



# S.C. ARGENTIA



Notiziario di informazione a cura della Soc. Ciclistica Amatoriale Argentia - Gorgonzola  
Sede: Via Cavour, 16 - Tel. 9513350 - Stampato in proprio - Marzo

Num. 4



SERATA INAUGURALE DELLA NUOVA SEDE - IL FOLTO GRUPPO DEI PARTECIPANTI

Con questo numero, il quarto, il nostro giornalino, così è stato ormai battezzato da tutti, è al secondo anno di vita.

Come passa veloce il tempo! Ci sembra essere ancora alle prese con il primo numero, preoccupati per quanto stava per compiersi e invece eccoci ora ad iniziare sempre con lo stesso entusiasmo l'opera intrapresa.

E' ormai chiaro e noto a tutti che il nostro giornalino parla e vuol parlare solo di ciclismo o di tutto quanto è strettamente legato ad esso. Ma non di quel ciclismo che volentieri lasciamo ai giornali ufficiali e certamente molto più specializzati di noi. Noi

vogliamo porre in risalto il ciclismo di casa nostra, della nostra Gorgonzola.

Il ciclismo amatoriale che comprende tutta la sfera di questo sport inteso come non professionistico e quindi dilettantistico.

Dilettantismo quindi che significa studio, preparazione, applicazione non profondi, non completamente seri, atteggiamento ed azione non da vero cultore di un'arte o di una attività che si fa propria. Ciclismo amatoriale che da sempre è sorretto dal grande stimolo della volontà umana all'azione, alla costanza, alla rivalità di gareggiare con qualcuno per superarlo.

Il nostro giornalino quin-

di non perderà l'occasione di sottolineare le imprese dei nostri ciclisti esaltandoli o anche deridendoli perchè siamo convinti che, anche nel secondo caso, verremo capiti.

Tutto ciò in virtù dei buoni rapporti di amicizia che intercorrono fra tutti i soci della nostra società.

La Redazione

#### Nell'interno:

- Inaugurazione nuova sede
- Assemblea Generale
- Attività
- Medicina Sportiva
- Incontri

# Inaugurazione della nuova sede

Bar trattoria "Al Cavallino Bianco", fermata metropolitana Cascina Antonietta alla periferia di Gorgonzola, al limitare dei prati, è un ambiente accogliente e aperto a ricevere al venerdì sera tutti i Soci e simpatizzanti che intendono trascorrere, insieme, qualche ora in allegra compagnia.

Come si sarà saputo, la nostra Società ha dovuto scegliere la nuova sede per cause non dipendenti dalla sua volontà.

Abbiamo avuto diverse proposte ed alla fine abbiamo deciso. E proprio sabato 24 gennaio u.s. alla presenza di una trentina di Soci ed alcuni invitati d'obbligo ha avuto luogo l'inaugurazione ufficiale.

Naturalmente come a tutte le inaugurazioni di questo mondo, non potevano mancare i brindisi augurali, nonché un buon piatto di "casseoula", che hanno fatto da cornice alla bella serata.

Sono intervenuti oltre alle autorità locali anche i responsabili dell'UDACE, Unione degli Amatori ciclismo Europeo, e gli sponsor Fratelli Vergani.

Avremmo dovuto avere presente anche qualche corri-

dore professionista e il Sig. Colnago, ma purtroppo all'ultimo momento hanno dovuto dare forfait.

Era presente però il suo fidatissimo meccanico che ha voluto portare alla Soc. Argentia il saluto del re delle biciclette, costretto a letto.

Anche il Comandante dei Vigili Urbani ed il giornalista G. Merlini hanno voluto testimoniare con la loro presenza la simpatia per la nostra Società.

Si sono susseguiti molti interventi; da quello del nostro Presidente, Sig. Tacchini, che ha illustrato ai presenti i programmi delle attività per il 1987, a quello molto autorevole del nostro Assessore allo Sport e Coltura, Dr. Vallese, che ha voluto affermare ancora una volta quanto è importante la nostra Società nel contesto della realtà sportiva gorgonzolese.

Parole di grande ammirazione anche da parte del Presidente dell'Udace, Sig. Cerchiari, che ha visto nascere la nostra Società e che sempre la segue con particolare simpatia, considerato lo spirito di amicizia che anima tutti i soci.

Il Presidente della Soc. Ciclistica Martesana: Rag. Saita ha voluto inoltre mettere in risalto la critica situazione del ciclismo giovanile in Gorgonzola.

E' purtroppo difficile gestire una gloriosa Società come la Martesana senza avere a disposizione giovani che intendono esercitare il ciclismo a livello agonistico. L'appello rivolto da Saita di cercare tutti insieme di invogliare i giovani allo sport del ciclismo è stato sottolineato anche dal Sig. Ripamonti di Radar.

Massima collaborazione quindi per cercare di rinverdire i quadri del ciclismo locale e poter contare in un sicuro ricambio ai nostri non più giovani amatori.

Desideriamo ora da queste pagine ringraziare il Sig. Villa Giovanni del Cavallino Bianco che ci ha ben accolto e che collabora con noi in un modo meraviglioso.

Un invito quindi a tutti i simpatizzanti a volerci far visita al VENERDI' sera.

Un amico ci sarà sempre ad accoglierVi.

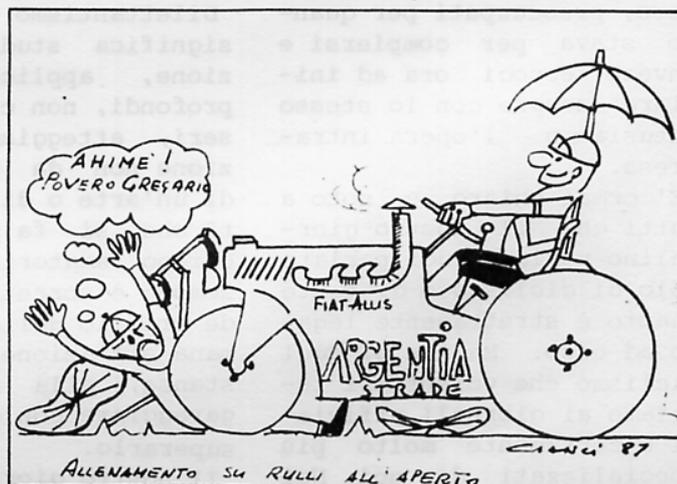
Marco Colombo



**TRATTORIA  
CAVALLINO BIANCO**  
"DEI FIOEU DEL VITORI"  
CASCINA ANTONIETTA

cucina casalinga  
comunioni cresime  
banchetti  
riunioni leva  
nei giorni feriali trattoria a prezzo fisso  
convenzioni con aziende

Via per Cascina Antonietta, 31 - Tel. 02/95.13.692 - 20064 Gorgonzola



# Assemblea generale

Novità per l'Assemblea Generale dei Soci della S.C. Argentia-Cobeco Vergani, per l'anno 1987, si è svolta infatti nella nuova e accogliente sede presso il bar Trattoria Cavallino Bianco, gentilmente messa a disposizione dei nostri Soci fratelli Villa, Giovanni e Marco.

Elevata è stata anche la partecipazione, una cinquantina i Soci intervenuti questo a dimostrazione della vitalità della nostra Società e dell'interesse che suscita presso i nostri iscritti.

Come tutti gli anni questa Assemblea serve a rinnovare il Consiglio Direttivo e a discutere della attività svolta durante l'annata e possibilmente di migliorarne gli aspetti negativi.

Il primo intervento è stato quello del Sindaco della Società, il Socio Pertusati Angelo che ha presentato il Bilancio Consuntivo 1986 e che è stato quindi approvato dalla Assemblea alla unanimità.

E' quindi intervenuto il Presidente Tacchini Attiliano che ha illustrato la attività del nostro Gruppo sportivo svolta nel 1986 rimarcando l'adesione di un grande numero di Soci alle varie iniziative intraprese dalla Società.

Dopo vari interventi di Soci che hanno approvato quanto fatto si è votato per il nuovo Consiglio Direttivo, che risulta così composto: Frangi Rodolfo, Pazzi Giovanni, Mantegazza Giovanni, Tacchini Attiliano, Pertusati Angelo, Curti Isidoro, Comizzoli Giancarlo, Meroni Luigi, Meroni Augusto, Crotti Vittorio, Ghidotti Angelo, Cereda Luigi, Barzaghi Luigi.

Successivamente il nuovo Consiglio si è riunito e ha distribuito le cariche sociali.

Nella stessa riunione si è provveduto a stendere il programma di massima per il 1987 che comprende le seguenti manifestazioni:

Aprile - Gara cronometro Sociale individ.

Maggio - Gara Sociale in salita.

Giugno - Gita P.so dello Stelvio (scalata in bici).

Luglio - Organizzazione gara agonistica aperta a tutti i tesserati UDACE.  
- Giro delle Dolomiti (tre giorni).

Settembre - Gara Sociale in linea.

Restano appuntamento fisso le uscite domenicali ed eventuali gite.

Come si può notare le manifestazioni che la Società mette in cantiere sono svariate e sono rese necessarie dalla quantità dei Soci che la stessa iscrive.

Tale varietà di iniziative è indispensabile per venire incontro alle esigenze di una sempre maggior quantità di Soci, questo per quanto riguarda soprattutto le tre prove messe in calendario per il Campionato Sociale.

Comunque altre iniziative sono allo studio e verranno comunicate al momento opportuno.

Vorrei ricordare inoltre l'organizzazione della Gara U.D.A.C.E. abbinata alla Festa della Amicizia giunta ormai alla settima edizione e che rappresenta uno dei fiori all'occhiello per la nostra Società. Questo per il sempre elevato numero di partecipanti (circa 200 ogni anno) e, se permettete lo dico con un pò di modestia, per la sempre riuscita e perfetta organizzazione, rimarcata sia dai corridori partecipanti che dai giudici stessi della U.D.A.C.E. Il merito è da attribuire alla massiccia partecipazione di quasi tutti i Soci della Società che si prestano per la miglior riuscita della Gara.

Una Società Ciclistica quindi vitale e attenta alle esigenze di tutti coloro che amano questo meraviglioso sport che è il ciclismo.

Mantegazza Giovanni Carlo



## ELENCO CARICHE SOCIALI 1987

Presidente: Tacchini Attiliano  
Vice Presidente: Pazzi Giovanni  
Segretari: Mantegazza Giovanni e Meroni Luigi  
Cassiere: Frangi Rodolfo  
Direttore Tecnico: Comizzoli Giancarlo  
Direttore Sportivo: Ghidotti Angelo  
Sindaci: Pertusati Angelo e Barzaghi Luigi  
Magazziniere: Curti Isidoro  
Direttore Giornale: Pertusati Angelo  
Direttore Gara: Meroni Augusto  
Accomp. Squadra Corse: Meroni Augusto e Ghidotti Angelo  
Relazione con Sponsor: Cereda Luigi

# Attività

# ARGENTIA

La nostra Società durante il mese di gennaio ha voluto organizzare la prima gara di scopa d'assi fra Soci e simpatizzanti.

Alla gara hanno partecipato 16 coppie che sono state formate per sorteggio.

La competizione si è svolta nell'arco di tre sere ed ha visto vincitrice la coppia Dorigato-Nobili.

Ai vincitori e piazzati i nostri complimenti ed un arrivederci a tutti per la prossima gara che l'Argentia andrà ad organizzare fra breve tempo.

La prima esperienza ci induce a pensare che la cosa è abbastanza gradita a tutti, anche se i più sfegatati vorrebbero parlare sempre e solo di bicicletta.

## ELENCO PARTECIPANTI GARA SCOPA D'ASSI 1987

Villa Marco - Cavallaro Natalino  
 Villa Giovanni - Pezzoni Andrea  
 Villa Serafino - Villa Giuseppe  
 Sartirana Edo - Mantegazza Giovanni  
 Meroni Luigi - Villa G.F.  
 Mattiazzi S. - Curti Isidoro  
 Frangi Rodolfo - Cereda Luigi  
 Meroni Luigi - Galliani Lino  
 Mapelli Fabrizio - Meroni Augusto  
 Farè - Pertusati Angelo  
 Tacchini Attiliano - Carminati Aquilino  
 Villa Carlo - Ghidotti Angelo  
 Magni G. Luigi - Pazzi Giovanni  
 Nobili Ferruccio - Dorigato Giacomo  
 Villa Andrea - Castelli Ivo  
 Bielli Luigi - Barzaghi Luigi

C'È POSTO  
PER TUTTI

C'È QUALCOSA CHE  
NON MI CONVINCHE

## CLASSIFICA FINALE GARA SCOPA D'ASSI 1987

- |  |       |
|--|-------|
| 1) Nobili Ferruccio - Dorigato Giacomo | COPPA |
| 2) Villa Marco - Cavallaro Natalino    | TARGA |
| 3) Villa Serafino - Villa Giuseppe     | TARGA |
| 4) Villa Andrea - Castelli Ivo         | TARGA |

OROLOGERIA OREFICERIA  
**Umberto Mamprin**  
 LABORATORIO RIPARAZIONI  
 Via Cavour 25 • tel. 9513308 • GORGONZOLA



RIPARAZIONI ACCURATE  
 con GARANZIA di 6 MESI

## RINGRAZIAMENTO

Riteniamo doveroso esprimere al Sig. CIANCI MARIO il più vivo ringraziamento per la fattiva collaborazione che egli offre al nostro giornale. Egli attraverso le sue spiritose vignette è stato molto ben accolto dai nostri lettori, che comunque si attendono da lui nuovi frutti della sua verve!



CIANCI  
8)

CORRIDORE PROFESSIONISTA

officina autorizzata  
 PIAGGIO - GILERA

e vendita  
 CAGIVA - OXFORD - BENELLI -  
 ATALA

Riparazioni cicli e moto  
 con garanzia

# DOMENICO GHERARDI

GORGONZOLA

VIA PIAVE 23 - TEL. 9513488

ASSICURA A TUTTI I SOCI DELLA  
 S.C. ARGENTIA LA CENTRATURA  
 GRATUITA DELLE RUOTE E GARANTISCE  
 UNO SCONTO SULL'ACQUISTO DI  
 MATERIALE E PEZZI DI RICAMBIO  
 DELLA BICICLETTA.



# MEDICINA SPORTIVA

## Qualità atletiche e preparazione atletica nel corridore ciclista

La forza è la facoltà di vincere una resistenza esterna o di opporre un impegno muscolare.

Se i muscoli non modificano la loro lunghezza si parla di forza isometrica, se riducono la loro lunghezza, si parla di forza isotonica (cioè se c'è superamento di una resistenza), se invece si allungano (cioè aumentano la lunghezza) si parla di forza pliometrica (elastica).

Nel ciclismo si parlerà di forza "attiva" cioè di quel tipo di forza che dipende dal grado di tensione dei vari gruppi muscolari e dalla loro azione.

La velocità è la facoltà di effettuare azioni motorie in un tempo minimo; sarebbe forse meglio parlare di "rapidità".

La resistenza è la facoltà di svolgere per lungo tempo un'azione, contrastando lo affaticamento.

La destrezza è la capacità di far fronte ad una situazione, adattandosi nel modo migliore.

Nella preparazione atletica di base bisogna tener presente bene quali qualità percentualmente utilizzano i corridori.

Sicuramente il miglioramento delle qualità aerobiche hanno una rilevanza fondamentale.

Gli obiettivi che si intendono perseguire in ordine cronologico con l'allenamento di tipo aerobico sono:

1) La ricerca del miglioramento del metabolismo generale e una conoscenza della fatica fisico-organica prolungata, che spesso viene respinta dai giovani, perchè viene loro proposta come un momento "tragico" dell'allenamento.

2) Il miglioramento con allenamenti più specifici della potenza aerobica (usando dei lavori misti).

3) Migliorare la potenza aerobica, elevando anche lo "Steady-State" del giovane.

4) Migliorare la potenza aerobica, con ricerca di una maggiore resistenza generale, per recepire sempre maggiori carichi di allenamento.

Anche la potenza lattacida deve essere migliorata, perchè in età giovanile, un atleta produce una quantità di acido lattico assai inferiore a quanto gli sarà possibile in età adulta; sembra per ragioni enzimatiche.

Quindi essendo la capacità lattacida e la resistenza qualità scarse, esse andranno affinate.

Non bisogna confondere però la capacità lattacida con la potenza lattacida,

che è una qualità peculiare del giovane.

Oltre al lavoro di preparazione atletica, concorrono, per ottenere buoni risultati, anche il miglioramento della tecnica di corsa; cioè non bisogna solo essere allenati o dotati fisicamente, ma bisogna sviluppare correttamente la azione biomeccanica in sella, tale da consentire il massimo rendimento.

Riassumendo, bisogna basare l'allenamento nel tempo considerando diversi aspetti:

- potenza aerobica (resistenza veloce)
- potenza lattacida (velocità prolungata)
- potenza alattacida (velocità pura)
- tecnica di corsa
- ginnastica generale
- potenza muscolare
- tecnica e didattica speciale

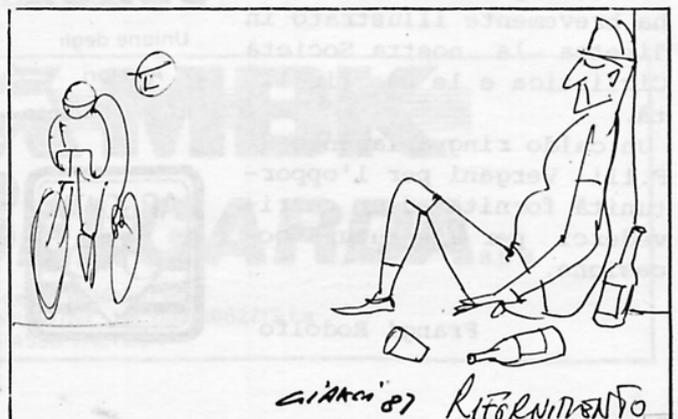
Prof. E. Rovatti

**Amico,  
la S.C. Argentia  
ti aspetta!**



CENTRO MEDICO  
CHINESIOLOGICO "ERRE"

Via Conciliazione 8  
(zona Grattacielo)  
20065 INZAGO (MI)  
Tel. 02/95 47.589



# L'Argentina a Telelombardia



Mercoledì 28/1/87 gli sponsor della Società Ciclistica Argentina, i Fratelli Vergani della COECO, con una folta rappresentanza di amatori Ciclisti hanno partecipato alla trasmissione televisiva "Ric e Gian Sera" su Telelombardia. E' stata un'ottima serata nella quale abbiamo colto l'occasione di presentarci al pubblico televisivo di Telelombardia; grazie alla gentilezza dei conduttori della trasmissione, Ric e Gian, il nostro Vicepresidente Sig. Giovanni Pazzi, ha brevemente illustrato in diretta la nostra Società Ciclistica e le sue finalità.

Un caldo ringraziamento ai F.lli Vergani per l'opportunità fornita ed un arrivarci per una futura occasione.

Frangi Rodolfo

## Clamoroso! Silurato il D.T.

Nonostante i grandi risultati ottenuti dagli "atleti" nella stagione 1986 il D.T. non è stato confermato per la stagione 1987;

Cosa ci sarà sotto????

L'inizio di questo articolo è solamente una battuta goliardica che la serenità esistente nella nostra Società ci può tranquillamente permettere.

Parlando seriamente, ci sembra doveroso ringraziare il D.T. uscente per l'impronta scientifica di competenza e professionalità che ha saputo portare nella nostra associazione.

Frangi Rodolfo

**UDACE**

Unione degli  
Amatori  
Ciclismo Europeo



# INCONTRI

La prima volta che ci siamo trovate era una bella domenica di fine Febbraio, di quelle poche in questa stagione che permettono di fare le prime uscite.

Sul ponte di Gorgonzola c'erano alcune biciclette come me che si erano date appuntamento al solito incontro del venerdì sera.

Itinerario non ben precisato, data la stagione.

Quest'anno era la prima volta che mi mettevo in movimento e, a dire il vero, avevo un pò di vergogna a presentarmi al fianco delle mie colleghe.

Ciò era dovuto al fatto che per tutto l'inverno ero rimasta sotto un lenzuolo senza essere mai degnata di uno sguardo da parte del mio padrone.

Infatti le altre biciclette si presentavano smaltanti nella loro veste, lucidissime ai raggi del sole, pronte a fare la passerella sul palcoscenico della bella Brianza.

Io poverina mi sentivo una cenerentola, e avevo compreso fin dal primo istante che tutte mi guardavano con un sorrisetto beffardo simile a quello delle belle donne quando per loro avventura ne incrociano una che di bello purtroppo non ha proprio niente. Anzi!

Sembrava che mi dicessero: "Ma non sei capace almeno a lavarti, a toglierti tutta quella polvere che hai addosso, a metterti un po' di olio...?".

Io masticavo amaro sperando che alla successiva uscita la mia immagine sarebbe stata migliore. Però in cuor mio pensavo che non avrei mai potuto essere all'altezza della situazione perchè non sono una bici-

cletta di marca. Ho già una certa età, la costituzione fisica è quella che è, e anche se ricorressi a certe manipolazioni i risultati sarebbero certamente migliori ma non tali da competere con le biciclette di marca.

E' proprio vero che quando si nasce in una certa maniera...!

Ad ogni modo la Speranza è ultima a morire; e fu così che con un ben studiato pretesto indussi il mio padrone a prendere la decisione di tenermi sempre in ordine.

Allentai il deviatore, la catena scivolò fuori dal pignone e per rimetterla a posto il mio padrone si sporcò tutte le mani; dopo un po' sobbalzai apposta su una buca per far rompere un raggio; le altre biciclette mi guardavano con un senso di pietà profonda.

Però in cuor mio pensavo ancora di convincere il mio padrone a fare qualche cosa

E ciò avvenne!

Dopo qualche tempo egli spese una intera giornata intorno a me. E io lo ricompensai. Ogniqualvolta mi toccava con lo straccio umido di detergente io mi mostravo sempre più splendente; quando metteva olio e grasso negli ingranaggi, questi sembravano muoversi senza essere sollecitati.

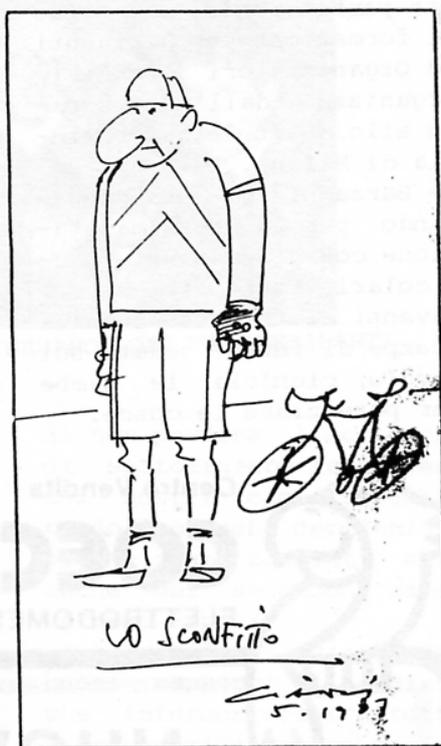
E fu così che giungemmo alla fine della stagione.

Il mio padrone mi presentò a certe competizioni e io, contenta dei trattamenti ricevuti, offrii tutta me stessa per la vittoria.

Fu una cosa meravigliosa perchè, malgrado tutto, ero riuscita ad impormi sulle colleghe più famose di me.

Da quella volta il loro sorrisetto beffardo non fa più capolino.

La bicicletta "Speranza".



**M MBK**  
**BELGARDA** s.p.a.

20050 gerno di lesmo (mi)  
via tinelli, 67/69 - tel. 039/6982712 r.a.  
telex 314598 VALTEC I

## Flash

- Valeri si sta mettendo d'accordo con il suo socio di lavoro: lui si allena e il socio lavora.

- Crotti ha incominciato a non seguire più la dieta del vincitore: al venerdì sera si azzarda ad attingere dal piatto di salame e formaggio.

- Gilera ha deciso di andare in bicicletta quando è bello, e quando piove va in piscina.

- Turci alla vista dei piatti di salame e sottaceti dichiara: "L'allenamento incomincia qui...!".

- Il Vicepresidente Pazzi sta partecipando al corso di formazione per Dirigenti ed Organizzatori sportivi, organizzato dall'Assessorato allo Sport della Provincia di Milano.

- Barzaghi si sta preparando per la prossima stagione con allenamenti particolari. Tutte le sere, davanti al televisore calza scarpe di ferro; seduto sul tavolo, ciondola le gambe per potenziare le cosce.

- Difficili decisioni al venerdì sera per l'ora delle uscite domenicali! Baroni, ad esempio, vorrebbe sempre partire al mattino presto! Peccato che non si sa mai quando poi ritorna a casa!

- Al venerdì sera, a partire da febbraio, ad una certa ora (vedi intorno alle 22) il numero dei Soci presenti in sede si assottiglia. Con la scusa che sono stanchi del lavoro della settimana nascondono il vero motivo del loro ritorno a casa. La verità è che di nascosto al sabato mattina vanno ad allenarsi per le strade della Brianza

- Andrea Pezzoni, anni 42 al 30 Aprile p.v. andrà in pensione ed allora incomincerà ad andare in bicicletta con i colori della Argentina.

- Cavallaro ha invitato ufficialmente Curti ad andare da lui per ricevere delle lezioni di "gregariato".

- Brambilla si è tagliato un pò i baffi perchè era un pò troppo sopra peso.

- Si racconta che un tale, (e la redazione conosce chi è) di ritorno da un giro domenicale, arrivato a Vaprio, abbia chiesto ad un guidatore del Bus ATM se poteva ritornare con tale mezzo a Gorgonzola caricando pure la bicicletta. Il tranviere ha detto: NO!

- Barzaghi ha detto che se Frangi continua così, può essere squalificato per "professionismo".

- Nella sala del Cavallino Bianco è stata finalmente esposta in un magnifico quadro la nostra gloriosa maglia.

- Frangi ha invitato Baroni a far parte della squadra A: ha comunque aggiunto di non preoccuparsi troppo, perchè dietro la squadra A c'è sempre una vettura del VOS!

- Curti: quest'anno non c'è ne è più per nessuno, io seguo il "fattore atletico".

- Ghidotti, alla prima uscita, lo hanno visto in bicicletta con una sella troppo bassa; pedalava di punta. Forse non si ricorda che bisogna mettere i palmer e non i copertoni!



Centro Vendita

**COECO**  
ELETTRODOMESTICI

**F.LLI VERGANI**

**NUOVO PUNTO VENDITA**

VIA MAZZINI, 2 — GORGONZOLA (MI)

zona scuole elementari - metropolitana - ampio parcheggio interno

**+ SPAZIO, + ASSORTIMENTO, + CONVENIENZA**