



# S.C. ARGENTIA



**Notiziario di informazione a cura della Soc. Ciclistica Amatoriale Argentia - Gorgonzola**  
**Sede: Via Cavour, 16 - Tel. 9513350 - Stampato in proprio - Giugno 1986** **Num. 2**

Cari lettori,

eccoci alla seconda tornata! Abbiamo voluto mantenere fede all'impegno che ci eravamo prefissi e cioè quello di non lasciare trascorrere troppo tempo dall'uscita del primo numero del nostro notiziario.

Questo perchè l'attività ciclistica è già entrata da tempo nel pieno svolgimento e desideriamo fare partecipi tutti di ciò che avviene in casa Argentia-Coeco Vergani.

Naturalmente non è sempre così semplice mettere in sieme tutte le informazioni che possono interessare gli appassionati del ciclismo, ma anche per questa volta ce l'abbiamo fatta e per di

più arricchendo il nostro giornale di altri due fogli

Infatti l'acquisizione di nuovi sponsor e la richiesta pervenutaci da più parti di realizzare servizi di interesse anche tecnico specifico, ci hanno obbligato alla ricerca di più spazio.

Abbiamo constatato con molto piacere che l'iniziativa di uscire con un nostro giornale è stata favorevolmente accettata da tutti ed apprezzata.

Le copie a disposizione, distribuite, oltre che ai Soci, in tutti i centri di interesse pubblico in Gorgonzola, sono sparite presto dalla circolazione.

La cosa non ci può fare che piacere perchè ritenia-

mo che lo sportivo, e non solo lui, sia sempre ben disposto a conoscere quanto accade nella cittadina in cui vive ed opera.

Cogliamo quindi l'occasione di ringraziare tutti coloro che ci hanno scritto plaudendo alla nostra iniziativa, e confidando sempre di ricevere suggerimenti e critiche per migliorare sempre di più.

La Redazione.

Nell'interno :

- Cronometro Sociale
- Medicina Sportiva
- La cura della bicicletta
- Posta in arrivo
- Fiocco rosa-azzurro
- Attività



**NEL CENTRO VENDITA COECO  
IGNIS NO-FROST:  
L'ARIA GIRA E  
IL CIBO RESPIRA.**

**BELLA FORZA:**

**E' IGNIS.**

**COECO** ELETTRODOMESTICI  
**F.LLI VERGANI**

20064 GORGONZOLA - P.ZZA SAN FRANCESCO 11 - TEL. 02/9513362



## La "Cronometro sociale"

Tutti gli anni ad Aprile la S.C. Argentia-Coeco Vergani organizza, nell'ambito dei programmi delle proprie attività, la "Cronometro sociale".

E quasi tutti gli anni gli organizzatori devono vedersela con l'inclemenza del tempo che, non ancora stabilito su valori primaverili, colpisce senza alcun scampo questa manifestazione.

L'anno scorso, nello stesso periodo, il tempo era incerto e spirava un fortissimo vento che ostacolava la marcia dei nostri atleti impegnati nella cronometro a quattro.

Quest'anno .....pioggia! Una pioggia fittissima, battente, incessante, giunta a raffiche di vento. Un tempo veramente negativo sotto tutti gli aspetti per i nostri colori.

E' andata un po' meglio per quelli della Martesana che hanno organizzato una gara per esordienti in due batterie.

La prima batteria, assai numerosa, partita abbastanza presto, è stata risparmiata dall'acqua, mentre la seconda, composta da atleti un po' più vecchi, ha dovuto in parte subire la classica doccia che col tempo si andava man mano intensificando.

Comunque, malgrado tutto ciò, questa gara è stata seguita da molte persone

assiegate soprattutto nella piazza centrale.

Applausi ed incitamenti sono arrivati ai giovani atleti in erba soprattutto dai genitori degli stessi che sono i più scatenati.

Un plauso quindi agli organizzatori della Martesana che, come sempre, a parte il tempo, sanno fare bene.

A quelli invece dell'Argentia, non più in erba, il cielo ha riservato ben altro.

Al momento della partenza acqua a catinelle.

I nostri atleti, con l'eccezione di due che hanno dato forfait prima di partire, (ed hanno fatto male! n.d.r.) hanno voluto onorare ugualmente con la loro presenza e con encomiabile spirito di sacrificio l'impegno che da tempo avevano preso. Il dare cioè vita ad una gara a cronometro a terzetti fra atleti della nostra società sorteggiati in precedenza.

L'acqua non li ha fermati, hanno voluto correre, hanno voluto dare il massimo e al traguardo malgrado il freddo che attanagliava le gambe e la fatica che affiorava per il grande sforzo, si sono potuti notare volti sorridenti. Tutti quanti sono rimasti soddisfatti dei risultati ottenuti, ma soprattutto, cosa molto sportiva, per avere partecipato ed aver potuto dare

vita ancora una volta ad una bella competizione.

A. P.



CENTRO  
MEDICO  
CHINESIOLOGICO  
"ERRE"

Ginnastica correttiva, preventiva e riabilitativa  
Ginnastica in corsetto  
Ginnastica pre e post-parto  
Fisioterapia  
Agopuntura  
Mesoterapia  
Laserterapia  
Ultrasuoni-terapia  
Marconi-terapia  
Ionoforesi  
Elettrostimolazione  
Reflessologia  
Diete personalizzate  
Visite specialistiche

Via Conciliazione 8 (zona Grattacielo)  
20065 INZAGO (Milano)  
Telefono 02/95.47.589

### UDACE 1986

Unione degli Amatori Ciclismo Europeo

Presidenza Nazionale Milano

Aderente al

C.S.a.In.C.O.N.I.



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



RIPARAZIONI ACCURATE  
con GARANZIA di 6 MESI

Gara del 27/4/86 - Cronometro a squadre composte da 3 atleti  
Percorso - 3 giri del circuito cittadino pari a KM. 21,900

Ordine di arrivo :

Primi	: MAGNI-COLLARIN-CURTI	in 32' 40" m/h KM. 40,224
Secondi	: CROTTI-PAZZI P.-BOLLA	in 32' 45" m/h KM. 40,122
Terzi	: MERONI-BARZAGHI-CEREDA	in 32' 58" m/h KM. 39,858
Quarti	: SCICCHITANO M.-PAZZI G. MANTEGAZZA	in 33' 45" m/h KM. 38,933
Quinti	: CAVALLARO-GILERA-MORANDI	in 34' 00" m/h KM. 38,651
Sesti	: FRANGI-LONGONI-COMIZZOLI	in 34' 25" m/h KM. 38,179

# La cronaca della gara

La partenza della prima squadra è avvenuta alle 11,25 e, ad intervalli di un minuto e mezzo, si sono susseguite tutte le altre.

La prima terna a partire è stata quella di Scicchitano M.-Mantegazza-Pazzi G. Seguita da Frangi-Longoni-Comizzoli; Magni-Collarin-Curti; Crotti-Pazzi P.-Bolla; Cavallaro-Gilera-Morandi; e chiudeva le partenze la terna di Meroni-Barzaghi-Cereda.

Abbiamo seguito in macchina l'intera corsa ed abbiamo annotato alcune osservazioni. A parte il fattore pioggia che condizionava evidentemente la gara, si è avuta la presenza costante di vento soprattutto da Villa Pompea alla curva Ippocampo. In questo tratto, ad eccezione di quello in paese, gli atleti hanno dovuto inserire rapporti più agili, mentre sulla tangenziale il vento soffiava in poppa favorendo una andatura piuttosto sostenuta.

Il rapporto 53x15 ed anche il 53x14 è stato sicuramente usato in questo tratto dalla maggior parte delle terne in gara.

Dalla postazione alla curva Ippocampo abbiamo potuto notare visivamente i ritardi di alcune terne già al secondo passaggio.

La terna che risulterà poi vincitrice, anche se per un distacco veramente minimo (5 secondi) procedeva bene anche se gli atleti non sempre rimanevano raccolti ed uniti in fila indiana. Magni infatti quando era in testa a tirare (forse già pregustava la vittoria finale!) non si avvedeva che la sua andatura era un po' troppo vigorosa rispetto a quella dei suoi compagni di squadra e di conseguenza si veniva a trovare avanti di alcuni metri.

Al secondo passaggio abbiamo potuto notare che alcune squadre cominciavano a non avere più i riflessi completamente limpidi, con conseguente rallentamento dell'andatura. Ciò ha favorito l'avvicinamento progressivo delle squadre che si trovavano alle spalle e che forse avevano ancora da spendere qualcosa.

Infatti al terzo giro si sono poi verificati alcuni agganci e relativi sorpas-

si.

All'arrivo, sotto l'acqua che continuava a cadere, abbiamo intervistato alcuni protagonisti di questa gara  
Mantegazza: E' stata dura! Il freddo mi ha preso le gambe e poi eravamo controvento.

Curti: Sono stanchissimo, penso di essere arrivato secondo.

Magni: Sono stato una bestia umana! Ce l'ho messa tutta. Se sono in forma col Moser è un bel duello!

Pazzi G.: Ce l'ho messa tutta! Dico che questa volta mi occorreva un rapporto speciale, quello sessuale. Di altri rapporti non ne avevo più!

Crotti: La corsa è andata bene. Prima abbiamo fatto un giro di raffreddamento anziché di riscaldamento.

Turci: (che con Brambilla non ha preso parte alla competizione) Ancora non riesco alla mia età a divertirmi sotto l'acqua.

Bolla: Sono morto! Mi hanno fatto morire. Prima della salita il figlio di Pazzi mi ha dato una spinta. Mi ha ridato il morale!

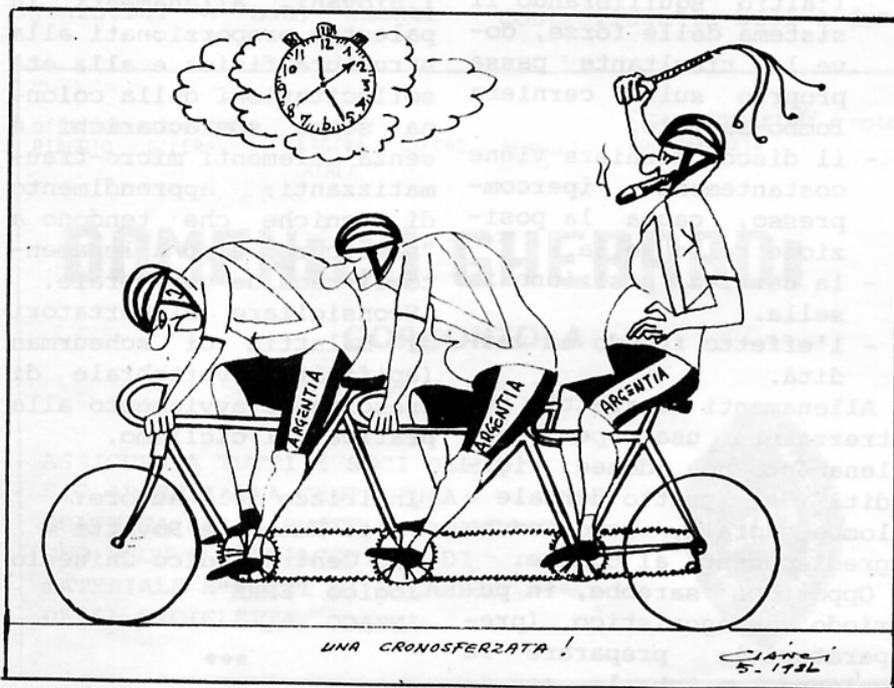
Cereda: Non è importante il risultato ma è importante partecipare.

Frangi: E' stata una bella corsa e ci siamo dati da fare. Tutti abbiamo dato il massimo come è nello spirito della corsa.

Comizzoli: Devo ringraziare i miei compagni che mi hanno aiutato con le mani.

Tutto bene quindi con la speranza che la prossima volta le condizioni atmosferiche siano dalla nostra parte.

A. Pertusati



# MEDICINA SPORTIVA

Da questo numero inizia la collaborazione con il nostro giornale del Prof. Emanuele Rovatti (Chinesiologo Docente Educazione Fisica - Assist. Tecnico Regionale Atletica Leggera). Pensiamo che gli argomenti che vorrà proporci saranno apprezzati dai nostri lettori.

In questo numero:

Prevenzione tratto dorsale e lombo-sacrale nel corridore ciclista.

Da : 1) Atletica studi.

2) Esercizi terapeutici "L. DANIELS".

3) Dorso-lombo-sacralgie "M. Romano".

4) Traumatologia dello sport "J. Benassy".

La colonna vertebrale viene sollecitata in tutte le attività sportive e soprattutto il tratto dorsale e lombo-sacrale sono la sede di sintomatologie dolorose dovute a carenze muscolari, a sovraccarichi della colonna o cinetici.

E' quindi indispensabile la conoscenza di alcuni concetti biomeccanici.

La colonna è una struttura costituita da un centinaio di articolazioni che assicurano sia la stabilità che il movimento.

Due vertebre insieme costituiscono il segmento motore che comprende: le rispettive articolazioni, il disco intervertebrale, i legamenti e i muscoli spinali.

Normalmente, se l'atleta è in piedi, nel tratto dorsale i corpi sopportano la maggior parte del carico; nel tratto cervicale e lombare il carico si distribuisce anche sulle apofisi articolari dell'arco posteriore.

In flessione invece il carico si accentua sulla parte anteriore dei corpi vertebrali sino a raggiungere carichi 5 volte superiori.

Per quanto concerne i muscoli, in posizione eretta sono attivi: soprattutto lo "psoas" ed il "lungchissimo del dorso"; in flessione: il "grande gluteo per stabilizzare il bacino, "gli erettori spinali" per bilanciare gli spostamenti in avanti del tronco.

Da questa breve analisi biomeccanica si può affermare quanto una corretta postura del soggetto sia indispensabile per evitare "dolori".

Nel corridore ciclista, dove la posizione dell'atleta sulla bicicletta obbliga un continuo atteggiamento in "cifosi" (dorso curvo), la prevenzione, attraverso esercizi appropriati, è indicatissima.

Nel ciclista anche i dischi vertebrali lombari vengono sovraccaricati attraverso diversi meccanismi - la posizione del corri-

dore che si dondola sui pedali: il peso del corpo si sposta alternativamente da un pedale all'altro squilibrando il sistema delle forze, dove la risultante passa proprio sulla cerniera lombo-sacrale.

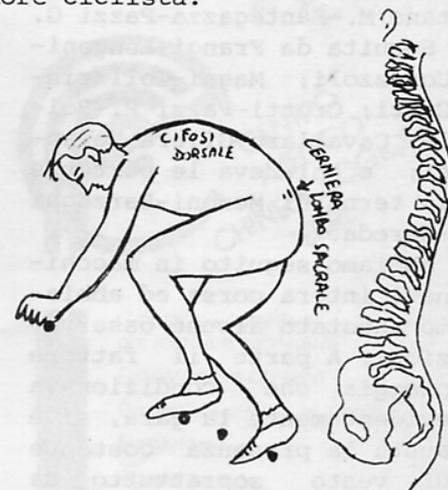
- il disco cerniera viene costantemente ipercompreso, causa la posizione sulla sella.

- la cattiva posizione in sella.

- l'effetto freddo ed umidità.

Allenamenti scorretti, attrezzature usate per l'allenamento non idonee, rigidità del tratto dorsale e lombo-sacrale, sono cause predisponenti al dolore.

Opportuno sarebbe, in periodo non agonistico (preparatorio): preparare la colonna vertebrale con e-



esercizi mobilizzanti passivo-attivi; potenziare la muscolatura degli erettori del rachide, dei glutei e dell'addome, ricordandosi di tonificare anche i muscoli antagonisti al gesto atletico in bici; apprendere la corretta esecuzione degli stiramenti muscolari "stretching"; eseguire esercizi respiratori corretti, sia costali che diaframmatici; soprattutto per i giovani, allenamenti in palestra proporzionati alla struttura fisica e alla età sollecitazioni della colonna senza sovraccarichi e senza elementi micro-traumatizzanti; apprendimento di tecniche che tendono a "scaricare" dopo allenamento il rachide vertebrale.

Sconsigliare ai portatori di malattia di scheurman (epifisite vertebrale di crescita) l'avviamento alla pratica del ciclismo.

Indirizzo dell'autore:  
Prof. Emanuele Rovatti  
c/o Centro Medico-Chinesio  
logico "ERRE"  
INZAGO

•••

# La cura della bicicletta

Con la bicicletta (costruita pian piano o comperata già pronta) bisogna adottare accorgimenti e una manutenzione continua; oltre che un fatto di sicurezza e di pulizia, prestare attenzione alla fedele "due ruote" è dimostrazione di un certo attaccamento, un certo amore per lo sport del ciclismo.

Ne è testimonianza l'esempio di grandi campioni, che pur avendo al proprio seguito equipe di meccanici, sovente, prima della gara, indugiano intorno al loro cavallo d'acciaio per un ultimo controllo.

E' consigliabile una manutenzione precedentemente ad ogni uscita domenicale ed una invece periodica.

Quest'ultima di solito avviene all'inizio della stagione primaverile.

Chi ha la fortuna di avere un meccanico in squadra o di potersi in qualche modo valere del controllo di un esperto può pure tralasciare queste righe che sono dedicate a quei ciclisti agonistici e non, amanti

del "fai da te". Gente per cui la preparazione dell'attrezzo è, spesso, un piacevole ed irrinunciabile rito.

Le lunghe serate invernali avranno dato modo a questa categoria di amatori di verificare la bicicletta in tutti i suoi punti di maggior usura.

Sono le parti in movimento quelle da analizzare con cura, sempre prima di ogni gara o uscita importante, perchè sono quelle sottoposte alla maggiore usura e che possono dare sorprese sgradevoli. Quindi le ruote e i freni in primo luogo, con particolari attenzioni ai fili.

Si vedono spesso ciclamatori molto trasandati che partono per i loro itinerari con fili consumati o ruote fuori centro. Il risultato è che alla prima sollecitazione forte, una frenata improvvisa, uno scatto, si ritrova in situazioni precarie con grave pericolo per sè e per gli altri.

Controllare la bici è dun-

que un dovere anche per non coinvolgere nei nostri guai altre innocenti vittime.

Del resto il loro costo è tale da non giustificare assolutamente forme di risparmio senza senso.

Per le ruote il discorso interessa i cerchi ed i mozzi. I primi è il caso di pulirli dopo ogni uscita specie nelle zone dove va a stringersi la ganascia del freno per togliere i vari sedimenti.

I mozzi, oltre alla tradizionale pulizia esterna, vanno periodicamente lubrificati, attraverso l'apposito forellino posto alle due estremità. Per questa operazione è consigliabile l'uso di una normale siringa in plastica senza ago, iniettando circa un cm cubico di grasso speciale per parte. Durante l'operazione usare l'accorgimento di far ruotare il perno. Per fare ciò si smonta la ruota della bici e la si fa girare tenendola per l'estremità dell'asse. Si avvertono subito così eventuali anomalie: rumori, intoppi, scorrevolezza insufficiente. In questi casi occorre smontare, ripulire e lubrificare il mozzo stesso, provvedendo, nei casi più disperati, alla sostituzione dei pallini (sfere e/o delle calotte e dei coni relativi.

Nel rimontare va posta attenzione al serraggio dei coni e dei controcani: non ci debbono essere "giochi", ma neppure troppa pressione sulle sfere, la cui scorrevolezza verrebbe così a diminuire.

Dalle ruote alle gomme il passo è breve. Per il tubolare vale lo stesso discorso dei freni. La sicurezza innanzi tutto! E' necessario perciò che quest'ultimo venga pulito ogni volta dopo un'uscita con una spugna bagnata per togliere eventuali sassolini che possono essere rimasti attaccati.

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.



Il tubolare deve essere sempre gonfio e d'inverno, quando non si usa la bicicletta, bisogna evitare che esso posi a terra.

Rimanendo in tema di tubolari, sappiamo che in commercio ce ne sono di svariati tipi.

Un semplice allenamento o una passeggiata cicloturistica non costringono, credo, il ciclista all'uso di tubolari sofisticati e costosi, un tubolare di 280 grammi va più che bene.

Vi informo inoltre che una grande ditta ha in vendita dei copertoni a camera d'aria a sezione molto stretta da fare autentica concorrenza al tubolare stesso (solo un occhio attento si accorge della differenza!) e che per il cicloturismo sono, a mio avviso, veramente validi sotto tutti gli aspetti. Per il tubolare un discorso che vale è quello sul battistrada: esso è legato alla natura del terreno che incontra: il tipo rigato o lo spigato, comunque, sono quelli che si usano normalmente.

Un altro importante discorso è l'incollatura del tubolare sul cerchio: è una operazione da eseguirsi con meticolosità soprattutto perchè è vincolata ad essa la sicurezza del ciclista.

Si prende il cerchione e con una spugnetta abrasiva imbevuta di solvente (benzina) si pulisce il suo interno di modo che vengano tolti i residui di colla e di sporizia, facendo comunque attenzione di non mettere completamente a nudo il cerchio. Poi si prende del mastice e si cosparge del prodotto nell'interno del cerchione. Lasciare asciugare il tutto per una decina/quindicina di minuti poi si gonfia un tantino il tubolare e lo si monta sul cerchione. Suggestisco quindi (facendo in modo che la valvola non assuma posizio-

ni vizzate) di gonfiare molto il tubolare e lasciare il tutto così per almeno 24 ore, in modo di avere la garanzia del perfetto incollaggio. A proposito di incollatura, suggerisco per motivi di sicurezza, che il tubolare, che normalmente si porta di scorta, abbia al suo interno una leggera patina di mastice, cosicché aderisca meglio, se sostituito per strada in caso di foratura.

Turci B.

## Fiocco rosa e celeste

- Cereda Luigi e Perico Fulvia annunciano la nascita della piccola Giovanna
- Il nonno Bruno Bolla annuncia la nascita del nipotino Daniele
- Scicchitano Giuseppe e Sbarra Stefania annunciano la nascita della piccola Alice
- Scicchitano Michele e Conte Angela annunciano la nascita della piccola Irene
- Villa Giovanni e Chiaratti Romana annunciano la nascita della piccola Laura

La Società si associa alla gioia di queste famiglie e augura loro ogni felicità.

**TRATTORIA  
CAVALLINO BIANCO**  
"DEI FIOCU DEL VITURI"  
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

## Posta in arrivo

Riceviamo e con soddisfazione pubblichiamo:

Vogliate accogliere i miei auguri per l'attività sociale 1986 unitamente alle mie felicitazioni per il Vostro Notiziario, che viene ad arricchire il panorama culturale e di partecipazione in Gorgonzola.

l'Assessore alla P.I.,  
Cultura e Sport  
Dr. Osvaldo Vallese

Gent.mo Signor Presidente, a Lei ed a tutti gli amici del Suo G.S. ARGENTIA COECO VERGANI invio, con i sensi della mia stima i migliori saluti et auguri, di tante soddisfazioni sportive.

Ho avuto, con tanto piacere, il Notiziario di informazione e mi complimento, in quanto ritengo per lunga esperienza molto più facile fare che illustrare bene quanto si è fatto e si fa.

Quindi ritengo molto utile quanto state facendo ed invio a tutti deferenti ossequi.

Il Presidente Nazionale  
UDACE C.S.A.In.

LUIGI LEGGERI

## RICORDATI!

al  
**LEON  
D'ORO**

**ogni venerdì  
ore 21  
ci si  
ritrova**

# RISPONDIAMO:

Abbiamo ricevuto diverse lettere a seguito della pubblicazione del nostro primo numero. Il fatto ci incoraggia, ci sprona a continuare nella nostra opera e invitiamo i nostri lettori a scriverci per farci i loro quesiti allo indirizzo della nostra Società che è il seguente:

S.C. ARGENTIA COECO VERGANI  
c/o Trattoria Leon d'Oro  
Via Cavour 16  
20064 Gorgonzola

Per brevità riassumiamo le lettere ricevute per argomenti e rispondiamo:

1) : Si può iniziare a uscire in bicicletta anche dopo i 40 anni?

Lo sport della bicicletta si può praticare a qualsiasi età. Se non si è mai fatto sport bisogna avvicinarsi al Ciclismo e allo sport in generale con qualche cautela. La cosa migliore è quella di iscriversi a qualche Società Ciclistica dove si possano trovare associati con maggiore esperienza dai quali si possano avere i consigli e i suggerimenti più idonei.

Il consiglio più importante è quello di effettuare una visita medica specialistica per determinare l'assenza di condizioni fisiche non idonee alla pratica del ciclismo. La ns. Società organizza annualmente questi tipi di controlli medici. Dopo aver verificato l'idoneità fisica consigliamo il ns. sport ricordando: "se il ciclismo non aggiunge anni alla vita certamente esso aggiunge vita agli anni".

2) : La dimensione della bicicletta è importante?

La dimensione della bicicletta è molto importante quando si pratica il ciclismo ad un livello elevato e si vogliono ottenere i massimi risultati. Per chi si accosta per la prima volta e deve contenere le spese entro certi limiti consigliamo la ricerca di una bicicletta che si avvicini alla propria misura e non incida eccessivamente nel portafoglio.

3) : I ciclisti durante le loro gite domenicali non rispettano le regole del codice stradale?

Purtroppo questa domanda ha un fondamento di verità.

Non tutti i ciclisti osservano le regole della strada: passano a semaforo rosso, circolano affiancati a due o a tre e sembrano non curanti del diritto degli altri di circolare. Si deve anche dire che la maggioranza dei ciclisti si comporta in strada in modo corretto. Come sempre accade la maleducazione di pochi getta discredito su tutta la categoria. Siamo del parere e ricordiamo a tutti i ciclisti che le regole della strada devono essere rigorosamente rispettate per fare salva: la propria incolumità, quella di terzi e perchè non si diffonda un senso di antipatia e insofferenza nei confronti del ciclista quando lo si vede per strada.

FRANGI RODOLFO

## ATTIVITA'

Iniziamo da questo numero a pubblicare la partecipazione alle gare UDACE dei nostri corridori della Squadra Corse con i relativi risultati ottenuti.

### MERONI LUIGI

Categoria Cadetti

23.3.86  
BRESSANA BOTTARONE (PV)  
Km. 80 media: Km/h 42  
Partenti 65 Arrivati 24  
Risultato Meroni : 18

6.4.86  
MELZO (MI)  
Km. 65 media: Km/h 46  
Partenti 220 Arrivati 100  
Risultato Meroni :  
Arrivato col primo gruppo

13.4.86  
S.GIOVANNI BIANCO (BG)  
Km. 80 media: Km/h 40  
Partenti 45 Arrivati 25  
Risultato Meroni : 10

20.4.86  
DOVERA (CR)  
Km. 60 media: Km/h 43  
Partenti 50 Arrivati 40  
Risultato Meroni : gruppo

25.4.86  
LOMAZZO (CO)  
Km. 90 media: Km/h 41  
Partenti 80 Arrivati 50  
Risultato Meroni :  
nei primi venti

1.5.86  
SARNICO (BG)  
Km. 90 media: Km/h 41  
Partenti 80 Arrivati 40  
Risultato Meroni : 19

4.5.86  
CODOGNO (MI)  
Km. 55 media: Km/h 43  
Partenti 60 Arrivati 46  
Risultato Meroni :  
in gruppo nonostante una foratura

### FRANGI RODOLFO

Categoria Veterani

4.5.86  
CRESPIATICA (MI)  
Km. 48 media: Km/h 43  
Partenti 65 Arrivati 48  
Risultato Frangi : 18

10.5.86  
VERDELLINO (BG)  
Km. 51 media: Km/h 46  
Partenti 75 Arrivati 42  
Risultato Frangi : ritirato

11.5.86  
LODI VECCHIO (MI)  
Km. 58 media: Km/h 44  
Partenti 83 Arrivati 52  
Risultato Frangi : 12

### CROTTI VITTORIO

Categoria Gentleman

4.5.86  
CRESPIATICA (MI)  
Km. 48 media: Km/h 42  
Partenti 58 Arrivati 43  
Risultato Crotti : gruppo

### TURCI BRUNO

Categoria Gentleman

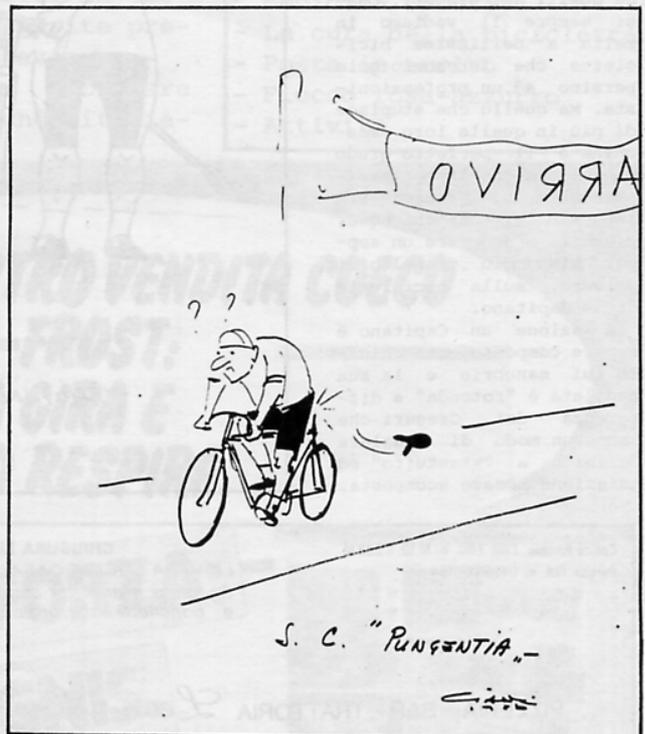
4.5.86  
CRESPIATICA (MI)  
Km. 48 media: Km/h 42  
Partenti 58 Arrivati 43  
Risultato Turci : 20

10.5.86  
VERDELLINO (BG)  
Km. 51 media: Km/h 46  
Partenti 75 Arrivati 42  
Risultato Turci : ritirato

I piazzamenti ufficiali normalmente arrivano fino al decimo, qualche volta fino al quindicesimo.

I piazzamenti dei nostri corridori quando non rientrano nel numero di quelli ufficialmente determinati dalla Giuria sono calcolati dagli accompagnatori della Società ARGENTIA.

FRANGI RODOLFO



Nei prossimi numeri seguirà:

- 1) prevenzione tratto lombo-sacrale nel corridore ciclista (seconda parte).
- 2) Qualità atletiche e preparazione atletica nel corridore ciclista.
- 3) "Strechting".

# CAPITANI E GREGARI

Come in ogni squadra che si rispetti, anche nella S.C. Argentia i cicloamatori sono divisi in due ufficiose e distinte categorie: i Capitani ed i Gregari.

Di seguito una breve descrizione dei due profili.

La figura del Capitano tipo è generalmente slanciata

Egli sta molto attento alla sua alimentazione. La preparazione atletica, curata durante l'inverno è seguita da una attività ciclistica che inizia solitamente a Febbraio; in Riviera.

Così, già dalle prime domeniche di Marzo, i Capitani pedalano agevolmente in testa al gruppo, imponendo andature che i Gregari, alle prime uscite, seguono a costo di non pochi sacrifici.

Facilmente riconoscibili anche dall'abbigliamento, i Capitani sovente non indossano la maglia dai colori sociali, ma preferiscono sfoggiare altre dai colori più cupi che conferiscono quel tanto di aggressività in più. Un pò come Zorro della famosa serie televisiva. Anche i loro velocipedi differiscono, per la qualità dei vari componenti da quelli dei Gregari. Quasi sempre li vediamo in sella a bellissime biciclette che farebbero gola persino ad un professionista. Ma quello che stupisce di più in quelle loro macchine è il perfetto grado di pulizia che li contraddistingue. E' praticamente impossibile, per chiunque, riuscire a scoprire un seppur minuscolo granello di polvere, sulla bicicletta di un Capitano.

In azione un Capitano è sempre composto, sta chinato sul manubrio e la sua pedalata è "rotonda" a differenza dei Gregari che hanno un modo di pedalare definito a "stantuffo" ed un'azione spesso scomposta.

Altra caratteristica dei Capitani è il fatto che non portano mai la borraccia dell'acqua, piuttosto resistono alla sete, ma non danno mai segni della minima debolezza. Nell'improbabile ipotesi dovessero aver bisogno di acqua si rivolgono al Gregario più vicino che per antonomasia ha sempre una borraccia piena; magari con dentro il famoso "grigio-verde" (miscela segreta di grappa e menta) con il quale combatte le insidie dei giorni più freddi.

Verso i primi d'Aprile, i Capitani cominciano a pedalare su percorsi più lunghi e diversificati rispetto a quelli dei Gregari e per

questo partono con mezz'ora d'anticipo sull'orario fissato. Questa è una scelta obbligata in quanto, il loro notevole ritmo di pedale al minuto costituirebbe una sorta di sofferenza allorché pedalerebbero con i Gregari ad un'andatura per loro turistica. Questo inconveniente della maggiore velocità, purtroppo, non permette ai Capitani, loro malgrado, di mantenere fede al loro spirito di cicloturisti che li vorrebbe veder girare alla domenica, ad una andatura che sia oltre che un esercizio fisico, anche una sana ricreazione, dove si possano cercare panorami, profumi, sensazioni e dove, oltre che guardare,

si possa comunicare con lo amico incantrato di sfuggita in sede al venerdì sera.

Una domenica dove, ascoltando la catena cantare sui rapporti, si dimentichi il vivere forsennato di tutta una settimana.

Evidentemente il Capitano medio, trascorre delle settimane più che tranquille. La figura del Gregario tipo è piccola e tozza.

Un inverno passato a ruminare spaghetti ha lasciato tutt'intorno alla sua vita ed alle guance un leggero strato di pannicolo adiposo. Niente paura, il tutto scomparirà alle prime uscite in bicicletta, nell'impegno di non perdere le ruote dei veloci Capitani.

Le biciclette dei Gregari non sempre sono all'altezza delle vicine e più quotate consorelle. Infatti non è raro vedere talvolta, un Gregario a cavalcioni di un ferraglio, in gergo chiamato "cancello" per via della sua non troppa leggerezza.

Il Gregario tipo si sente un pò snobbato dal Capitano che parte mezz'ora prima alla domenica mattina quindi mugugna nei suoi confronti propositi di vendetta per quando arriveranno le grandi salite che livelleranno in parte il maggiore o minore grado d'allenamento. Allora si prenderà le sue brave rivincite e sorriderà vedendo arrancare i Capitani, con le smorfie sul volto, brutti allo stesso modo di tutti i Gregari.

Pino Scicchitano



CAPITANI & GREGARI

GIANNI  
5-1986

## Touring Club Italiano

Codice Fiscale CSR FNC 37M10 C 523 M  
Partita IVA n. 04999170154

CHIUSURA LUNEDI  
LA VERA CUCINA CASALINGA  
Si fanno pranzi per cerimonie  
e banchetti su ordinazione

PIZZERIA - BAR - TRATTORIA *Leon d'Oro*  
di CASIRAGHI FRANCO

Via Cavour, 16  
Tel. 95.133.50

20064 GORGONZOLA (MI)

Una proposta originale del Touring per i cicloturisti: 6 cartoschede tascabili a colori con 40 itinerari immersi nella natura, arricchiti da una specifica cartografia che dà informazioni su dove pranzare, dormire, trovare assistenza tecnica e altri indirizzi utili, tutto verificato con attenti sopralluoghi.

**Il Parco del Ticino (8 itinerari),  
I dintorni di Milano (6 itinerari),  
L'Adda e il Bergamasco (8 itinerari),  
Il Veneto e la laguna (5 itinerari),  
Torino e il Canavese (7 itinerari),  
La Padania (6 itinerari).**