la quale costituirà così anche un ricordo a testimonianza della partecipazione. Saranno inoltre portatori di un messaggio dal Santuario di Loreto e dalla Basilica di San Francesco d'Assisi.

Alle ore 9:00, l'Udienza Giubilare tenuta da **Papa Francesco**. ■



In alto: monsignor Liberio Andreatta, Giovanni Malagò e Renato Di Rocco durante la conferenza stampa di presentazione al CONI.

A fianco: il ritratto di papa Francesco riprodotto sulla locandina di promozione delle Udienze Giubilarie Speciali, tenute il sabato mattina.

AVIS & SPORT

L'Avis sempre più presente nel panorama Sportivo

di Andrea Andreoni

Con l'intento di propagandare unitamente ai valori dello Sport, anche quello del dono del sangue in alcuni eventi sportivi, fra il **Comitato Provinciale Milanese della F.C.I.** e l'**AVIS** di Milano, grazie anche alla presenza nei rispettivi organismi associativi dei nostri consiglieri: **Luigi Vidali** e **Cesare Gavardi**, si è instaurato un rapporto di collaborazione che ha portato le due Associazioni alla sottoscrizione di un "protocollo di intesa". Col protocollo, AVIS e F.C.I. si impegnano a sostenere e promuovere reciprocamente sul territorio milanese iniziative e attività, nonché a studiare e ideare forme di partecipazione congiunte in

eventi e manifestazioni, oltre a svolgere tutte quelle iniziative necessarie per sviluppare una comune azione, al fine di favorire la formazione sportiva e la diffusione della sua pratica, allo scopo di promuovere la conoscenza e la divulgazione degli stili di vita sani e positivi e della donazione del sangue.

A tal fine sono state realizzate alcune iniziative quali: la pubblicizzazione del logo AVIS sulle maglie consegnate ai Campioni Provinciali della F.C.I., e la partecipazione della nostra Società Ciclistica unitamente a quello dell'AVIS di Milano nell'organizzazione di una tappa del circuito di ciclismo giovanile fuoristrada, già noto per il successo del-



le precedenti sei edizioni tenutesi in varie località della provincia, denominata **AVIS MILANO SHORT TRACK 2015**.

La manifestazione ciclistica di MTB promozionale per giovanissimi da noi organizzata in collaborazione con l'**AVIS Comunale di Milano** e la **F.C.I. Provinciale** si è svolta Sabato 18 Aprile 2015 al **Parco Martesana di Milano**, nel quartiere del Consiglio di Zona 2, lungo l'argine dell'omonimo Naviglio.

Sotto lo sguardo incuriosito dei frequentatori mattinieri del grande giardino pubblico, **Carlo Barlassina** presidente del **Team Galbiati**, una delle società sportive più attive sul territorio lombardo e che a Corsico con la moglie **Rossella Galbiati** (ex ciclista che nel corso della sua attività agonistica ha conseguito oltre 100 vittorie, indossando per 39 volte la maglia azzurra, medaglia di bronzo ai mondiali di Barcellona 1984 nell'inseguimento, 4 record mondiali conseguiti nel 1979, 1 record italiano nel 1984, nonché ben 6 vittorie alla "Sei Giorni di Milano" dal 1980 al 1985) hanno creato una scuola di ciclismo, aiu-



tato dal sottoscritto e Antonio Arlati avevano provveduto ad allestire il percorso per le gare del pomeriggio, su un tracciato di circa 500 metri, da ripetersi per alcuni giri.

Alcuni ciclisti di AVIS Milano col loro presidente **Ciro Dentici** e i consiglieri AVIS: **Orazio Fae'** e **Michèle Pinto**, avevano nel frattempo posizionato sul piazzale dell'Anfiteatro il gazebo dell'**AVIS Milanese**, esponendo il materiale illustrativo per la propaganda della donazione del sangue.

Già nella mattinata e ancora prima dell'inizio delle gare ufficiali, il percorso, una novità per gli habitués del Parco Martesana, era diventato l'attrazione dei bimbi che, con la loro bici, ma anche a piedi e di corsa, si divertivano a percorrerlo in continuazione.

Il Consiglio di Zona 2
in collaborazione con
AVIS MILANO
e con
AVIS Nokia Solutions and Networks

ORGANIZZA LA MANIFESTAZIONE CICLISTICA PER GIOVANISSIMI
AVIS MILANO SHORT TRACK 2015
Circuito MILANO-HINTERLAND 2015
SABATO 18 APRILE

RITROVO ore 13.00 presso Anfiteatro Parco Martesana di Milano
(accesso da via Petrocchi - Via Stamira d'Ancona - Via Rancati)

CATEGORIE AMMESSE
Bambini da 5 a 12 anni tesserati e non
I non tesserati parteciperanno a Gioco Ciclismo

INIZIO GARE ORE 14.30

ISCRIZIONE GRATUITA
dalle ore 13.00 del 18/4 direttamente presso il Parco Martesana
con presenza di un genitore per non tesserati

Si ricorda che è ammesso l'uso di bicicletta fuoristrada purché priva di appendici ed è obbligatorio l'uso del casco protettivo

per INFORMAZIONI: direzione@avisbikens.it

Il Presidente della Commissione Sport Salvatore Basile
Il Presidente del Consiglio di Zona 2 Mario Villa



In alto: alcuni momenti di gara e la campionessa, Rossella Galbiati. A fianco: la locandina dell'evento. Sopra: il circuito MTB nel Parco.



Alle ore 14:00 l'avvio della manifestazione con la verifica delle iscrizioni pervenute ai Giudici di Gara dalle **7 Società Ciclistiche** intervenute (30 iscritti) e dagli altri giovani partecipanti non tesserati (12 iscritti) e la seguente suddivisione nelle sette diverse categorie, per fasce di età dai 5 agli 11 anni.

Alle ore 14:30 l'inizio delle competizioni.

Al tifo dei genitori ed all'incitamento indirizzato ai loro giovani atleti, non è mancato anche quello spontaneo dei tanti frequentatori del parco.

Sorprendente riscontrare in alcune categorie anche l'agognismo e la supremazia sulla linea del traguardo di qualche giovane non tesserato, sui "piccoli campioni" di alcune affermate società.

Poi, al termine delle gare conclusesi felicemente senza l'intervento dell'assistenza sanitaria presente con i volontari dell'**AVIS di Cologno Monzese**, al centro del Parco, sul piazzale antistante l'Anfiteatro, il momento più atteso dai giovani atleti e dai loro familiari, la premiazione dei partecipanti.

A consegnare le Coppe, le Targhe e le Medaglie a tutti i concorrenti si sono alternati di volta in volta, il Presidente della Commissione Sport Zona 2, **Salvatore Basile**, il presidente del Comitato Provinciale della Federazione Ciclistica Italiana **Valter Cozzaglio** con il Segretario e nostro Vicepresidente **Luigi Vidali**, il Segretario di AVIS Milano **Luca Gianpaolo Grechi** col Consigliere AVIS e nostro Segretario **Cesare Gavardi** e il Presidente della nostra S.C. AVIS NSN **Giancarlo Cedri**.

La Coppa AVIS, premio riservato alla Società con il maggior numero di iscritti, è stata assegnata al: **G.P. RACER TEAM asd**.

La Coppa AVIS, premio riservato alla Scuola con il maggior numero di iscritti, è stata assegnata all'**Istituto Vincenzo Russo** di Milano.

Sono state inoltre assegnate delle Targhe alle prime tre Società che nel corso delle gare hanno conseguito il maggior punteggio:

- 1^a Class. Punti 23 – **G.P. RACER TEAM asd**
- 2^a Class. Punti 13 – **TEAM GALBIATI asd**
- 3^a Class. Punti 5 – **V.C. SOVICO**
- 4^a Class. Punti 5 – **SYSTEM CARS – ASNAGHI asd**
- 5^a Class. Punti 4 – **MT CICLO PEDALE MILANESE**
- 6^a Class. Punti 2 – **A.S. BESNATE asd**
- 7^a Class. Punti 2 – **G.S. BAREGGESE asd** ■



In alto, a sinistra: Luigi Vidali consegna le medaglie ai partecipanti. A destra, Luca Gianpaolo Grechi consegna la Coppa alla 1^a Società classificata. Al centro: Giancarlo Cedri e Valter Cozzaglio premiano rispettivamente la 2^a e la 3^a classificata. A fianco: il Presidente della Zona 2, Salvatore Basile premia i ragazzi dell'Istituto Vincenzo Russo.

«**AMARCORD**»

Trent'anni fa!

Eventi da ricordare

- Il primo numero della rivista
- Sociale "Colpi di Pedale"
- **L'AVIS GTE al Campionato**
- **Italiano di cicloturismo in Puglia**

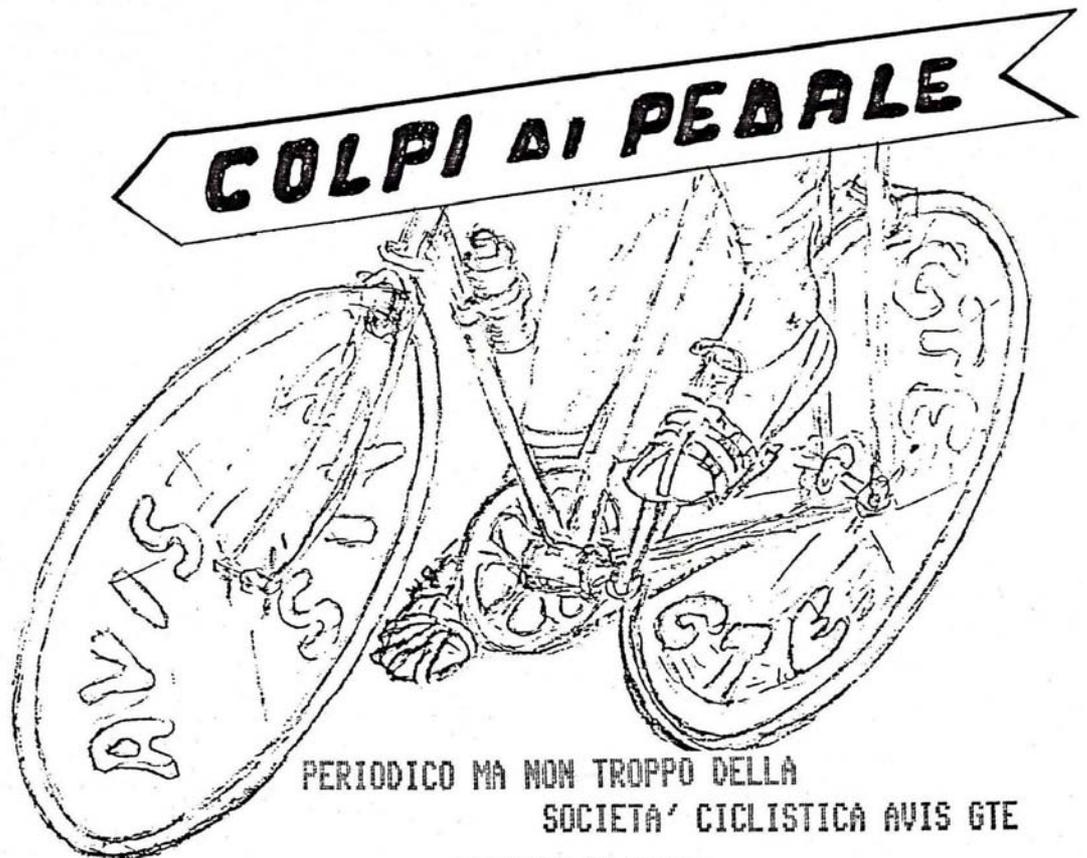
di Andrea Andreoni

Quest'anno con questo numero, siamo arrivati alla XXX^a edizione della nostra rivista sociale "Colpi di Pedale".

Con la riproduzione del primo numero realizzato nel 1986 con la presidenza dell'ing. **Sergio Valesini**, vogliamo qui ricordare quali sono state le motivazioni e i fautori dell'iniziativa, che da allora ci ha poi ininterrottamente accompagnato in tutti questi anni, pubblicando la nostra vita associativa, solidaristica e soprattutto le imprese sportive.

Il giornalino di allora, con la copertina frontespizio a fianco, pubblicava alcune notizie di stampa riportate dal giornale della F.C.I., la classifica sociale e un articolo riguardante la partecipazione della nostra squadra ciclistica AVIS/GTE al primo raduno cicloturistico Nazionale tenutosi nel mese di Maggio del 1986 a Fasano in Puglia e dove i ciclisti, il giorno precedente la gara, erano saliti in bici ad Ostuni per un incontro di amicizia e scambio di saluti con i dirigenti della locale sezione comunale dell'AVIS. Quest'anno, a settembre, dopo trent'anni, il felice ritorno in Puglia, ad Alberobello, per il cicloraduno Nazionale. →

numero 1 :dicembre 1986



AUGURI PER IL NEONATO

E' sembrato opportuno far nascere a Natale il nostro giornale per poter festeggiare sotto l'albero i primi vagiti di "Colpi di Pedale". Come tutti i neonati è ancora molto piccolo e piuttosto brutto, ma noi siamo sicuri che crescendo diventerà forte e bello. Ci eravamo presi un impegno morale con i presidenti che ci hanno guidato fino ad oggi: Bestetti aveva lanciato l'idea di un giornale, Spanu aveva trovato il nome giusto per la testata e noi incautamente avevamo promesso una "edizione memorabile". Questo numero 1 dell'anno primo vuole essere l'equivalente di quello che gli editori fanno quando lanciano un nuovo giornale, mettendo in edicola un numero a prezzo ridotto per incuriosire i nuovi lettori e saggiarne le reazioni. Abbiamo accumulato parecchio materiale, altri articoli ci sono stati promessi, ma vorremmo che tutti quelli che hanno qualche cosa da raccontare ci mandassero le loro bozze: a correggerle, se necessario, ci penserà il proto. Accontentiamoci per ora di queste quattro pagine anche perchè le recenti "revisioni del bilancio" ci rendono prudenti nell'affrontare spese inconsuete. Ringraziamo tutti i collaboratori: il designer della testata, il responsabile della rassegna stampa, il giudice di gara per la tabella dei risultati, il Forattini del pedale ed una delle mogli.

Auguriamo un Felice Natale ai ciclisti ed alle loro famiglie ed un Anno Nuovo tutto in discesa alla squadra che va forte anche in salita.

La Redazione

LE CLASSIFICHE DELLA STAGIONE CICLISTICA 1986

TROFEO LOMBARDIA
CAMP. ITALIANO DI SOCIETÀ

CLASSIFICA SOCIALE

1	GATTI G.	40
2	GALIMBERTI G.	39
3	ROSA S.	38
4	GUZZI A.	36
5	GENTILI P.	34
6	CAMBIAGHI L. ENRICO G.M.	33
8	ORLANDI A.	32
9	ARLATI A. BARZAGHI G. POLASTRI L.V.	31
12	GENTILI G. RIMOLDI C.	29
14	SANVITO A.	27
15	TERMINE P.	26
16	CARLESIMO A.	24
17	ANDREONI A. ISOLA G. SPANU P. VALESINI S.	23
21	CAPORALI W. TORNIELLI G.	21
23	BELLINI G.	20
24	VILLANOVA G.	18
25	RAVIZZA A.	16
26	SALOMONI O.	15
27	FUMAGALLI A. PEDONE L.	14
29	CALABRESE A. GOBBI F.	13
31	ISOLA L.	12
32	CIPRANDI R.	11
33	GALBUSERA S. SALA A.	10
35	GUZZI P. REMONDINI C.	8
37	CESERANI G.	3
38	BOSSI A. MAINARDI A. SANGALLI F.	2
41	BESTETTI Pasq. BESTETTI Paolo	0

Classifica Finale Società
T. Lombardia Anno 1986 12°

Classifica Camp. Italiano 10°

Totale delle Presenze ai
Raduni Anno 1986 401

Totale dei chilometri
Percorsi dai Soci 28.223

Brune Bionde e

di Virginia Rigiretti

Quando, ai primi di maggio, la Società Ciclistica è scesa a Fasano di Puglia per partecipare alla prima prova di Campionato Italiano al seguito dei ciclisti c'eravamo anche noi mogli e qualche figlio. Nella comitiva tra atleti e "tifose" si era stabilita una atmosfera piena di allegria e di condivisa passione sportiva.

Il giorno della competizione, dopo aver salutato i nostri mariti noi siamo salite di corsa nelle nostre camere per mettere in atto la "sorpresa" che avevamo preparato, di comune accordo, sin dalla sera precedente. Abbiamo, perciò, indossato le nuovissime tute da riposo dei nostri consorti e, dopo essercele sistemate con appositi accorgimenti, per compensare la differenza di taglia, abbiamo raggiunto un punto del percorso della corsa dove avremmo potuto vedere per un certo tratto i mariti in gara e fare il tifo per loro.

Eravamo un gruppo piacevole di signore, in eleganti tute azzurre e bianche, con mazzetti di papaveri raccolti nel prato vicino.

Al passare dei nostri, dentro il plotone dei cinquemila, un grande urlo è uscito dalle tute azzurre: "Alé GTE, Alé GTE".

I ciclo-mariti sono rimasti a dir poco esterefatti, ma gli altri corridori sono stati invece molto colpiti dai potenti mezzi dell'AVIS GTE che poteva permettersi di

**TUTE BLU
ovvero:
"Dalla parte
delle Mogli"**



portare al seguito una intera squadra femminile per tener alto il morale degli atleti.

Al rientro i nostri uomini si sono mostrati magnanimi ed hanno chiesto al signor Fumagalli di acquistare tute con i colori sociali anche per le dolci "metà".

A Ostuni la nostra squadra cicloturistica ha visitato l'AVIS locale partecipandone alla promozione con una specie di parata tra le strade del centro: i rappresentanti di un "AVIS del Nord", tutti in tuta, hanno riscosso successo e simpatia tra i cittadini di Ostuni.

Quelli erano anche i giorni della nube di Chernobyl e,

nel viaggio di ritorno a casa, durante una sosta, una amabile vecchietta, seduta fuori dall'uscio di casa, colpita dai simboli della tuta soprattutto da "quello strano cerchio con i buchi" ci ha chiesto se eravamo quelli della "squadra che misura le radiazioni"!

Rassicurata ha subito sorriso: forse il pericolo era ancora lontano.

Ora nei nostri armadi due tute uguali per i colori, diverse per taglia giacciono in attesa della nuova stagione di gare poi si animeranno di nuove speranze e la giacca si gonfierà, al grido di "Alé GTE" ■



In alto: a Fasano, le "Tifose" in attesa del passaggio dei loro atleti. Sopra: ciclisti e familiari al Tempio del Donatore, con le nuove tute.

«Il Trapianto è vita» La malattia, il trapianto, la bici e poi ...

di **Silvio Melega**

Buongiorno amici cicloamatori avisini (nsn): mi chiamo **Ermanno Manenti** e sono Campione del Mondo di ciclismo. È vero!, non sto scherzando. Non sono quel campione del mondo professionisti che voi pensate; cioè, quello che vince il mondiale su strada in un micidiale percorso di centinaia di chilometri (e il giorno dopo fa riflettere sul doping). Io sono, con orgoglio, solo il Campione del Mondo su strada dei – trapiantati – che, per grazia della dea fortuna, nel gennaio del 2007, a 57 anni, nell’azzurro di una fredda mattinata invernale, un angelo donatore mi portò un fegato nuovo.

È sul periodico «Prevenzione oggi», n° 231 del dicembre 2015, dell’A.I.D.O. l’Associazione dei donatori di organi, dove trovo, e qui riporto, la storia umana e sportiva di Ermanno Manenti, «un bresciano tosto che dopo aver subito il trapianto si è ripreso la vita», e con la bicicletta è volato in Argentina, a Mar del Plata, dove il 26 Agosto del 2015 ha conquistato per la seconda volta il titolo di Campione Mondiale di ciclismo per trapiantati.

Ermanno ha dovuto riscattare la vita, dopo l’intervento, con pesanti farmaci anti-rigetto e lasciar correre molti mesi prima di salire sull’amata bici. Prende la tessera dell’Associazione Nazionale Emodializzati, «che promuove attività sportive e non, per trapiantati», e solo dopo il 2008 inizia a far passeggiate in bici. Nella primavera del 2009, sponsorizzato dal gruppo di tifosi della “Vecchia Guardia” di Salò riceve una bicicletta nuova di zecca e inizia gli allenamenti per partecipare al Campionato Italiano organizzato dall’ANED. Nel mese di maggio in terra novarese, Ermanno conquista il terzo posto sia nella 20 km su strada che nella cronometro individuale.

La soddisfazione è tanta ma non è sufficiente a placare il suo entusiasmo e la voglia di dimostrare a tutti che è possibile tornare alla vita e tornarvi meglio di prima. Così, sempre seguito dalla moglie e dall’amico e “manager” ad



Sopra: Ermanno Manenti in pista impegnato nella crono individuale.

• “Un nostro gesto di generosità
• può offrire a qualcun altro
• un’altra occasione...
• per la vita”

honorem Cesare, il 20 agosto si imbarca su un volo che da Malpensa lo porta a Singapore e da lì raggiunge Brisbane, in Australia, per partecipare ai World Transplant Games.

Per Ermanno Manenti è un trionfo, conquista infatti la sua prima medaglia d’Oro nella 20 km battendo i 50 partecipanti della sua categoria provenienti da tutto il mondo.

“Una vittoria davvero desiderata e nella quale speravo” – spiega Manenti – “per me è stata una gioia immensa e una doppia vittoria: contro gli avversari, estremamente forti; e contro la malattia”.

Una vittoria che Ermanno dedica alla moglie, ai figli, alle persone vicine e, prima di tutto, al donatore del suo nuovo fegato che naturalmente è sconosciuto ma che è sempre con lui.

Parla al plurale Manenti, “noi ci siamo allenati” e “... noi abbiamo vinto” e non è una plurale maiestatis quello che usa. “Il risultato agonistico è comunque importante ma ciò che più conta è il messaggio che questa vittoria porta con sé” – conclude Manenti – “È importante credere nel trapianto e riuscire ad affrontarlo con serenità. È l’unica possibilità per tornare alla vita e ad una vita normale fatta di lavoro, affetti, passioni e speranze”.

Ed è la “speranza” la chiave di volta necessaria per affrontare al meglio quella che certo, sotto molteplici aspetti, è un’esperienza drammatica e destabilizzante.

L’obiettivo da raggiungere, in questo caso, è la vita e “il trapianto è vita” e non solo per gli altri, perché domani su quella lista d’attesa potrebbe esserci il nostro nome.

Questo non dovremmo scordarcelo mai e soprattutto quando una storia come quella di Ermanno Manenti ci insegna che un nostro gesto di generosità può offrire a qualcun altro un’altra occasione... per la vita.

Mi ha colpito la vicenda di Manenti, perché ancora in giovane età si è trovato ad affrontare una pesante malattia che, in seguito, l’ha costretto ad abbandonare le due ruote, ma con il sogno di riprenderla un giorno per rivivere la sua grande passione sportiva: il ciclismo. →



Sopra: Ermanno Manenti sul podio del Mondiale 2015 a Mar del Plata.

È sulla traccia del suo entusiasmo che desidero testimoniare, essendo anch'io iscritto all'A.I.D.O., il grande «valore sociale, sanitario e di lotta alla sofferenza che è insito nel messaggio della donazione di organi», e presentare agli amici del gruppo sportivo AVIS NSN, questo valoroso atleta che, con un – fegato nuovo ed una bici da corsa –, è “ridiventato” Campione del Mondo a Mar del Plata.

In futuro, se alcuni dei miei amiconi del – mercoledìinbici – volessero iscriversi all'AIDO, suggerirei di segnalare alla stessa Associazione la donazione di quelle parti del corpo che esaltano le loro migliori prestazioni ciclistiche. Così da custodirle in un archivio per un tempo lungo... .

Eccone alcune, per esempio:

Giancarlo: le agili gambe.

Silvio: il cuore (che presuntuoso).

Luigi: le robuste caviglie (quella di sinistra in particolare è resistita all'attacco del lupo).

Maurizio: gli occhi vivaci, simili a quelli del «predatore vagante». Attenzione amico!, «La carne viva col tortellino sventolato e la fessura chiapparia... è, direbbe il medico sportivo, sostanza dopante» (Ceronetti, su la Stampa).

Cesare: l'apparato alimentare, una bomba.

Nicola: le mani, tanto forti nello stringere il manubrio, quanto delicate nell'accarezzare la gattina di casa.

Lucio: l'ardore vitale per la bici e la vigorosa pedalata: sono talmente distribuite in verticale che mi sembrano sostanza.

Fabio: non so cosa dire, perché è sempre davanti in salita e non riesco mai comprendere che cosa potrebbe lasciare ai posteri: l'incontro solo al traguardo, bello, disteso, sorridente, riposato. ■



Sopra: Ermanno Manenti taglia il traguardo a Mar del Plata in Argentina il 26 agosto 2015.

L'Amicizia e il Segreto

di Silvio Melega



Una delle più gran consolazioni di questa vita è l'amicizia; e una delle consolazioni dell'amicizia è quell'avere a cui confidare un segreto».

Continua poi Alessandro Manzoni, nell'XI capitolo dei Promessi Sposi, che ognuno di noi non ha un solo amico, ne ha tanti, i quali a loro volta ne hanno altrettanti, così da formare una – catena umana – che a fatica si può trovare la fine.

Quando poi uno desidera cogliere il piacere di comunicare ad un amico un segreto, predispone l'amico, dopo averlo pregato di non dire nulla a nessuno, a procurarsi lo stesso desiderio.

E l'obbligo di non comunicare ad altri un segreto, generalmente, è riferito ad un amico fidato.

Quel giorno che lo incontrai, l'amicone, anch'io fui preso dalla tentazione di procurarmi quel piacere manzoniano di confidargli una segreta sventura accaduta ad alcuni nostri comuni amici.

L'avevo poi pregato di non dire niente a nessuno per evitare che venissero a saperlo le loro mogli.

Non so «per quante bocche fosse passato» il mio segreto, perché nel giro di «due ore», cioè il tempo che impiegò il Griso per conoscere la destinazione di Renzo, Agnese e

Lucia (cap. XI Promessi Sposi), incontrai un altro carissimo amico, il quale mi sussurrò di avere una notizia da tenere delicatamente segreta, e portandosi l'indice davanti al naso, come per raccomandarmi di non riferire ad altri, mi disse: “Dicono che in località Bernareggio hanno visto un gruppo di cinque ciclisti disposti – in treno – su bici da corsa: dicono che davanti tirava, a spron battuto, il meno giovane; il secondo era Nik, il più giovane.

Dicono poi che all'improvviso il terzo e il quarto della fila si sono urtati rovinando malamente sull'asfalto. Dicono che uno dei due, un certo milanese, si sia lussato l'avambraccio.

Dicono che l'altro mentre era disteso, prono, in mezzo alla strada, sarebbe stato investito dall'ultimo (il quinto) del gruppo, un tale di Bussero, che l'avrebbe arrotato passandogli con la bici sul fondoschiena. Dicono che lo sventurato, per fortuna, si sarebbe rialzato senza nessun danno; ma poi distrattamente avrebbe chiesto la strada per andare a Cesena”.

«Così, d'amico fidato in amico fidato», quel mio segreto è ritornato all'orecchio di quel – meno giovane – che tirava il gruppo. ■



Sopra: due dei ciclisti del – mercoledìinbici – a sinistra, Silvio Melega, il meno giovane, a destra il “Cesenate” Giancarlo Cedri. A fianco: la citazione Manzoni nei Promessi Sposi.



Una delle più gran consolazioni di questa vita è l'amicizia; e una delle consolazioni dell'amicizia è quell'avere a cui confidare un segreto. (Alessandro Manzoni)

Cicloraduno di Casella 2015

di Cesare Gavardi

Il Campionato Italiano di Cicloturismo per Società, edizione 2015, si è svolto nel Genovese, a Casella, cittadina sulle pendici del passo della Scoffera – sullo spartiacque appenninico – che collega la val Brevenna, a partire dalla vicina Busalla, ultima propaggine del versante padano con il levante Ligure attraverso la valle della Fontanabuona che conduce al Golfo del Tigullio, a Chiavari.

SETTEMBRE
26
SABATO

269-96 S. Cosma e Dam 39° Sett.

Ancora una volta questo importante raduno, clou della stagione cicloturistica, ha visto tra i protagonisti gli atleti della nostra S.C. AVIS NSN, a pari merito con i colleghi della S.C. “La Gioiosa” quali migliori rappresentative della Lombardia.

La vicinanza da Milano e il periodo di tardo Settembre, hanno fatto sì che i partecipanti alla trasferta fossero quasi soltanto i ciclisti iscritti alla competizione, con una ridotta presenza dei familiari. Ugualmente abbiamo avuto però il piacere di avere con noi il socio Roberto Morelli, accompagnato da Maria Grazia, che, pur convalescente, ha voluto farci il tifo.

Pertanto Sabato in mattinata abbiamo raggiunto Genova con le nostre auto e ci siamo sistemati comodamente presso l’Holiday Inn, ove abbiamo pranzato. Pomeriggio libero per visitare il centro storico e l’area portuale.

Prima della Cena in albergo abbiamo avuto la piacevole sorpresa della visita di Giovanni Merialdo ai suoi vecchi compagni di squadra e di tante pedalate, da qualche anno residente nella riviera di ponente e poi tutti a concentrarsi per l’indomani.



Sopra: lo storico trenino della ferrovia che collega la città di Genova con il suo entroterra, giungendo nel paese di Casella in alta valle Scrivia.



Di buon ora partiamo con le auto per Casella. Arrivando mi ha fatto molta tristezza vedere i binari in disuso della ferrovia locale per Genova, una linea storica molto famosa, chiusa dall’autunno del 2012 quando le frane e le alluvioni avevano divelto alcuni tratti di binario. Proprio mentre mi accingo a scrivere queste righe, ho avuto la notizia della riapertura della tratta dopo la messa in sicurezza, avvenuta il 21 Maggio 2016 per il conforto dei pendolari e dei turisti.

Alla partenza i circa 450 corridori sono chiamati ben presto ad ansimare sulle rampe della Scoffera. Tragitto pedalabile con pendenze medie del 2-3% per la prima quindicina di chilometri con una panorama boschivo con l’attraversamento di antiche frazioni tra Montoggio e Laccio, diventa impegnativo per una rampa verso Sottocolle di oltre 1 km al 7-8%.

27 SETTEMBRE
DOMENICA

*Cicloraduno
Nazionale
Casella*

270-95 S. Vincenzo de' P. 39° Sett.



In alto: Cesare Gavardi al controllo a Campi. Sopra: con alcuni compagni della squadra ciclistica AVIS, in attesa della partenza da Casella.



Segue una discesa molto ripida verso Bargagli e poi l'ingresso e l'attraversamento di Genova.

Genova, si sa, ha uno sviluppo "verticale". Quindi tanti saliscendi prima di transitare in pieno centro a Piazza Manin per poi convergere sulla "sopraelevata" per l'occasione chiusa al traffico privato.

Lasciata la costa si imbecca la rotabile diretta a nord verso Campi – Rivarolo – Bolzaneto.

Proprio a Campi, nel piazzale che ricorda il vecchio impianto siderurgico, viene consumato un ricco ristoro e il "rito" del passaggio attraverso le fotocellule per convalidare la partecipazione degli atleti.

Da qui risalendo di buona lena il Polcevera, una quindicina di km all'1%, si arriva al secondo strappo impegnativo, che allunga inesorabilmente i superstiti, circa 410, che saranno classificati al traguardo.

Si risale infatti alla Crocetta di Orero, località a 470 m slm, per un tratto molto panoramico e silenzioso di 6,5 km al 5% medio, in direzione nord-est che perviene a una sella lungo lo spartiacque tirrenico-padano che ricondurrà dopo una breve discesa a Casella. Questa salita, normalmente, apparirà una buona palestra di allenamento per i cicloturisti incalliti o anche della domenica, faticosa ma non troppo, però oggi affrontata dopo aver già percorso 65 km a media so-

stenuta di cui ben pochi in piano si è rivelata quasi un calvario per molti – escludendo ovviamente i granfondisti della nostra società che ne hanno approfittato per sverniciare superando a doppia velocità i colori delle maglie delle altre società. Il sottoscritto dopo essersi ben difeso fino a quasi metà salita, avendo capito l'antifona, ovvero che chi troppo vuole nulla stringe, preferisce salire di conserva e lasciarsi progressivamente sfilare fin quasi agli ultimi gruppetti pur restando abbastanza vicino al grosso del gruppo.

Infatti, superata la sella, una bella discesina ci accompagna dolcemente al traguardo ove il suono della fotocellula ci assicura che siamo stati classificati.

Giunto alle auto, a parte i granfondisti che parevano avessero fatto la doccia sul posto e senz'altro già caricato le bici per tornare in hotel, dopo le fotografie e i saluti con i compagni, ci accingiamo a ripartire per Genova.

In albergo ci aspettavano le camere di cortesia messe a disposizione dalla impeccabile direzione della struttura, e un pranzo assai gradito per reintegrare le sparute energie.

Tutti poi in auto per il ritorno, con una delegazione alla premiazione.

Come sempre: AVIS GTE/Italtel/Siemens/Nokia S.N. SEMPRE PRESENTI - e mi permetto PROTAGONISTI. ■



In alto: il transito sulla sopraelevata; a destra, A. Arlati e C. Gavardi alla sosta ristoro sul piazzale, dietro la grande pressa dell'ex acciaieria SIAC, lasciata a testimoniare il passato industriale dell'area. Al centro: Andreoni riceve la coppa da I. Sanguinetti, 14esimi. Sopra: il gruppo dei ciclisti AVIS alla partenza.

La Commemorazione dei ciclisti defunti al Santuario del Ghisallo

di Andrea Andreoni

Come è ormai consuetudine, anche quest'anno alcuni nostri ciclisti non hanno voluto mancare al tradizionale incontro con Atleti e Società che ad ogni fine di stagione il Comitato Lombardo è solito organizzare al Ghisallo presso il Santuario della Madonna protettrice dei ciclisti per ricordare nella preghiera gli appassionati delle due ruote che hanno raggiunto il traguardo della vita terrena.

All'appuntamento programmato a Erba, nel parcheggio lungo via Milano, si sono così ritrovati: **Antonio Arlati, Giancarlo Cedri, Francesco Mazzei, Silvio Melega, Maurizio Rusconi e Giuseppe Tornelli** i quali, sotto un magnifico cielo azzurro ed un sole splendente, hanno iniziato la loro salita in bicicletta verso le località di Longone al Segrino, Canzo, Barni, Magreglio per dirigersi poi al Passo del Ghisallo.

Sul piazzale di fronte al Santuario, i dirigenti delle Società ed i molti ciclisti

convenuti, hanno potuto osservare che vicino alla stele di **don Ermelindo Viganò**, è stata collocata anche quella raffigurante **don Luigi Farina**, il Rettore deceduto lo scorso anno. La nuova stele, è stata benedetta dal nuovo Rettore del Santuario, **don Giovanni Giovannoni**, domenica 11 Ottobre 2015 in occasione della 52° Giornata Nazionale della Bicicletta, alla presenza del fratello e della sorella del sacerdote scomparso e del Sindaco di Magreglio, Danilo Bianchi.

Presente anche il presidente del Comitato Comasco della Federazione Ciclistica, Franco Bettoni ed il giornalista Sergio Meda che ha ricordato la figura di don Luigi Farina.

Quest'anno a celebrare il rito religioso, dinanzi al Monumento dedicato al Ciclista, non è stato il Rettore del Santuario don Giovannoni, ma **don Agostino Frasson**, parroco della **Comunità Don Guanella**, di via Amendola, 57 a Lecco.

Fra i numerosi rappresentanti delle istituzioni sporti-



ve presenti, **Cordiano Dagnoni** presidente facente funzioni del Comitato Regionale Lombardo e il consigliere **Paolo Piselli**; il vice presidente federale, **Michele Gamba** e il presidente del Comitato di Como, **Franco Bettoni**.

Apprezzata dai presenti l'omelia di **don Agostino Frasson**, appassionato di ciclismo e grande pedalatore nonché amico di tanti ciclisti professionisti.

Nell'anno 2009 in occasione del 60esimo della Fiaccola Votiva (dopo benedizione papale in Piazza San Pietro), ha partecipato con altri ciclisti alla staffetta organizzata dal Gruppo Sportivo Madonna del Ghisallo: da Roma a Magreglio.

Al termine della commemorazione religiosa l'intervento di **Cordiano Dagnoni**, con il ricordo accorato dei ciclisti e dei dirigenti defunti. Fra i nominativi menzionati, anche quello del suo caro papà, **Mario Dagnoni** avvenuta giovedì 6 Agosto.

Mario Dagnoni, aveva da poco compiuto 80 anni.

È stato un uomo di successo

sia nel lavoro che nello sport.

Aveva fondato la "Dari Mec" una azienda meccanica di ingranaggi (Dagnoni Riduttori Meccanici) e pilotato sulla moto da stayers i più grandi campioni, conquistando nella sua lunga carriera sportiva ben 39 Campionati del Mondo (tra professionisti e dilettanti) con al rullo i migliori nomi del ciclismo e, una cinquantina di 6 Giorni inanellando ben 28 Maglie Tricolori e tre Record Mondiali.

Ricopriva la carica di Presidente del Consorzio Piste Milanesi ed era anche consigliere del Museo del Ciclismo al Ghisallo, nonché Presidente dell'ANAOAI.

In questa veste, aveva rappresentato l'Associazione Nazionale Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia della Sezione Milanese in molte delle manifestazioni da noi organizzate.

Nell'immagine che segue, Mario Dagnoni in una di queste occasioni, mentre consegna a Luigi Vidali il "Crest" della prestigiosa Associazione sportiva.



Da sinistra: la sorella e il fratello di don Luigi Farina. A destra: il presidente del Comitato della FCI di Como, Franco Bettoni.

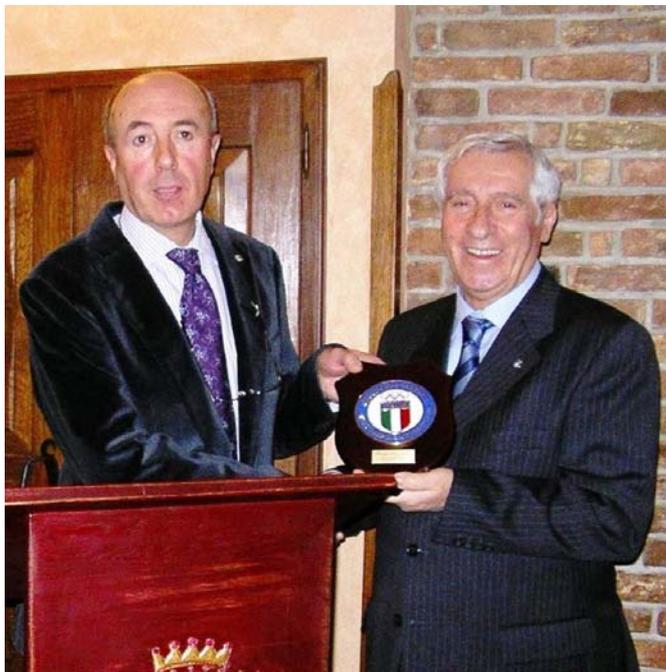


In alto: la cerimonia religiosa. Sopra, da sinistra: Sergio Meda, i fratelli di don Luigi, il Sindaco Danilo Bianchi e don Giovanni Giovannoni.



Un ricordo particolare è stato rivolto anche alla figura di **Gino Scotti**, scomparso nel mese di Luglio. Gino Scotti, nato a Concorezzo il 26 giugno 1923, aveva da poco compiuto 92 anni. Le sue passioni, il teatro e la bicicletta. Storico collaboratore del Comitato Regionale della F.C.I. Lombarda, per lunghi anni ha ricoperto la carica di Responsabile del Settore Amatoriale Regionale. La sua prima corsa a 16 anni, la domenica di Pasqua del 1939 e, aveva un curriculum di tutto rispetto. Come Allievo vinse diverse gare sia in Pista che su Strada. Nell'anno 1941 passò nella categoria Dilettanti. Ritornato dal servizio militare continuò la sua grande passione per il ciclismo.

Nel 1947 fece parte di un gruppo di sei Dilettanti, ai quali per doti e meriti sportivi, venne concesso di gareggiare in Pista con i Professionisti. Arrivarono poi col tempo, gli anni da Cicloamatore. A lui il merito unitamente al Cav. Tiberio Bianchi, appassionato di ciclismo e titolare dell'omonima Azienda di prodotti alimentari di Concorezzo, di portare le gare amatoriali in Pista. È in quegli anni che Scotti, insieme alla passione per la corsa iniziò a dedicarsi anche all'organizzazione di gare ed eventi ciclistici in diversi circuiti d'Italia e della vicina Svizzera. Nel 2011 per i suoi trascorsi ciclistici era stato premiato dall'Amministrazione Comunale di Concorezzo. ■



In alto: Antonio Arlati, Maurizio Rusconi, Giancarlo Cedri, Silvio Melega e Francesco Mazzei al Ghisallo. Al centro: Gino Scotti il 5/11/2011 a Concorezzo riceve il riconoscimento per il suo passato sportivo e manageriale e per l'impegno nel G.S. Delicatesse. Sopra: Gino Scotti all'arrivo della Gara di Velocità disputata al Vigorelli di Milano il 18 maggio del 1947, dove Scotti arrivò secondo dietro al "grande" Nando Teruzzi. A fianco: Mario Dagnoni mentre consegna il "Crest" dell'A.N.A.O.A.I.

Gruppo Aziendale AVIS NSN

« Il lavoratore che dona sangue aiuta due volte la Società a vivere »

di Andrea Andreoni

Come da una ormai lunga e consolidata consuetudine, nelle giornate di giovedì 23 aprile e giovedì 22 ottobre 2015 si sono tenute all'interno del Centro Direzionale di Cassina Plaza le due annuali raccolte straordinarie di sangue.

Le raccolte, organizzate dai responsabili del Gruppo AVIS Nokia Solutions Networks in collaborazione con la Direzione Aziendale sono delle importanti opportunità volte a promuovere ed accrescere fra i collaboratori della Nokia la sensibilità al dono gratuito e disinteressato del sangue.

La domanda di sangue ed emoderivati degli ospedali milanesi dove quotidianamente arrivano i pazienti da tutta la Provincia e spesso da ben oltre i confini della stessa Regione per essere sottoposti a cure e interventi di alta specialità purtroppo supera l'offerta e, le raccolte nelle Aziende, grazie alla disponibilità da sempre dimostrata dai lavoratori, si rivelano essere un importante contributo all'incremento delle donazioni.

Da una recente ricerca pubblicata sulla rivista "AVIS & Milano" risulta infatti che è proprio nelle Aziende dove si riscontra una più elevata percentuale di adesioni alle raccolte e, grazie alla continua sensibilizzazione, anche un aumento di nuovi candidati alla donazione i quali sono la linfa vitale dell'Associazione, ma purtroppo non ancora sufficienti a rimpiazzare gli abbandoni alla donazione che avvengono per il raggiungimento del limite di età o per motivi sanitari.

La sensibilizzazione sull'importante necessità della donazione, al fine di contribuire a soddisfare il bisogno di sangue degli Ospedali milanesi, effettuata nelle settimane precedenti dal capo gruppo **Antonio Malenchini** e dai neo consiglieri: **Angelo Maestri**, **Pietro Malini** e dal revisore **Giorgio De Prosperis** presso il personale di Nokia e le altre Società presenti nel comprensorio di Cassina Plaza (Coveri, Dedagroup, Mateco, Otis, Quintiles, Verbatim) ha permesso di raccogliere una cinquantina di adesioni.

Sono risultate **31** le sacche di sangue raccolte dal personale medico sul Centro Mobile dell'AVIS, delle quali **tre** provenienti da donatori **alla loro prima donazione** e, ben **12** lavoratori si sono sottoposti agli esami per essere in seguito ammessi alla loro prima donazione. Altri lavoratori per motivi diversi, nonostante la loro manifestata disponibilità, non sono stati ritenuti idonei.

Analoga iniziativa si è già tenuta nell'anno 2016. Nella raccolta effettuata Giovedì 28 Aprile sono risultate **18** le sacche di sangue raccolte, delle quali ben **3** provenienti da donatori alla loro prima donazione e, altri **3** lavoratori si sono sottoposti agli esami di laboratorio per poter essere in seguito ammessi alla prima donazione.

Presumibilmente, saranno queste le ultime raccolte organizzate a Cassina de' Pecchi dopo l'annuncio del 14 gennaio 2016 riguardante il completamento dell'integrazione della **Nokia** con **Alcatel-Lucent**, la cui acquisizione è sta-



ta annunciata nell'aprile 2015.

Il piano industriale presentato a Vimercate dalla dirigenza **Nokia**, prevede infatti entro la fine dell'anno 2016, la definitiva **chiusura della sede Nokia di Cassina de' Pecchi** e il **conseguente trasferimento delle attività e del personale nel Sito di Vimercate**.

Proseguirà comunque l'attività e l'impegno del **Gruppo Aziendale AVIS Nokia Solutions and Networks** nel diffondere e mantenere viva la sensibilità dei lavoratori nei riguardi della donazione volontaria di sangue anche in quella nuova Sede, dove già da tempo, in collaborazione con l'AVIS Milanese si tengono periodiche raccolte collettive, nonché delle varie iniziative di solidarietà promosse in tutti questi anni. ■

Accordo Nokia / Alcatel-Lucent per la creazione di Nokia Corporations.

Nokia ha annunciato il **15 aprile** di avere raggiunto un accordo per acquisire **Alcatel-Lucent** con un'operazione tutta in Azioni che valorizza la più piccola rivale francese circa 15,6 miliardi di Euro (16,6 miliardi di dollari).

L'accordo prevede che **Nokia** immetta sul mercato nuove azioni riservate agli acquirenti Alcatel-Lucent affinché questi possano raggiungere la quota del 33,5 % di quella che sarà una nuova Società, la **Nokia Corporations**.

Il nuovo gruppo avrà Sede in Finlandia e CEO e Presidente quello attuale di Nokia, mentre il Vicepresidente provverrà da Alcatel-Lucent.

I CDA di ciascuna Società hanno approvato i termini della transazione proposta, che dovrebbe chiudersi nel **primo semestre del 2016**.

La fusione delle due Società creerà il secondo gruppo mondiale di reti di telefonia mobile (il maggior business di Nokia da quando ha venduto il settore smartphone a Microsoft) dopo la svedese Ericsson. □



In alto: col capogruppo **Antonio Malenchini**, **Giorgio De Prosperis** e **Pietro Malini**. Sopra: aprile 2015, il CEO Nokia **Rajeev Suri**, e il CEO Alcatel-Lucent **Michel Combes**, mentre annunciano l'avvenuto accordo.



RITROVO
Sarà alle spalle dell'Anfiteatro Manifestazione per i bimbi dai 5 ai 12 anni Pedalate tutto il pomeriggio

di MARIANNA VAZZANA
-MILANO-

MARTESANA L'EVENTO IL 18 APRILE

Ciclismo per i bambini al parco di quartiere «Promuoviamo lo sport»

IL PARCO della Martesana si prepara a ospitare per la prima volta una manifestazione ciclistica per giovanissimi: appuntamento sabato 18 alle 14.30 con "Avis Milano short track 2015", circuito Milano-hinterland. Promotori sono Federazione ciclistica italiana-Comitato provinciale di Milano e Avis, Nokia solutions and networks. Organizzatore è il Consiglio di Zona 2. «A Milano - spiega Luigi Vidali, segretario Fci Comitato provinciale di Milano - è difficile coinvolgere i più piccoli: non ci sono impianti e l'utilizzo delle strade è problematico. Quindi abbiamo pensato di estendere al capoluogo una manifestazione finora sempre organizzata nei paesi dell'hinterland, pensata per i bambini. Hanno l'occasione di accostarsi a questo sport in maniera ludica, pedalando lungo un percorso su prato». Si tratta di un tragitto delimitato, alle spalle dell'Anfiteatro Martesana, di circa 200 metri. Ci saranno varie categorie, a seconda delle età. La manifestazione è aperta ai bambini dai 5 ai 12 anni, tesserati Fci e non (que-

sti dovranno essere accompagnati da un genitore, o comunque da un adulto responsabile). Abbinata all'evento sportivo, spiegano i promotori, c'è la campagna di sensibilizzazione Avis per la donazione di sangue.

IL RITROVO è alle 13 presso l'Anfiteatro Martesana (accesso da via Petrocchi, via Stamira d'Ancona e via Rancati). L'iscrizione è gratuita. È ammesso l'uso di bicicletta fuoristrada purché priva di appendici, ed è obbligatorio l'uso del casco protettivo. I cittadini plaudono all'iniziativa: «Il parco a ridosso del Naviglio Martesana è una zona bellissima e molto adatta per una gara di bici. Giusto valorizzarla. E poi, quando certi eventi vengono organizza-

ti nel centro storico, sono spesso d'intralcio al traffico. Meglio le periferie», afferma Giulia Gaggero. Ferruccio Alberti annuisce. «Una buona iniziativa. Io però non pedalerei in compagnia, preferisco farlo per conto mio». E secondo Francesco Scafidi «questo è anche un modo per far conoscere il parco a chi non ha mai avuto modo di accostarsi. È un luogo molto bello, mi capita spesso di passeggiare e talvolta anche di andare in bicicletta».

L'evento della Zona 2 sarà poi replicato anche al Parco delle Cave, in Zona 7. «Due aree che si trovano agli estremi della città, le abbiamo scelte proprio con l'intento di dare a tutti gli interessati la possibilità di partecipare», conclude Vidali.



GIULIA GAGGERO
«Il Parco mi sembra adatto per questo evento. Meglio valorizzare le periferie e non intralciare il centro»



FERRUCCIO ALBERTI
«Mi pare una buona iniziativa anche se non sono un amante delle pedalate in compagnia. Aiuta a scoprire questo sport»

L'INTERVENTO di SALVATORE BASILE*



UN CAMMINO TRACCIATO

È UN PROGETTO che la Zona 2 desiderava realizzare da tanto tempo. Finalmente siamo riusciti a portare il ciclismo in uno dei nostri parchi e a far sì che i bambini si possano accostare a questo sport, divertendosi. Non è cosa da poco. Questo evento tra l'altro si inserisce nel solco di un cammino già tracciato, che punta a valorizzare i nostri polmoni verdi e le attività sportive coinvolgendo i cittadini di ogni età.

ORA CI PREPARIAMO a un evento tradizionale, che ha ottenuto un successo enorme e sempre crescente: la corsa dei due parchi, che coinvolge il Parco della Martesana e il Parco Adriano, passando per il Parco Lambro. I partecipanti potranno percorrere un tragitto di 12 chilometri e mezzo, mentre per i più piccoli ci sarà una mini marcia di due chilometri e mezzo. Siamo partiti con 180 partecipanti nel 2012, diventati 250 l'anno successivo e poi 650 nel 2014. Per quest'anno siamo ambiziosi. Ora arriva anche il ciclismo per i più piccoli: io mi auguro che tutte queste iniziative possano essere portate avanti anche in futuro, indipendentemente da chi amministrerà la Zona. Non vanno perdute.

*Presidente commissione Sport del CdZ 2 (Iidv)

A fianco con i volontari dell'AVIS, dal centro: col presidente della Comm. Sport della Zona 2 Salvatore Basile, Il segretario di Avis Milano Luca Gianpaolo Grechi, Giancarlo Cedri e Cesare Gavardi.



2015

*Un
anno
in numeri*

*Classifica Sociale
Cicloturismo*

*Classifica Sociale
Gran Fondo*

*Classifica
Camp. Provinciale*

*Classifica
Trofeo Lombardia*

*Classifica
Mediofondo Società*

*Classifica Raduno
Naz. Casella GE*

*Campionato
Italiano di Società*

Iscritti alla Società

Presenze ai raduni

Colpi di pedale





Classifica Sociale - Anno 2015

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Totale Km. perc.
1	ARLATI ANTONIO	44,5	19	1.352,5
2	ANDREONI ANDREA	41,5	18	1.279,5
3	CEDRI GIANCARLO	40,0	18	1.243,5
4	PEDONE LUIGI	31,5	14	992,0
5	MELEGA SILVIO	31,0	13	938,0
6	FAEDI DARIO	29,5	13	835,5
7	MOTTA LUIGI	28,5	12	851,0
8	GAVARDI CESARE	27,0	12	770,5
9	RAVIZZA ANTONIO	25,0	11	735,5
10	BERGAMASCHINI NICOLA	24,0	11	733,0
11	MAZZEI FRANCESCO	24,0	10	666,5
12	RUSCONI MAURIZIO	22,5	10	628,5
13	CUCCHI DANIELA	22,5	9	624,0
14	SALA ANGELO	17,5	8	529,0
15	GIUSSANI DARIO	17,0	8	479,0
	NEMBRI DARIO	17,0	8	479,0
17	BARZAGHI GIOVANNI	15,0	7	419,0
	NEMBRI BRUNO	15,0	7	419,0
19	GALIMBERTI OSVALDO	15,0	7	405,0
20	RONCHI AMBROGIO	13,0	6	285,5
21	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	10,5	4	283,5
22	VIDALI LUIGI FELICE	9,0	4	234,0
23	FONTANETO MARIA GRAZIA	9,0	4	208,5
24	MORELLI ROBERTO	8,0	3	120,0
25	TROI FABIO	7,0	3	202,0
26	CAMBIAGHI LUIGI	6,0	3	185,0
	FUMAGALLI ANGELO	6,0	3	185,0
	POLLASTRI LUIGI VINCENZO	6,0	3	185,0
29	FASSINI BRUNO	6,0	2	110,0
30	GENTILI PIETRO	5,5	3	205,0
31	ORLANDI ANTONIO	5,0	2	170,0
32	TORNIELLI GIUSEPPE	5,0	2	110,5
33	CASO LUCIO	4,5	2	130,0
34	ALOI BRUNO	3,0	2	125,0
	SETTEMBRINI ORNELLA	3,0	2	125,0
36	AROSIO MARCO GIOVANNI	2,5	1	80,0
37	NAPODANO ANTONIO	0,0	0	0,0
	AGORRI IGINIO RENZO	0,0	0	0,0
	GARBINI FRANCO	0,0	0	0,0
	GATTI GIOVANNI	0,0	0	0,0
	GIAMBIASI GIOVANNI	0,0	0	0,0
	GUZZI AMBROGIO	0,0	0	0,0
	VALESINI SERGIO	0,0	0	0,0
Totale presenze e km. percorsi			264	17.324



Classifica Finale Gran Fondo - Anno 2015

N°	Cognome e Nome	Punti	N° Raduni	Totale Km. perc.	Tempo Totale	Crono Ghisallo	Ghisallo km/h
1	CEDRI GIANCARLO	4,5	3	296,8	06:59:51.95		
	MELEGA SILVIO	4,5	3	296,8	06:59:56.42		
3	COLOMBINI CARLO GIUSEPPE	2,5	2	164,4	04:54:16.54	00:42:26.00	14,42
4	NAPODANO ANTONIO	1,5	1	120,0	04:54:54.55		
5	ANDREONI ANDREA	1,5	1	110,0			
	ARLATI ANTONIO	1,5	1	110,0			
	MOTTA LUIGI	1,5	1	110,0			
8	BERGAMASCHINI NICOLA	1,5	1	89,4	04:27:20.80		
9	FASSINI BRUNO	1,5	1	89,4	05:07:31.47		
10	FONTANETO MARIA GRAZIA	1,0	1	58,0			
	GAVARDI CESARE	1,0	1	58,0			
	RAVIZZA ANTONIO	1,0	1	58,0			
	RUSCONI MAURIZIO	1,0	1	58,0			
Totale presenze e km. percorsi			18	1.618,8			

PROVE DISPUTATE e TEMPI IMPIEGATI

10/05/2015 - 19^ GRANFONDO INTERNAZIONALE FELICE GIMONDI - BERGAMO

Percorso Medio Fondo Km 128,800 (Punti 2)

CEDRI GIANCARLO (1265/1278 - 06:59:51.95 - 17,8 km/h);

MELEGA SILVIO (1266/1278 - 06:59:56.42 - 17,79 km/h).

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

BERGAMASCHINI NICOLA (735/834 - 04:27:20.80 - 19,61 km/h); COLOMBINI CARLO (797/834 - 04:54:16.54 - 17,84 km/h); FASSINI BRUNO (824/834 - 05:07:31.47 - 17,09 km/h).

07/06/2015 - 33^ LA 100 GOBBE - RHO (MI)

Percorso km 110 (Punti 1,5)

ANDREONI ANDREA.; ARLATI ANTONIO; CEDRI GIANCARLO; MELEGA SILVIO; MOTTA LUIGI.

19/07/2015 - 17^ GF. LA FABIO CASARTELLI - ALBESE CON CASSANO (CO)

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

COLOMBINI CARLO GIUSEPPE (109/247 - 00:42:26.00 - 14,42 km/h);

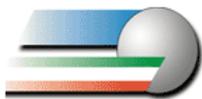
Percorso Corto Km. 58 (Punti 1)

CEDRI GIANCARLO; FONTANETO M. GRAZIA; GAVARDI CESARE; MELEGA SILVIO; RAVIZZA ANTONIO; RUSCONI MAURIZIO

11/010/2015 - GRANFONDO CAMPAGNOLO - ROMA

Percorso km 120 (Punti 1,5)

NAPODANO ANTONIO (1291/2479 - 04:54:54.55 - 24,41 km/h)



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

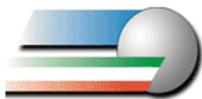
Comitato Provinciale di MILANO



CAMPIONATO PROVINCIALE DI CICLOTURISMO SOCIETÀ ANNO 2015

CLASSIFICA FINALE

Pos	Codice	Società	Provincia	Punti
1	02 X0006	SPORT CLUB GENOVA 1913	MI	163
2	02 Z0164	U.S. NERVIANESE 1919	MI	123
3	02 C1270	G.S. PEDALE NOVATESE	MI	93
4	02 T0214	G.S. AMSPO RHO	MI	77
5	02 G0298	V.S. RHO	MI	75
6	02 U0622	S.C. AVIS NOKIA SOLUTIONS AND NETWORKS	MI	65
7	02 V1458	G.S. NAVIGLIO	MI	44
8	02 Q1684	G.S. CICLISTICA FIORANI	MI	35
9	02 Y0315	GRUPPO CICLISTICO FONDAZIONE ATM	MI	32
10	02 H1279	AVIS MILANO ASD	MI	29
11	02 V4140	G.S. MONTEGANI	MI	20
12	02 G4115	POLISPORTIVA ACCADEMIA SETTIMO	MI	19
13	02 K4101	A.S.D. CROCE VERDE	MI	12
14	02 B0604	G.S. AMATORI VELO LAINATE	MI	10
15	02 D3815	STAR WHEELS LAINATE	MI	9
16	02 M0037	S.C. GIAMBELLINO	MI	8
17	02 X1560	G.S. FIAMME CREMISI	MI	7
18	02 N0022	S.C. CARUGATESE	MI	6
19	02 B0604	S.C. PEDALE SESTESE	MI	5
	02 K0669	AMICI DEL PEDALE PARABIAGO	MI	5
21	02 M2110	U.C. PREGNANA TEAM SCOUT	MI	2
22	02 Q3419	APF PIROVANO	MI	1
PARTECIPANTI				840



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

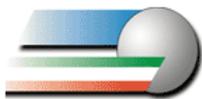
Settore Amatoriale e Cicloturistico



CAMPIONATO LOMBARDO CICLOTURISMO DI SOCIETÀ TROFEO REGIONE LOMBARDIA ANNO 2015

CLASSIFICA FINALE

Pos	Codice	Società	Provincia	Punti
1	02 UO231	G.S. SIRONITANZI 1947	MB	167
2	02 Q0778	G.S. ALTOPIANO OPEL MARIANI	MB	119
3	02 E0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT A.S.D.	CO	106
	02 X0504	G.S. ST.JOSEPH A.S.D.	MB	106
5	02 Z0164	U.S. NERVIANESE 1919	MI	80
6	02 U0622	S.C. AVIS NOKIA SOLUTIONS AND NETWORKS	MI	78
7	02 Q1684	G.S. CICLISTICA FIORANI	MI	59
8	02 T0214	G.S. AMSPO RHO	MI	56
9	02 C1270	G.S. PEDALE NOVATESE	MI	55
10	02 G0298	V.S. RHO	MI	49
11	02 C0159	G.S. DELICATESSE	MB	43
12	02 N1506	V.C. BRIANZA SALMILANO	MB	38
13	02 X0006	SPORT CLUB GENOVA 1913	MI	34
14	02 Y0315	GRUPPO CICLISTICO FONDAZIONE ATM	MI	33
15	02 V0735	G.S. CICLISTICA SEREGNO	MB	28
16	02 M1227	TEAM BRIANZA BIKE	MB	26
17	02 H1279	AVIS MILANO ASD	MI	25
18	02 X3578	G.S.C. TRABATTONI CALZATURE SEREGNO	MB	23
19	02 T2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE BRESSO A.S.D.	MI	18
20	02 M4216	SYSTEM CARS ASNAGHI	MB	14
21	02 V4140	G.S. MONTEGANI	MI	11
22	02 B0342	G.S. ARBI BABY BUSNAGO A.S.D.	MB	9
23	02 X1560	G.S. FIAMME CREMISI	MI	7
24	02 K0669	G.S. AMICI DEL PEDALE PARABIAGO	MI	6
	02 N0022	S.C. CARUGATESE	MI	6
26	02 G0347	S.C. PEDALE SESTESE	MI	5
	02 M4061	G.S. NEW BIKE SEVESO	MB	5
	02 T0334	TEAM BELLUSCO	MB	5
29	02 B0604	G.S. AMATORI VELO LAINATE	MI	4
30	02 H0579	G.S. BRECCIA	CO	3
31	02 K4098	CICLISTICA CAMBIAGHESE	MI	2
	02 G4115	POLISPORTIVA ACCADEMIA SETTIMO	MI	2
	02 U0311	U.S. PEDALE SARONNESE	VA	2
34	02 Z2238	S.C. SPINAVERDE	CO	1
	02 Q3419	APF PIROVANO	MI	1
	02 U2568	PEDIVELLE ROVENTI	MB	1
	02 C0239	S.C. BETTOLINO FREDDO	MI	1
	02 A4026	G.S. VILLAGUARDIA	CO	1
	02 Q0016	PEDALE BOLLATESE	MI	1
PARTECIPANTI				1.230



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Settore Amatoriale e Cicloturistico



**CAMPIONATO LOMBARDO MEDIOFONDO DI SOCIETÀ
TROFEO REGIONE LOMBARDIA
ANNO 2015**

CLASSIFICA FINALE

Pos	Codice	Società	Provincia	Punti
1	02 X0006	SPORT CLUB GENOVA 1913	MI	181
2	02 E0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT A.S.D.	CO	104
3	02 C1270	G.S. PEDALE NOVATESE	MI	69
4	02 X0504	G.S. ST.JOSEPH A.S.D.	MB	61
5	02 Q0778	G.S. ALTOPIANO OPEL MARIANI	MB	51
6	02 V1458	G.S. NAVIGLIO	MI	44
7	02 Z0164	U.S. NERVIANESE 1919	MI	43
8	02 U0622	S.C. AVIS NOKIA SOLUTIONS AND NETWORKS	MI	40
9	02 G0298	V.S. RHO	MI	38
10	02 T0214	G.S. AMSPO RHO	MI	37
11	02 UO231	G.S. SIRONITANZI 1947	MB	35
12	02 Y0315	GRUPPO CICLISTICO FONDAZIONE ATM	MI	18
13	02 G4115	POLISPORTIVA ACCADEMIA SETTIMO	MI	17
14	02 H1279	AVIS MILANO ASD	MI	16
15	02 T2663	POL. CIRCOLO GIOVANILE BRESSO A.S.D.	MI	15
16	02 M1227	TEAM BRIANZA BIKE	MB	13
17	02 K4101	A.S.D. CROCE VERDE	MI	12
18	02 N1506	V.C. BRIANZA SALMILANO	MB	11
19	02 V4140	G.S. MONTEGANI	MI	10
	02 Z2238	S.C. SPINAVERDE	CO	10
21	02 K0669	AMICI DEL PEDALE PARABIAGO	MI	9
22	02 M0037	S.C. GIAMBELLINO	MI	8
23	02 Q1684	G.S. CICLISTICA FIORANI	MI	7
	02 B0604	G.S. AMATORI VELO LAINATE	MI	7
25	02 D3815	STAR WHEELS LAINATE	MI	3
26	02 U0311	U.S. PEDALE SARONNESE	VA	2
	02 M2110	U.C. PREGNANA TEAM SCOUT	MI	2
PARTECIPANTI				863



CICLORADUNO NAZIONALE DI CASELLA - GENOVA

CLASSIFICA GENERALE

- SERIE A -

Pos	Codice	Società	Regione	Punti
1	05 G0787	S.C. TEAM PONTONI	Friuli Venezia Giulia	110,25
2	03 D0366	S.C. FAVARO VENETO	Veneto	104,00
3	03 D0059	S.C. VIGONZA BARBARIGA	Veneto	31,50
4	03 S0056	PEDALE OPITERGINO TONELLO	Veneto	28,00
5	12 B0440	G.S.C. BCC VALLE DEL TRIGNO	Abruzzo	27,50
6	01 V0393	G.S. BORGARO ITALPUNTE	Piemonte	22,50
7	06 W1212	CICLISTICA MOLLASANA	Liguria	20,00
8	01 W0793	A.S.D. CICLO CLUB PIEMONTE	Piemonte	17,50
9	01 H0170	VELO CLUB FREJUS	Piemonte	16,25
10	01 W0139	V.C. CICLI BERGAMIN TORINO	Piemonte	16,25
11	01 M1906	S.C. WAJ ASSAUTO	Piemonte	16,25
12	03 E0718	G.S. MAD SPORT MESTRE	Veneto	16,00
13	01 E0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT A.S.D.	Lombardia	15,00
14	02 U0622	S.C. AVIS NOKIA SOLUTIONS and NETWORKS	Lombardia	15,00
15	01 F1933	A.S.D GRAN ROERO	Piemonte	11,25
16	05 P0148	V.C. VILLA MANIN	Friuli Venezia Giulia	11,25
17	06 G0171	G.S. .CICLISTICA MARASSI GENOVA	Liguria	10,00
18	10 R0262	V.C. S. MARIA DEGLI ANGELI RACING	Umbria	8,75
19	02 G0298	V.S. RHO	Lombardia	6,25
20	03 M0027	C.C. FONTE SAN BENEDETTO SCORZE'	Veneto	6,00
21	03 L0491	G.S. OSPEDALIERI PADOVA	Veneto	5,25
22	01 L0512	S.C. NIZZA LINGOTTO TORINO	Piemonte	5,00
23	05 F0547	G.S. MACELLERIA F.LLI VICENZUTTO	Friuli Venezia Giulia	2,00



L'atleta ligure Ilaria Sanguineti, consegna la coppa a Andrea Andreoni

CAMPIONATO ITALIANO CICLOTURISMO DI SOCIETÀ 2015
CLASSIFICA UFFICIALE
- SERIE A -

Pos	Codice	Società	Regione	Punti
1	03 D0366	S.C. FAVARO VENETO	Veneto	462
2	05 G0787	S.C. TEAM PONTONI	Friuli Venezia Giulia	394
3	03 M0027	C.C. FONTE SAN BENEDETTO SCORZE'	Veneto	181
4	12 B0440	G.S.C. BCC VALLE DEL TRIGNO	Abruzzo	179
5	03 D0059	S.C. VIGONZA BARBARIGA	Veneto	139
6	03 S0056	PEDALE OPITERGINO TONELLO	Veneto	128
7	03 E0718	G.S. MAD SPORT MESTRE	Veneto	124
8	05 D0006	G.C. RONCHI CICLISMO	Friuli Venezia Giulia	122
9	01 V0393	G.S. BORGARO ITALPUNTE	Piemonte	116
10	01 H0170	VELO CLUB FREJUS	Piemonte	115
11	05 E0538	TEAM GRANZON	Friuli Venezia Giulia	103
12	01 E0265	S.C. LA GIOIOSA SPORT A.S.D.	Lombardia	101
13	01 W0139	V.C. CICLI BERGAMIN TORINO	Piemonte	100
14	01 F1933	A.S.D GRAN ROERO	Piemonte	86
	05 P0148	V.C. VILLA MANIN	Friuli Venezia Giulia	86
16	01 L0512	S.C. NIZZA LINGOTTO TORINO	Piemonte	84
17	05 F0547	G.S. MACELLERIA F.LLI VICENZUTTO	Friuli Venezia Giulia	83
18	02 Z0164	U.S. NERVIANESE	Lombardia	80
19	01 W0793	A.S.D. CICLO CLUB PIEMONTE	Piemonte	77
20	06 W1212	CICLISTICA MOLLASANA	Liguria	76
21	14 Q0210	CICLOAMATORI AVIS BISCEGLIE	Puglia	74
22	01 M1906	S.C. WAJ ASSAUTO	Piemonte	70
23	02 U0622	S.C. AVIS NOKIA SOLUTIONS and NETWORKS	Lombardia	67
	02 G0298	S.C. VELO SPORT RHO	Lombardia	67
25	14 Z1633	CICLOAMATORI AVIS ANDRIA	Puglia	63
26	03 L0491	G.S. OSPEDALIERI PADOVA	Veneto	59
27	06 G0171	G.S. CICLISTICA MARASSI GENOVA	Liguria	47
	05 C0129	G.C. BUTRIO	Friuli Venezia Giulia	47
29	03 T0291	G.S. RESANESE	Veneto	45
	05 D0234	DOPOLAV. FERR. UDINE CICLI BANDIZIOL	Friuli Venezia Giulia	45
	06 A1168	CIRC. SPORTIVO ORTOVERO	Liguria	45

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

Tabella riassuntiva dei risultati della Società Ciclistica AVIS

GTE ⇨ Siemens Tlc. ⇨ Italtel ⇨ SIEMENS mobile ⇨ SIEMENS ⇨ Nokia 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 Strada/MTB		2010 Strada/MTB		2011 Strada/MTB		2012 Strada/MTB		2013	2014	2015		
				Marcanise	Roma										con	senza										con	senza	con	senza	con	senza	con	senza				con	senza
Ciclisti effettivi	42	38	43	41	42	46	41	37	26	27	26	27	29	28	34	36	44	43	42	46	45	45	47	48	48	47	48	47	48	48	47	40	36	37	36			
Totale chilometri percorsi	28.223	34.098	40.667	46.004	39.996	33.523	28.369	26.352	19.510	20.928	21.115	25.989	40.606	30.494	36.632	40.940	41.093	36.527	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	20.769	20.705	18.943				
Incr.-% km rispetto media anno prec.	=	20,81%	19,26%	61,81%	10,66%	-11,12%	-16,18%	-15,37%	-7,10%	9,84%	0,89%	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%	-19,68%	-4,78%	-2,95%	-8,07%				
Km. percorsi dal campione Sociale	1.448	1.591	1.666	2.496	1.764	1.581	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	1.355	1.408	1.263	1.199	1.401	1.316	1.352,5							
Media Km. percorsi dai soci	672	897	946	1.605	1.098	962	729	692	712	750	805	792	895	1.450	1.089	1.137	934	896	972	682	861	784	794	945	772	829	739	789	696	606	569	577	580	526				
N° totale rabuni	31	32	33	37	31	22	33	29	22	24	25	26	26	31	26	27	28	28	27	24	26	27	28	31	28	59	32	42	29	69	42	35	30	27				
Presenze ai rabuni																																						
Classifica Trofeo Lombardia	12	11	9	7	5	6	11	17	18	16	16	16	16	14	9	12	6	8	6	4	4	5	2	2	2	2	2	4	4	6	6	5	5	5	6			
Classifica Naz.le Campio.italiano	10	15	8	17	12	17	33	27	29	53	26	26	18	16	16	17	6	14	16	18	5	17	6	6	6	8	8	9	8	6	10	15	23					

sport medicina alimentazione

**FAUSTO
DE STEFANI**

*Dai quattordici
giganti della terra,
alla Rarahil
Memorial School
di Kirtipur, in Nepal*

*In Libreria:
"Il carattere
del ciclista"
di: Giacomo Pellizzari*

*Tra cicloturisti e
agonisti patologie
diverse*

Un poker di virtuosi

*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 ~ 2015

FAUSTO DE STEFANI

“Dai quattordici giganti della Terra,
alla Rarahil Memorial School di Kirtipur”

di Andrea Andreoni

Premio AVIS N.S.N.
“Sport e Solidarietà 2015”

Fausto De Stefani, è nato ad Asola in provincia di Mantova l' 11 Marzo 1952.

È considerato tra i più celebri alpinisti per essere stato il secondo italiano dopo Reinhold Messner, ed il sesto al mondo, a salire tutti i 14 Ottomila della terra negli anni dal 1983 al 1998, senza l'uso di bombole d'ossigeno.

Inizia l'attività alpinistica a diciotto anni, scalando pareti di roccia e ghiaccio dell'arco alpino.

Nel 1972 diventa istruttore dei “Corsi di Addestramento roccia e ghiaccio” del Club Alpino Italiano della Sezione di Brescia.

Dal 1972 al 1981 svolge un'intensa attività alpinistica scalando di preferenza pareti di ghiaccio, per lo più delle Alpi Occidentali e Centrali, sulle quali apre nuove vie.

Nel 1981, a ventinove anni, diventa Istruttore Nazionale di Alpinismo (INA) del CAI.

Dal 1981 intensifica l'attività extraeuropea rivolgendo la propria attenzione anche a problemi ambientali e naturalistici. Nel 1983 rivolge il suo interesse alpinistico e naturalistico verso le catene dell'Himalaya e del Karakoram che gli consentono di arricchire le proprie esperienze di alta quota e, proprio in quell'anno, sale il K2 la sua prima vetta sopra gli Ottomila.

Fausto De Stefani è conosciuto soprattutto per il suo infaticabile impegno in campo naturalistico. Sempre in prima linea, anche nelle manifestazioni di denuncia del disprezzo ambientale. Dal 1987 fa parte dell'Associazione “**Mountain Wilderness**” e nel 1988 viene eletto membro della Giunta Esecutiva. Nel 1989 diventa Accademico del Groupe Haute Montagne (GHM) francese. Dal 1993 è garante internazionale di Mountain Wilderness, con la quale ha organizzato la spedizione internazionale “Free K2” per la pulizia del monte dai quintali di rifiuti accumulati in anni dalle precedenti spedizioni.

Molteplici le sue attività indirizzate oltre che all'alpinismo, all'ambiente, alla fotografia, alla scrittura ed alla Solidarietà.

Da anni svolge attività divulgative a favore della conoscenza delle tematiche naturalistiche e dei problemi ad esse connessi, con conferenze e mostre didattiche in scuole ed università. Partecipa a numerosi lungometraggi e documentari che narrano del rapporto tra uomo e territorio. Ampio rilievo ha assunto l'attività di fotografo, per la quale è conosciuto come un raffinato e poetico documentarista di natura e persone.

Le sue immagini, esposte in numerose



città europee e diffuse su riviste specializzate internazionali, sono state pubblicate anche su un affascinante album fotografico “**MANI che scalano il Cielo**”, sapienti mani di persone comuni, per lo più nepalesi e tibetane, che Fausto De Stefani ha voluto immortalare con scatti dai colori vivacissimi durante i suoi viaggi.

Fausto De Stefani, persona di grande spessore umano, dopo l'attività alpinistica si è dedicato completamente al servizio degli altri, in particolare dei bambini.

A Castiglione delle Saviere ha dato vita ad un suo progetto “**La collina di Lorenzo**”, così chiamata perché avuta in dono da un amico scomparso, diventata poi la collina dei bambini, dove ha realizzato con le proprie mani e con l'aiuto degli amici un'oasi naturalistica di rara bellezza dedicata all'educazione ambientale e al rispetto ed alla conoscenza della natura.

Gruppi, scolaresche, ma anche semplici visitatori, possono immergersi, dedicandosi a varie attività. Un luogo di pensiero, di pace e di armonia dove piccoli e grandi riscoprono di essere loro stessi parte dell'universo.



Sopra: l'alpinista Fausto De Stefani sul tetto del Mondo. A destra: alla collina di Lorenzo.



ALCUNE PRINCIPALI ASCENSIONI EXTRAEUROPEE DI FAUSTO DE STEFANI

ANNO	NAZIONE	CIME - VIE - ANNOTAZIONI
1979	KENYA	Diamond Couloir Cima NELION 5.188 m. 1 ^a italiana - Cima Batian 5.199 m.
1980	CAUCASO ex URSS	Gruppo Monte NAKRA - Via degli italiani (4.700 m, 1 ^a assoluta).
1981	KIRGHIZISTAN ex URSS	Gruppo dei PAMIR - Pik Korzentskaia 7.015 m. - Pik Citiri 6.400 m. - Pik Nkwd 6.050 m. 1 ^a it.
1981	ZAIRE	Gruppo del RUWENZORI - Punta Alessandra Via dei Seracchi 5.119 m. 1 ^a assoluta.
1982	PERU'	AUSANGATE - Parete Nord Ovest 6.370 m.
1983	CINA	K2 - Spigolo Nord 8.611 m. 1 ^a ripetizione.
1984	ALASKA	MOUNT MCKINLEY - Via Normale 6.194 m.
1984	NEPAL	MAKALU - Tentativo Pilastro dei Cecoslovacchi 8.000 m.
1985	NEPAL	MAKALU - Parete Nord Ovest 8.481 m.
1986	PAKISTAN	NANGA PARBAT - Via Kingshofer 8.125 m.
1986	NEPAL	ANNAPURNA - Parete Nord - 8.091 m - 1 ^a salita in stile alpino, 3 giorni.
1987	NEPAL	EVEREST - Pilastro dei Polacchi 8.200 m.
1987	PAKISTAN	GASHERBRUM - via Normale 8.035 m.
1988	TIBET	SHISHA PAGMA - 8.046 m.
1988	TIBET	CHO OYO - 8.202 m. stile alpino, salita-discesa in 3 giorni.
1989	NEPAL	DHAULAGIRI- Parete Nord Est 8.167 m.
1989	TIBET	EVEREST - Parete Nord Norton Couloir 7.500 m.
1990	NEPAL	MANASLU - Parete Nord Est con variante Clessidra 8.156 m. arrivo in vetta in solitaria.
1990	PAKISTAN	Free K2 - Spedizione Internazionale Ecologica.
1991	TIBET	EVEREST - Parete Nord, Great Couloir 8.450 m.
1993	CILE	HIELO CONTINENTAL NORTE
1993	PAKISTAN	BROAD PEAK - 8.047 m.
1994	PAKISTAN	HIDDEN PEAK - Couloir dei Giapponesi 8.068 m.
1994	NEPAL	EVEREST - Parete Nord Great Couloir 8.200 m.
1995	NEPAL	KANGHENIUNCA - Parete Sud 8.200 m.
1996	TIBET	EVEREST - Cresta Nord 8.848 m.
1997	NEPAL	LHOTSE - 8.511 m.
1998	NEPAL	KANGHENIUNCA - 8.586 m.

Con la Associazione Senza Frontiere porta avanti la costruzione di scuole per bambini senza fissa dimora in Nepal (sette quelle già realizzate).

Infatti, da oltre dieci anni in Nepal si dedica con grande energia alla realizzazione di progetti umanitari. In uno di questi, a Kirtipur, una cittadina non lontana da Kathmandu, è stato completato il progetto **Rarahil Memorial School**, "una scuola a due passi dal cielo".

Un complesso di scuole primarie e secondarie attualmente frequentate da oltre 1.000 fra bambini e ragazzi poveri, che ha avuto come obiettivo la costruzione di tre edifici: il primo ospita una cucina per comunità, una mensa ed un convivito, il secondo ospita tre nuovi laboratori didattico-artigianali e nel terzo è stato allestito un Poliambulatorio all'avanguardia dal punto di vista sanitario sia per le esigenze della Scuola e per l'intero villaggio di Kirtipur, intitolato alla memoria di **Giuliano De Marchi** (Accademico del Club Alpino Italiano e stimato urologo dell'Ospedale Civico di Belluno tragicamente scomparso sull'Antelao nel giugno del 2009).

L'Ambulatorio è nato da un'idea di Fausto De Stefani quando, dopo aver salito tutti i 14 Ottomila e aver costruito a Kirtipur gli edifici della Rarahil Memorial School, propose a Giuliano De Marchi, amico e compagno di cordata, di realizzare accanto alla Scuola una struttura sanitaria che potesse aiutare le popolazioni povere del Nepal, paese a cui erano entrambi molto legati.

Mancato tragicamente Giuliano De Marchi, l'idea è stata portata avanti e realizzata con la stessa determinazione da Fausto De Stefani e da un gruppo di amici medici di Giuliano.

Da solo, attraverso centinaia di iniziative, ogni anno raccoglie innumerevoli fondi per realizzare e sostenere questi progetti di solidarietà, ancora più indispensabili ora dopo i due gravi terremoti del 25 aprile e 12 maggio 2015 che hanno distrutto buona parte del territorio nepalese.

In una recente intervista ha dichiarato «Della tragedia non si parla più ma in Nepal l'emergenza continua, soprattutto le valli sono dimenticate e l'impegno per ricostruire durerà degli anni».



In alto: negli anni, alcune ascensioni dell'alpinista Fausto De Stefani. A fianco: le immagini del complesso scolastico di Rarahil in Nepal.



IL CARATTERE DEL CICLISTA

GIACOMO PELLIZZARI è scrittore, giornalista, sportivo e consulente di comunicazione. È stato scrittore editoriale di Bike Channel, canale di Sky dedicato al mondo delle due ruote. Scrive per il portale www.bicilive.it ed è socio di Upcycle, il primo bike café restaurant d'Italia (in Via Ampère a Milano). Il suo Blog "confessioni di un ciclista pericoloso" (www.americancyclo.wordpress.com) è tra i più letti dai cicloamatori.

Nel 2014 è uscito il suo primo libro, *"Ma chi te lo fa fare? Sogni di un ciclista sempre in salita"* (Fabbri Editore), in cui racconta tra l'altro le sue avventure nelle GranFondo più note e dure.

In un'interessante intervista fatta a Mediaset (e riportata su uno dei due profili di Facebook, "Ciclista Pericoloso" (<https://www.facebook.com/giacomopellizzariscrittore/?fref=ts>) potrete scoprire interessanti dettagli sul contenuto e lo spirito del suo nuovo libro, da cui ho estratto alcuni stralci dal capitolo dedicato al ciclista del momento, **Peter Sagan**.

DAL LIBRO DI GIACOMO PELLIZZARI:

In questo secondo libro **Giacomo Pellizzari** ha messo insieme, in oltre 260 pagine, una rassegna di ritratti di quattordici personaggi, dai corridori attuali che hanno fatto la storia del ciclismo (e ancora la fanno come Fabian Cancellara e Peter Sagan), ai grandi campioni del passato, raccontati in base alle peculiarità del loro carattere.

Il "Cannibale" **Eddie Merckx**, il più forte di tutti, e il "Pirata" **Marco Pantani**, un magnifico testardo che ci ha lasciato troppo presto. **Beppe Saronni** e la perfetta strategia della fucilata di Goodwood, **Claudio Chiappucci** e l'impresa tutta istinto del Sestriere.

L'indisciplinato **Peter Sagan** e, anche **Laurent Fignon**, il "Professore". E poi l'irrequietezza dell'enigmatico **Gianni Bugno**, l'impetuosa forza tranquilla di **Miguel Indurain**, il fascino di **Fabian Cancellara** e la spavalderia di **Lance Armstrong**, al centro dello scandalo più grande della storia del ciclismo.

Il pistard dal passato difficile **Bradley Wiggins**, icona pop che sembra uscita dagli anni settanta, e l'ipertecnologico record dell'ora di **Francesco Moser**, uomo che al futuro si è sempre affidato. Un campione nato nel periodo sbagliato come **Felice Gimondi** e un campione, **Bernard Hinault**, che nel proprio tempo ha dettato legge. □

IL CARATTERE DEL CICLISTA, ALCUNI STRALCI. "Il Guascone: Peter Sagan"

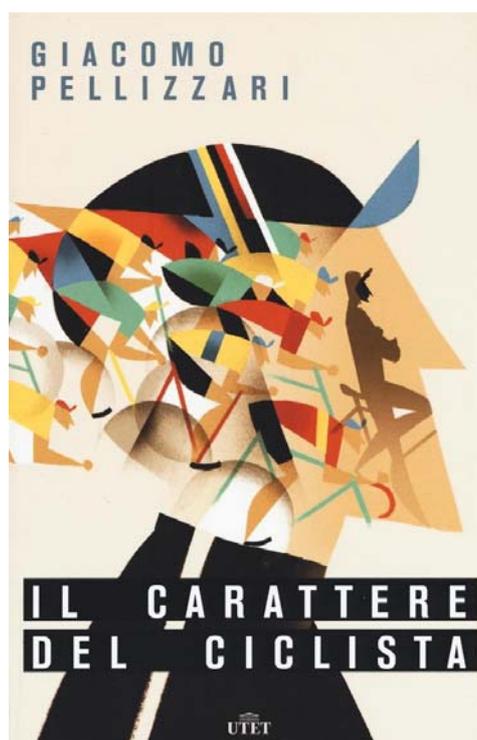
Giro delle Fiandre 2013. Sul gradino più alto del podio c'è di nuovo, guarda un po', lo svizzero Cancellara.

Te lo ritrovi sempre tra i piedi. Ma qui è lui a essersi preso la rivincita per lo smacco subito al Tour. Nel gradino immediatamente sotto, però, quello del secondo posto, ci sei tu. E così hai voglia di esultare anche tu e decidi di farlo alla tua maniera. Questi rituali altrimenti ti sembrano di una noia mortale. Mentre la miss bacia il bel Fabian, tu, come preso da un raptus, allunghi lesto una mano e le palpi il sedere spudoratamente. Così, come un adolescente in gita scolastica o un bullo al pub che vuol far ridere gli amici. Piccolo particolare, le televisioni di tutto il mondo ti inquadrano, i flash delle macchine fotografiche scattano, la gente ride. Del resto è questo che volevi, no? Dare spettacolo, divertire, provocare. È sempre stato questo e soltanto questo il tuo obiettivo primario: la gioia, la festa, il piacere.

Al diavolo la noia e i musi lunghi da forzati della strada. Ha vinto Fabian Cancellara, ma a tenere banco per diversi giorni sarà il gesto "folle" di Peter Sagan.

Chi diavolo si crede di essere questo maleducato che tocca il culo alle ragazze? Se ne accorgeranno.

Sopra: il ritratto di Giacomo Pellizzari. A fianco: la copertina del suo secondo libro.





«Non lasciatevelo sfuggire, questo ragazzo ha una luce diversa negli occhi» dice nel 2009 Gian Enrico Zanardo quando ti segnala al team manager della Liquigas Roberto Amadio. Ti ha appena visto in un Mondiale juniores in Messico, dice che sei il futuro. Non passa che qualche mese e sarà Roberto a compiacersi del suo gioiellino: «Questo qui vincerà tutto, guarda che bestia che è!». Una bestia, già, quasi fossi un pollo da batteria.

L'impennata è diventata ormai il tuo marchio di fabbrica. Il segno inequivocabile che stai passando tu, il pezzo forte del tuo repertorio, il numero da circo che il pubblico ti chiede per strada a ogni curva. «Hey Peter, Wheelie, Whellie!», e tu alzi la ruota quasi in segno di omaggio, a volte prosegui persino senza mani. Un giorno ti produci in una dissacrante impennata persino sulle immacolate rampe dell'Alpe d'Huez, il tempio inviolabile del ciclismo. Un sacrilegio. I puristi storcono il naso. I giovani esultano. Del resto, l'avevi promesso ai tuoi fan su Facebook e su Youtube: «Farò sempre qualcosa per divertirvi».

Ancora danza, ancora Nietzsche, ancora Sagan.

Non tutto può essere sempre leggerezza però, un gioco deve avere un inizio e anche una fine. Non puoi prendere sempre tutto sotto gamba come uno sberleffo, la vita del ciclista è fatta anche di responsabilità e risultati da ottenere. Con tutti i sacrifici, le sofferenze e quelle cose tanto pesanti che non ami. E se vuoi ottenere la gloria e non restare una meteora, devi affrettarti, il treno corre veloce. I giornalisti ti hanno già battezzato «eterno secondo». Sono troppe le volte che arrivi alle spalle dei primi.

La questione tiene banco, i giornali si fanno cattivi con te, sembrano aver dimenticato di quando li facevi ridere, e di

quante copie gli hai fatto vendere con le tue esultanze bizzarre. Adesso reclamano il piatto forte, vogliono l'arrosto. Sei a un bivio: o vinci da campione o sei davvero un eterno secondo.

Tu decidi di vincere e lo fai un giorno di settembre negli Stati Uniti. Il cielo è grigio come a Žilina quasi tutto l'anno, dunque fa poca differenza. Alla vigilia davano acqua, per ora non piove e si spera non lo faccia, tutti correrebbero trattenuti, con una preoccupazione in più in testa e una marcia in meno nelle gambe, lo spettacolo ne risentirebbe. Ti guardi intorno e vedi il deserto, in mezzo a mille maglie colorate tu hai solo due compagni di squadra, e uno è tuo fratello Juraj. I mondiali si corrono a squadre nazionali, la Slovacchia è tutta qui: tre ciclisti, di cui due della stessa famiglia.

Le altre squadre, il Belgio, gli Stati Uniti, l'Australia, persino l'Italia sono delle corazzate con mastini e gregari pronti a difendere il loro uomo migliore. Ordine di scuderia: preservare la brillantezza dello sprint fino alla volata finale. Invece tu dovrai fare tutto da solo, già lo sai.

Meglio così, sembri dire, mentre sotto i tuoi occhiali scuri sorridi beffardo. I capelli, lunghi e disordinati, sono lontani anni luce dal cranio rasato ai tempi della Liquigas. Attorno alla tua bocca un leggero accenno di barba, una lanugine per dire la verità, ma fa già la sua figura. Hai tutta l'aria di quello che oggi combinerà un bel casino.

Meglio sedersi comodi, allacciarsi le cinture e godersi lo spettacolo. Il belga Tom Boonen, uno navigato che di fughe e volate se ne intende, pare aver intuito qualcosa. E ti sorride. L'unico a farlo.

È il secondo mondiale di ciclismo che si corre negli Stati Uniti, l'ultimo fu a Colorado Springs nel 1986. Questa volta siamo a Richmond, in Virginia, nel cuore della costa Est, a metà strada tra New York e Miami. ▶



In alto: una delle impennate di Peter Sagan sulla linea del traguardo. Sopra: Giacomo Pellizzari, alla presentazione della GF Milano con da sinistra, Davide Cassani, Giancarlo Brocci e Gianluca Santilli.



In alto: Giacomo Pellizzari, alle prime riunioni organizzative della GF Milano. Sopra: Peter Sagan impegnato in una gara di mountainbike, il suo primo sport praticato a livello professionistico.



Qui, lungo Monument Avenue ci sono le statue del generale Robert Edward Lee e di Jefferson Davis.

Il circuito, da ripetere quindici volte, prevede tre strappi, tra cui due muri in pavè con pendenze durissime, fino al sedici per cento. Due muri che tanto ricordano quelli del Giro delle Fiandre, dove quest'anno, con grande delusione generale, sei arrivato soltanto quarto. Una stagione no, questo tuo 2015. Un mese fa, alla Vuelta si è persino messa di mezzo la iella: una moto dell'organizzazione ti ha urtato, facendoti cadere e addio corsa. Per recuperare e ritrovarti sei venuto proprio qui in America, un mese nello Utah, al caldo dell'Ovest. Ti sei allenato duramente, su strade dritte che tagliano il deserto in due, hai masticato polvere e rabbia come non mai, ma ne sei uscito più forte di prima. Come Luke Skywalker dal pianeta Dagobah do-



Sopra: Giacomo Pellizzari all'Upcycle Café. In alto il suo primo libro.

po l'addestramento con il maestro Yoda.

Ti resta ancora una cartuccia da sparare, la più importante della carriera. Il Mondiale di Richmond. Domenica 27 settembre 2015.

La prova su strada uomini élite misura in tutto duecentosessantuno chilometri e mezzo. Sono in molti a dire che tu sopra i duecentocinquanta non combini niente di buono e poi, come detto, sei senza squadra, da solo non ce la farai mai. Inutile sperarci. Ma tu, alla partenza ghigni, con una serenità e una naturalezza che mettono i brividi.

Via, si parte! Le prime sei ore di gara sono soporifere come un film d'essai cecoslovacco, qualche schermaglia, qualche caduta, ma niente di più. Niente colori, niente emozioni.

Nessuno si scopre, nessuno rischia, nessuno usa la fantasia. Tutto succede soltanto a tre chilometri dall'arrivo, nell'ultimo giro per le strade di questa città così monumentale.

Qui c'è il Campidoglio più antico d'America e le bandiere a stelle e strisce riempiono ogni angolo.

Non ci sarebbe da stupirsi se da qualche parte spuntasse là tra il pubblico Kevin Spacey, alias Frank Underwood di *House of Cards*. C'è un che di solenne nell'aria, si respira chiaramente un grande giorno. L'asfalto leggermente umido e l'aria frizzantina sono elementi che difficilmente si dimenticheranno. E allora succede che il piccolo ribelle che arrivava sempre secondo decide che per una volta vuole arrivare primo. Lo vuole fare però alla sua maniera, senza rinunciare alla sua indole ribelle e fantasiosa. E allora ecco un lampo di lucida follia, un gesto di rivolta in mezzo a una corsa per ragionieri, fatta di calcoli, equazioni e sguardi in tralice che non si trasformano in nulla di più.

Ci pensi tu, a tre chilometri dall'arrivo, a rimettere le cose a posto. Spezzi il ritmo con la tua innata leggerezza.

Sull'ultimo muro tra le mattonelle traballanti del pavè all'improvviso prendi e vai via. «Assì non vinco mai sopra i duecentocinquanta chilometri? Assì, sono un eterno secondo? State a vedere» sembri dire a tutti. Come Messi, dribbli gli avversari uno a uno e ti involi verso la porta in perfetta solitudine. Ingrani un rapporto duro, il deragliatore della tua Specialized fa un rumore secco e metallico assordante. Gli altri, stravolti, si voltano: «Mica scatterà adesso questo qui?» paiono dirsi. Ma tu sei già andato. Mancano due chilometri e mezzo alla fine, forse è troppo presto, ma tanto a te i calcoli non interessano e poi nessuno dei tuoi due compagni slovacchi ti seguirebbe. Tanto vale fare da solo. Mano a mano che si sale, allunghi il tuo vantaggio con rinnovata forza.



Con un piccolo capolavoro di destrezza e spericolatezza affronti la discesa successiva, poi aumenti ancora la distanza tra te e il resto del gruppo.

Ti alzi sui pedali e rilanci ancora, il leggero vantaggio si fa voragine. La tua tutina bianca rossa e blu – i colori della Slovacchia – si compatta tutta intorno al tuo corpo muscoloso. Un'ultima chiamata alle armi di tutte le tue energie.

Ma non è ancora fatta. Arriva una curva a ricordartelo, il traguardo non si vede ancora, sembra lontanissimo. Hai un attimo di esitazione, l'acido lattico ribolle su e giù lungo i tuoi muscoli, hai trascinato il tuo corpo oltre ogni limite, come mai avevi fatto prima.

È una sensazione che qualunque grande ciclista prima o poi deve provare se vuole la gloria. Un'agonia, di quelle che devi essere capace di sublimare in ebbrezza prima che fatica e paura abbiano il sopravvento su di te. E così tu fai.

L'ultimo chilometro lo percorri con una pedalata ovviamente meno brillante e quasi scomposta, a un certo punto perdi persino un pedale. La tacchetta sotto la suola della scarpa si è sganciata, ma è un attimo: clack e la rimetti al suo posto, agganciata e solida con gli stantuffi della tua macchina perfetta. Recuperi a fatica il ritmo che avevi, e che forse non potevi tenere fino all'arrivo, ma lo recuperi. Vuoi questa dannata vittoria, la vedi vicina.

Per un attimo ripensi a tuo fratello, adesso là dietro chissà dove, e alla sua riluttanza a esultare quando vinceva.

Capisci ora che la sua non era modestia o mancanza di verve, ma semplice consapevolezza di ciò che si stava compiendo, forza. Il gioco a volte deve farsi più serio di quel che si vorrebbe.

Ultimo chilometro, la fine sembra non arrivare, dietro si avverte il rumore dei nemici, il fumo di una mandria di bufali impazziti. Sono gli inseguitori che tentano di recuperare.

C'è un uomo solo al comando, un furfante che ha appena fatto un colpo in banca. E dietro, la polizia che lo insegue, una carovana lanciata a tutta birra, cacciatori di taglie disposti a tutto pur di prenderlo.

L'hai combinata grossa stavolta, lo sapevi. Ora è troppo tardi per scendere dalla giostra, non si può più dire «no, non volevo». E se salti adesso, domani hai voglia a leggerli i giornali. Sei finito. Là dietro, in mezzo a quel polvero-



ne, pronti ad ammanettarti ci sono, primi fra tutti, l'austriaco Michael Matthews, tra i favoriti fino a ventiquattr'ore prima, e Ramūnas Navardauskas, il lituano dal nome impronunciabile ma dalle gambe debordanti. Ma è solo un effetto della ripresa tv che schiaccia la prospettiva prima dell'ultima curva, in realtà i poliziotti sono lontani mille miglia, persi nella scia supersonica del ladro. Tutti pesanti e lenti, come il commissario Basettoni, non hanno più l'età per inseguirti. «Provate a prendermi» sembri dire tu mentre ti volti un'ultima volta, la più bella della tua vita. Stravolto appoggi le mani sul manubrio.

Katarina, tua futura moglie, ha il cuore in gola, ma comincia a farsi largo tra la folla, vuole venirti a prendere e darti il bacio più lungo di sempre.

Ultimi quattro, tre, duecento metri. Che cosa vuoi che siano duecento metri? Già, poi però ripensi a quanto possono essere crudeli anche cinquanta millimetri, come quelli più corti di quel dannato righello nell'astuccio. E allora non ti volti, pieghi le braccia sul manubrio e spingi. Spingi quelle maledette pedivelle che sono diventate di marmo.

Cinquanta metri, ormai è fatta. Devi essere Peter Sagan fino in fondo: ricordati di esultare, come sai fare tu. Danzare, ridere, giocare sempre. La tua missione.

Stacchi le mani dal manubrio, allarghi le braccia e ti metti ritto. Finalmente disteso e rilassato, dopo sei ore e mezzo di fatica assurda. Passi sotto il traguardo quasi fosse stato tutto ovvio fin da principio: «Sono campione del mondo, qualcosa da dire?».

E poi succede che ti fermi. Vuoi fare un ultimo gioco con i tuoi amici: getti il caschetto e i guantini al pubblico e poi stringi la mano a tutti i tuoi avversari, nessuno escluso. Ognuno di loro è felice di essere stato invitato alla tua festa, ti battono tutti il cinque come in una sorta di terzo tempo ciclistico inventato da te oggi.

La bellezza di questo momento è tutta negli occhi del belga Tom Boonen, un veterano che ne ha vista di acqua sotto i ponti.

È sudato fradicio e a pezzi, ma ha ancora il tempo per commuoversi quando ti guarda. Sembra abbia vinto lui. Sembra che abbiano vinto tutti.

Oggi è davvero un giorno speciale, qualcuno ha riportato il gioco laddove l'avevano tolto. ■

Il libro, Edizioni UTET, è anche online e in e-book a €14.00



Sopra: Peter Sagan, il 27 settembre 2015 sul traguardo di Richmond

L'elemento ambiente

Le condizioni climatiche possono influenzare in maniera determinante le prestazioni sportive e ciclistiche in particolare quali sono i rimedi

Tra i vari fattori che possono condizionare la prestazione, quelli ambientali giocano, nel ciclismo, un ruolo fondamentale. In particolare le condizioni climatiche, (temperatura, umidità, vento, pioggia...) interagiscono in modo evidente con la termoregolazione, ovvero uno dei meccanismi biologici principali.

Infatti, se la situazione ambientale non è ottimale, l'organismo non può sfruttare completamente le sue caratteristiche di dispersione in estate, o mantenimento in inverno del calore e le prestazioni, ovviamente sono condizionate.

Al punto estremo che si può arrivare a situazioni di pericolo per la salute.

Come nel caso del vento, che come sanno tutti quelli che vanno in bici, non rappresenta solamente il piacevole amico che aiuta a disperdere il calore e il più forte degli alleati se ci si muove nella stessa direzione, ma diventa il peggiore dei nemici, se gli si pedala contro, quando lo si consideri per la sua principale caratteristica e cioè come aria in movimento.

Gli studi di aerodinamica hanno ampiamente dimostrato che la resistenza offerta dall'aria aumenta con il quadrato della velocità.

Oltre all'attrito rappresentato dall'aria un altro fattore che si oppone al movimento, sia pure in modo più marginale nella corsa in pianura, è rappresentato dall'attrito di rotolamento. Questo si genera nelle parti ruotanti della bicicletta e cioè assi delle ruote, asse del movimento centrale, catena e, fondamentalmente, nel punto di

contatto tra tubolare e terreno. Tale resistenza rappresenta la parte minore in quelle che deve vincere il ciclista, ma anche questa non va trascurata al fine di non disperdere le riserve energetiche.

È interessante notare come un mezzo per ridurre l'entità delle sollecitazioni meccaniche originate dal terreno, consiste nel ridurre la pressione dei pneumatici, così che questi si comportino come elementi ammortizzanti.

L'influenza del tipo di percorso sulle prestazioni non è rappresentata solo dalla natura della superficie sulla quale si corre, ma anche dal grado di pendenza.

Infatti quando la strada comincia a salire la fatica diventa enormemente maggiore. Il problema è che in questo caso, oltre alla resistenza offerta dall'aria, che peraltro si riduce sempre più man mano che la velocità diminuisce, interviene un altro fattore a contrastare il movimento: il peso corporeo. Correre in salita significa sollevare il proprio corpo rispetto alla superficie del mare e questo costa energia. La spesa energetica è naturalmente più elevata tanto maggiore è la velocità e se un certo tratto di strada lo si può fare tranquillamente camminando a piedi, ecco che diventa estremamente pesante quando lo si percorre in bicicletta.

A ciò si pone rimedio cercando di ridurre uno dei due elementi. Ciò significa eliminare la salita o diminuire la resistenza offerta dall'aria e quindi la velocità. In pratica, se non si può evitare di fare la salita, si è costretti ad andare

più piano, modificando contemporaneamente la dinamica ed il tipo di pedalata. Da una pedalata agile e frequente si passa ad una più lenta e più forte.

In questi casi va sempre valutato con prudenza il tipo di percorso da fare, scegliendolo sulla base delle proprie caratteristiche organiche (livello di allenamento) muscolari (tendenza a preferire ritmi di pedalata lenti piuttosto che agili), antropometrici (i soggetti pesanti dovrebbero evitare le salite) etc.

Coloro che fanno ciclismo per diletto dovrebbero cercare di affrontare le salite utilizzando al massimo i rapporti più agili che permettono di mantenere una adeguata velocità senza spingere con livelli di forza eccessivi.

Se pedalare in salita è di per sé faticoso, per i motivi visti prima, lo diventa ancor più quando si raggiungono quote elevate come in genere avviene per il mountainbike.

In queste situazioni a condizionare la prestazione interviene un altro fattore: la rarefazione dell'aria.

Tale fenomeno può essere anche visto come un fattore positivo in quanto la resistenza all'avanzamento, data dall'urto del corpo contro le molecole di gas, che sono di meno, diminuisce. Questo fatto permette di raggiungere, a parità di sforzo, delle velocità maggiori e questo spiega i record di velocità nelle corse a piedi o anche di distanza (ora) nel ciclismo siano stati ottenuti a quote elevate.

Pur tuttavia non è tutto oro quello che luccica. Infatti oltre a questo aspetto positivo, le prestazioni in quota risentono di un altro problema importante: la carenza di ossigeno.

La rarefazione dell'aria significa diminuzione di tutte le molecole di gas che la compongono ivi compreso l'ossigeno. L'unico modo di sopperire alla mancanza di ossigeno che si ha in quota è quello di soggiornarvi a lungo (non meno di venti giorni) per dar modo così all'organismo di produrre un numero superiore di globuli rossi rispetto al normale.

I globuli rossi, come è noto, servono a trasportare ossigeno ai polmoni e alle varie parti del corpo, muscoli compresi. In altri termini, in mancanza di ossigeno, il corpo umano aumenta il numero dei trasportatori così che, se pure ciascuno di essi è un po' meno ricco di

ossigeno di quanto non avvenga a livello del mare, il quantitativo globale trasportato è molto simile a quello normale.

Tutto ciò però si verifica solo dopo un lungo periodo di adattamento. In assenza di questo inesorabilmente i muscoli ricevono un numero ridotto di molecole di ossigeno e quindi hanno meno possibilità di produrre energia, in quanto l'ossigeno serve a bruciare i grassi e gli zuccheri per così liberare l'energia in essi contenuta.

Se si ha la possibilità di soggiornare in quota per un lungo periodo il consiglio è quello di evitare sforzi eccessivi per i primi cinque - sei giorni, periodo che generalmente viene indicato come quello più critico. A partire dal sesto giorno si ritiene che gli adattamenti comincino ad instaurarsi con sempre maggiore efficacia e che quindi sia possibile poter "lavorare" di più. Per chi invece in montagna rimane un solo giorno o per un week-end il consiglio come al solito è di non esagerare e di mantenere lo sforzo fisico ad un livello più basso di quello ritenuto sopportabile.

Particolarmente pericolosi sono gli sforzi violenti e prolungati perché durante questi si produce acido lattico che viene normalmente smaltito con l'intervento dell'ossigeno.

Mancando questo gas il recupero, come detto, è molto più lento e la sensazione di affanno e di dispnea può essere molto forte. Va ancora aggiunto che colui che non sa regolarsi e alla fine avverte alcuni di questi sintomi, non drammatizzi eccessivamente, ma si fermi ed aspetti con calma che l'organismo si ristabilizzi.

Tuttavia è meglio non arrivare a ciò e quindi si scelgano andature calme e da vere passeggiate ecologiche. ■



Un poker di virtuosi

Riprendiamo il nostro discorso sui frutti oleosi proponendovi quattro prodotti "eccellenti": la mandorla l'arachide, il girasole e la noce di cocco. Leggendo le loro caratteristiche c'è da rimanere a bocca aperta!

Mandorla, il cui nome scientifico è *Amygdalus communis*: ci troviamo di fronte a un cibo che possiamo definire completo, leggermente meno grasso della noce e della nocciola (circa 51,5 g), indubbiamente il meno calorico tra i semi oleosi (543 kcal) ma probabilmente il più ricco di principi stimolanti e di sostanze medicamentose. Contiene poca o niente vitamina A, di contro è ricca di B1, B2, PP, tracce di vitamina C ed E, magnesio in quantità (170 mg), ben 236 mg di calcio e 508 mg di fosforo, un'enorme quantità di fibre (14,3 g), ottima percentuale di ferro (4,6 mg, la più alta tra tutti i frutti), tanto potassio e tanto zinco (3,1 mg, un primato tra tutti i vegetali più conosciuti in Occidente). In più conta 16 g di proteine ma solo 4 g di carboidrati disponibili, cioè zuccheri e amidi (INN).

Questo seme prezioso per la salute dell'uomo, ideale complemento della dieta dei naturalisti e dei vegetariani, presenta un curioso paradosso: è di per sé di laboriosa digestione, in quanto straricco di grassi (anche se quasi tutti insaturi), ma in compenso favorisce la digestione degli amidi, di cui è praticamente sprovvista.

La medicina naturalista indica la mandorla come elemento da annoverare tra i migliori mineralizzanti vegetali, un energetico nervino e muscolare, un ottimo equilibrante del sistema nervoso, un antisettico intestinale: è utile nelle infiammazioni polmonari, genito-urinarie, renali, intestinali, anche se contiene tracce di amigdalina e quindi di acido cianidrico tossico.

Sul fronte alimentare la mandorla è usata nella colazione di fiocchi di cereali misti (mùsli)

e nella colazione tipo naturista e crudista. Dalle mandorle sbucciate e pestate si ottiene per macerazione in acqua fredda un latte molto gradevole, di gusto simile al latte di vacca, indicato d'estate come dissetante ed energetico ma anche come rinfrescante e antinfiammatorio degli organi digestivi. Unito al "latte di soia", serve a dargli corpo e gusto di panna. Oltre che nei torroni tradizionali e nei dolci di farina, la mandorla è squisita affettata nella macedonia di frutta, preferibilmente fresca o fatta rinvenire per qualche ora in acqua e poi sbucciata.

Se la mandorla comune presenta tante qualità benefiche, di contro ciò non accade con la mandorla amara, che non è assolutamente adatta nell'alimentazione, perché altamente tossica se non addirittura velenosa.

Passiamo ora all'arachide (*Arachis hypogaea*), più nota con il nome popolare di "nocciolina americana": è il seme alimentare più ricco di proteine che esista (26 g in media, ma alcune varietà ne hanno addirittura 29 g), e quindi si rivela non solo cibo molto energetico (tostato denuncia circa 600 kcal), ma anche costruttivo. Diversi i suoi Paesi d'origine, e secondo la sua provenienza cambiano le sue caratteristiche organolettiche: il tipo africano, per esempio, ha più grassi e amidi ma meno proteine di quella del Pacifico. Dotata di 45-50 g di grassi, di vitamine del gruppo B (0,52 mg di B1, 0,28 mg di B2, ben 15,2 mg di PP, dati che costituiscono un vero primato tra gli alimenti), l'arachide è ricca di calcio (75 mg), fosforo (300 mg), po-

tassio (80 mg), ferro (3,5 g), zinco (3 g), magnesio (180 mg). Ha pochi zuccheri (3,1 g) e pochi amidi (4,9 g) ma molte fibre alimentari (8,1 g). Contiene anche un enzima, la amilasi. In Europa è più conosciuta e consumata nella forma tostata ma è bene precisare che in tal modo l'arachide perde un po' del suo contenuto zuccherino e soprattutto vengono meno circa il 50% delle vitamine B1 (0,23 mg) e B2 (0,15 mg): però la tostatura è una misura prudente, per evitare il rischio della muffa portatrice di un'aflatossina molto dannosa perché fortemente cancerogena.

Le sue qualità medicamentose sono quelle di essere un potente antidepressivo e preventivo della pellagra. Una volta sicuri della sua freschezza è preferibile consumarla allo stato naturale, cioè cruda, anche se così risulta meno croccante e più tenace.

A differenza degli altri frutti oleosi, l'arachide ha un leggero potere astringente intestinale. Molto buona è la crema di arachidi, che si ottiene come quella di nocciola.

In commercio è nota come "burro di noccioline" ed è un integratore lipidico e nutritivo molto efficace: contiene circa il 60% di grassi ed il 20% di proteine.



Passiamo adesso al girasole o (*Helianthus annuus*), un elemento che produce

dei semi poco saporiti ma ricchi di vitamine e minerali rari che meritano di essere utilizzati largamente da tutti, bambini, adulti e anziani, soprattutto per l'elevato contenuto proteico (20-28 g), per una discreta presenza di aminoacidi ed anche per l'olio abbondante (45,6 g), ricchissimo di acido linoleico (50-57%), indicato nella prevenzione dell'infarto e nel potenziamento dei vari fattori protettivi naturali.

Eccezionali sono i valori di vitamina B1 (1,36-2,2 mg: un record assoluto tra tutti gli elementi), ma anche di ferro (7,6 mg), vitamina D (22 mcg), E (31 mg), magnesio (347 mg). Alti i valori di fosforo (572 mg), potassio (630 mg), zinco (6,6 mg), manganese (2,5 mg), rame (2 mg), cobalto (6,4 mcg), vitamina PP (3,3 mg), fibra alimentare (2,5 g). Presente anche la vitamina A (40 mcg).

I semi di girasole, inoltre, contengono vari fattori enzimatici

digestivi e nel complesso sono un cibo o un complemento di alto livello, per di più molto energetico (557 kcal).

Un seme, insomma, che è uno scrigno di elementi preziosi per la nostra salute: preventivo di alcune patologie cancerogene, potenziatore degli anticorpi, antianemico, equilibratore nervoso, anti-ipertensivo.

Le sue doti non finiscono qui: come sostengono alcuni studiosi americani, è anche benefico per la pelle, le unghie, la vista, il cuore. I medici lo raccomandano anche nei casi di arteriosclerosi e di eccesso di colesterolo.

Infine concludiamo con la noce di cocco



(*Cocos nucifera*).

Si tratta di un alimento diverso dagli altri frutti di semi oleosi, che contiene 50,6 g di acqua, appena 2,6 g di proteine, 19,2 g di carboidrati e 26,8 g di grassi.

Spesso non viene importata allo stato naturale e sul mercato viene offerta privata del latte di cocco, che è quel liquido zuccherino bianco contenuto al suo interno.

La sua polpa secca è molto ricca di grassi saturi: oltre il 90% è acido palmitico e stearico che risulta essere addirittura il doppio del lardo per cui è un prodotto da usare con estrema misura nei dolci, come se si trattasse appunto di lardo o strutto.

È un alimento energetico per eccellenza, molto assimilabile e con proprietà lassative e persino diuretiche.

Il prodotto allo stato secco, spesso usato in dolci e gelati, è un complemento squisito ma poco equilibrato, visto che presenta 4,8 g di proteine, 32,7 g di carboidrati e 46,6 g di grassi, per un totale di 540 kcal.

In compenso è straricco di scorie preziosissime ed infatti il cocco secco è al secondo posto tra tutti gli alimenti per tenore di fibre alimentari: ben 23,5 g.

La sua polpa fresca (o semi-fresca, quella in commercio in Europa) si utilizza in gustosi frullati, dolci e pietanze d'ogni tipo, come il delicato "riso al cocco", o nelle macedonie di frutta.

Nella cottura si preferisce ricorrere alla più pratica polpa essiccata.

Il vero latte di cocco è di per sé una bevanda rinfrescante. ■

~ ALBO D'ORO AVIS SPORT & SOLIDARIETA' ~



Anno 2001 - FIORENZO MAGNI

"Per i grandi meriti sportivi acquisiti nel corso della Sua prestigiosa carriera ciclistica, ed in particolare per il Suo instancabile impegno alla guida delle Associazioni che promuovono sport e solidarietà: la presidenza della 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 Olimpico Fabio"

~ ALBO D'ORO AVIS SPORT & SOLIDARIETA' ~

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"



Anno 2015 - FAUSTO DE STEFANI

"Per i grandi meriti sportivi avvalorati con la conquista delle 14 cime più alte della Terra, per il Suo impegno divulgativo da sempre volto alla difesa dell'Ambiente e per la Sua instancabile e generosa attività solidaristica manifestata con la realizzazione di importanti progetti umanitari: artigianali, didattici e sanitari in Nepal"





COD. SOCIETÀ
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>