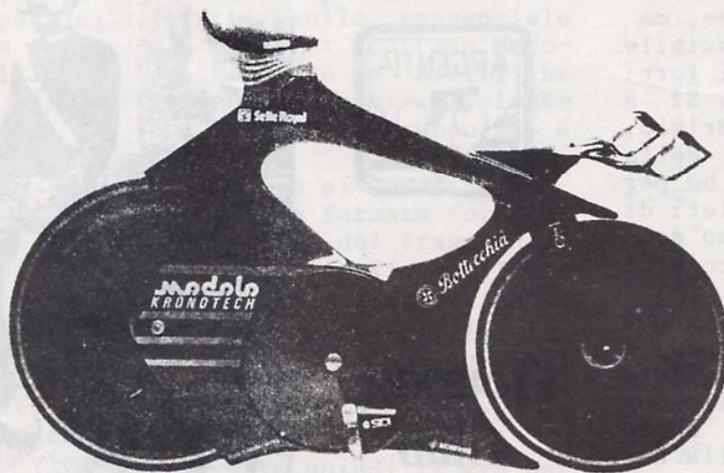




S.C. ARGENTIA



Notiziario di informazione a cura della Soc. Ciclistica Amatoriale Argentia - Gorgonzola
Sede: Trat. Barossa, p.za Garibaldi - Tel. 9513225 - Stamp. in proprio - Data Luglio 88 N. 7



Questo modello di bicicletta Modolo Kronotech realizzato dalla Montedison, rinnova radicalmente la concezione di questo popolare veicolo grazie all'impiego di materiali compositi avanzati che combinano prestazioni meccaniche, durata e leggerezza

IL SERVIZIO A PAG. 8

Innanzitutto ci vogliamo scusare con i nostri lettori perché non siamo riusciti prima d'ora a far uscire il nostro settimo numero!

Purtroppo il nostro giornalino è frutto essenzialmente di "tempo libero" e questo, a dire il vero, è proprio poco!

Comunque quello che vogliamo dire ai nostri lettori è che siamo sempre vivi, presenti e, quel che più conta, entusiasti di ciò che stiamo facendo.

Vorremmo esaminare in breve quanto sopra detto.

L'Argentia è sempre più viva perché nuove leve si sono aggiunte alle già agguerrite schiere di "matusa"! I giovani iscritti hanno portato ossigeno e si vede come scalpitano!

Sempre più presente perché

sia sulle strade che in sede la partecipazione è da considerarsi molto soddisfacente. La nuova casacca multicolore fa parte integrante della natura di questa primavera capricciosa. Molti consensi sono arrivati per la nostra nuova maglia e questo ci fa molto piacere!

L'Argentia infine è sempre più entusiasta per quanto si sta facendo.

I programmi vengono seguiti in modo corretto e positivo la collaborazione è molta e disinteressata. Tutti si danno da fare e questo è un segno molto positivo nell'ambito di una società. Ciò vuol dire che non si è statici, ma che la società è sana e cresce.

Un ringraziamento ora al "Cavallino Bianco" che ci

ha ospitato fino ad ora e uno alla Trattoria Barossa, nostra nuova sede!

In tutto questo nostro peregrinare fra i vari locali della nostra cittadina una cosa è certa: l'Argentia ha avuto ed ha modo di farsi conoscere da tutti, di farsi apprezzare e ciò va a nostro merito!

La Redazione

Nell'interno:

- Campionato Sociale
- Medicina sportiva
- Soci agli esordi
- Argentia in Svizzera
- Bicicletta Futuristica
- Varie

CICLOTURISTICA

Come prima prova del Campionato sociale 1988 in primavera si è svolta la cicloturistica di apertura.

Il tempo incerto non ha pur troppo permesso completamente lo svolgimento del giro turistico previsto. Infatti la carovana avrebbe dovuto raggiungere Erve, ma ciò non è stato possibile per la presenza di forti temporali nella zona. Si è optato quindi, a Brivio, per il classico giro della "Villa d'Adda" che ha permesso a tutti gli atleti di effettuare il percorso senza prendere una goccia di acqua!

Alla cicloturistica hanno partecipato 35 atleti ed è stata l'occasione migliore per presentarsi sulle nostre strade con le nuove variopinte maglie della nostra società. Tutto si è svolto regolarmente, compreso qualche foratura di troppo.

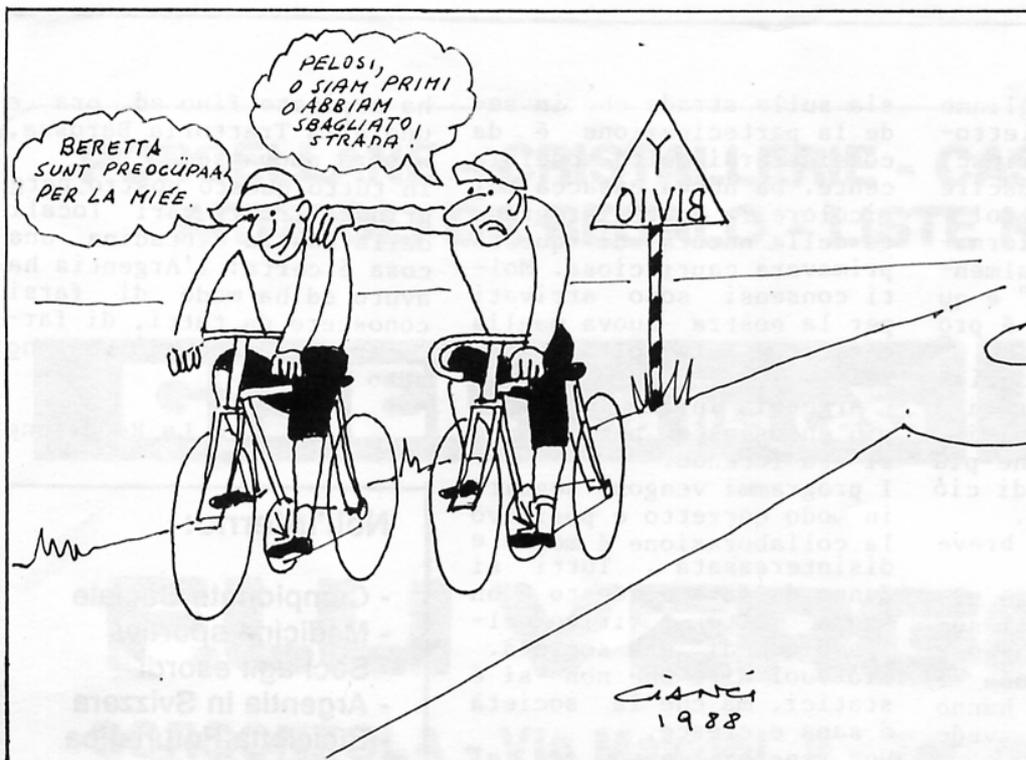
Al "1° Maggio" il prossimo appuntamento per la gara in linea.

UDACE

Unione degli
Amatori:
Ciclismo Europeo



Touring Club Italiano



RICORDATI!

ALLA TRATTORIA BAROSSA

ogni venerdì
ore 21
ci si
ritrova

De Piazza 1°

Il 1° Maggio si è svolta come da programma la gara in linea valida per la seconda prova del nostro Campionato Sociale 1988 (circuito di Gorgonzola mt. 7150 da ripetersi 6 volte).

La gara vera e propria è iniziata alle ore 10,15 dopo la consueta sgroppata cicloturistica, alla quale hanno partecipato molti soci.

La cronaca:

Inizio piuttosto lento con Mantegazza in testa al gruppo a fare l'andatura. Verso l'Ippocampo fuga di Valeri che dopo qualche centinaio di metri viene ripreso dal gruppo guidato da Pazzi Giovanni.

Al secondo giro, subito dopo il passaggio in paese, fugge Dorigato che viene poi ripreso in tangenziale dal gruppo, questa volta tirato da Pelosi!

Sempre in tangenziale, scattano ancora Baroni Junior e Dorigato, ma Mantegazza riporta sotto il gruppo. Sul cavalcavia scatta Pazzi Paolo che prende un buon vantaggio su Gualanoris. Quest'ultimo in paese viene ripreso dal gruppo, mentre il vantaggio del Pazzi al 3° giro all'altezza dell'Ippocampo si misura in 40 secondi. Mantegazza esce dal gruppo, ormai in fila indiana, ma viene ripreso poi sul cavalcavia. A Villa Pom

pea il fuggitivo ha ancora 30 secondi di vantaggio.

È iniziato il 4° giro e il gruppo si scuote. All'Ippocampo Pazzi ha ancora 20 secondi di vantaggio ma l'andatura del gruppo fa presagire che presto il fuggitivo verrà ripreso.

Infatti sulla tangenziale c'è bagarre: scattano Meroni, Dorigato e Bielli che riprendono Pazzi. Colombo poi riporta il gruppo sui 4 in fuga.

Al 5° giro si verifica purtroppo una fermata forzata all'altezza del traguardo.

Tutti gli atleti, per fortuna, tutti in gruppo, hanno dovuto fermarsi per far lasciare passare una corsa di dilettanti proveniente da Villa Fornaci. (Diritto di precedenza).

Si è dato quindi il via per gli ultimi 2 giri. Alcuni atleti ovviamente hanno ringraziato per questa inaspettata fermata che ha concesso loro di riprendere un po' il fiato.

Il gruppo si distende con in fondo il Pisciali... che soffia vapore da tutte le parti.

Baroni Junior scatta sul cavalcavia e prende un vantaggio di 10 secondi su Meroni e Pazzi Paolo. All'ultimo giro in 7 tentano la fuga decisiva, ma il gruppo sulla tangenziale li riprende ancora. Scatta quindi De Piazza e poi Baroni Junior.

Si fanno vivi anche Barzagli, Mantegazza e Meroni Bagarre finale e De Piazza, partito da lontano, ha la meglio su Baroni.

ORDINE D'ARRIVO

- 1° De Piazza
 - 2° Baroni J.
 - 3° Pazzi P.
 - 4° Bielli
 - 5° Laudisio
 - 6° Scicchitano
 - 7° Ghidotti
 - 8° Mantegazza
 - 9° Barzagli
 - 10° Curti
 - 11° Colombo
 - 12° Demarco
 - 13° Gualanoris
 - 14° Paggi G.
 - 15° Castelli
 - 16° Simeone
 - 17° Gilera
 - 18° Dorigato
 - 19° Brambilla
 - 20° Meroni
 - 21° Valeri
- ritirati gli altri.

IL CICLISMO

**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



di ornella

via Italia 64 Gorgonzola

Tacchini Attiliano: anno 1960



A Tacchini la Coppa Scurati

CINISELLO BALSAMO, 10. — Organizzata dall'U. S. Negrini, si è svolta la 10ª Coppa Gabriella Scurati riservata agli esordienti. La manifestazione ha avuto un brillante successo di adesioni ed è stata particolarmente veloce ed elettrizzante. Si sono distinti Carniel, transitato primo in cima alla salita di Monticello, Spada, Gilardi, Tacchini e Bonomi. La volata conclusiva di una trentina di corridori si è conclusa come segue:

Ecco l'ordine d'arrivo:

1. Tacchini Massimiliano (G. S. Giana, Gorgonzola);
2. Bonomi Mario (G.S. Nuova Faro);
3. Castellani Luigi (Ped. Monzese);
4. Levati Virginio (S.C. Canevari);
5. Bozzini Mauro (Ped. Melegnane).

TACCHINI fa la ruota nella Coppa Gabriella

A CINISELLO BALSAMO (Milano) - Esordienti - 10ª Coppa Gabriella (U. S. Negrini) - 122 iscritti - 115 partenti - 68 arrivi.

10 aprile. — Tempo ottimo, strade perfettamente asfaltate, percorso scorrevole e veloce con l'unica asperità della giornata rappresentata dalla salita di Monticello. Premi di traguardo posti in palio in cima alla salita vinti nell'ordine da: Casnelli (F.lli Zanazzi), Spada (S. C. Pedale Pavese), Gilardi (Pedale Monzese). Gara veloce con continui colpi di scena, tra i migliori in gara: Tacchini, Bonomi e Castellani. Volata conclusiva di una trentina di corridori e vittoria netta di Tacchini.

1. TACCHINI Massimiliano (G. S. Giana) km, 50 in ore 1,15' media km, 40.
2. Bonomi Mario (G. S. Nuova Faro);
3. Castellani Luigi (Pedale Monzese);
4. Levati Virginio (S. C. La Canevari);
5. Bozzini Mauro (Pedale Melegnane);
6. Bosisio Lorenzo (S. S. Ciclisti Monzese);
7. Spada Costantino (S. C. Pedale Pavese);
8. Venturini Andrea (U. S. Aurora Desio);
9. Mingardi Giovanni (Ciclo Lomb. 1920);
10. Brusegan Franco (Salus Sportiva Seregno);
11. Motta Giuseppe;
12. Bartoli Luciano;
13. Cannone Nicola;
14. Bonacina Giovanni;
15. Crippa Carlo.

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



RIPARAZIONI ACCURATE
con GARANZIA di 6 MESI

officina autorizzata
PIAGGIO - CILERA

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.



GARA IN SALITA

Domenica 19/6/88 si è svolta la seconda prova del Campionato Sociale della nostra Società.

La prova prevedeva la gara in salita da Capizzone in Valle Imagna a Costa Imagna 12 Km. circa di salita. Partenza di buon mattino da Gorgonzola, oltre trenta i partecipanti, un bel colpo d'occhio sul folto gruppo che indossava la nuova divisa con i colori della S.C. Argentia.

Tutti in gruppo ad un'andatura cicloturistica si raggiungeva Capizzone ai piedi della salita da affrontare. Breve sosta per prepararsi e poi via sulle ripide curve a pedalare e a soffrire. Data la lunghezza della salita dopo alcuni chilometri il gruppo si è già sfaldato e i più allenati e coloro che erano maggiormente portati per pedalare in salita guadagnano già un bel vantaggio sul resto del gruppo. Tentativo di fuga del nostro cassiere (non con la cassa!!!!!!) che però viene quasi subito neutralizzato da Baroni Luigi che si invola e raggiunge il traguardo per primo.

Da mettere in evidenza la buona prova offerta dalla

nostra unica (per ora) rappresentante femminile: Teresa Pietta, che si è battuta alla pari con tutti gli altri atleti. Brava!!!!!!

Riprodotta a parte troverete la classifica generale di questa scalata. Mi premeva ringraziare in modo particolare i soci Colombo Marco, Galliani Lino e Meroni Augusto che ci hanno seguito in macchina o in moto e ci hanno confortato con il loro aiuto e appoggio logistico, cosa della quale avevamo veramente bisogno. Grazie!!!!!!

Terminata la salita e dopo esserci rifocillati abbiamo ripreso la strada del ritorno tutti in gruppo a pedalare e a darci battaglia fino alle prime case di Gorgonzola.

Una bella giornata sia dal lato puramente agonistico che dal lato della simpatia e della amicizia che ha accompagnato la nostra fatica.
G. Mantegazza.

CLASSIFICA GARA IN SALITA

- 1) BARONI LUIGI
- 2) PAZZI PAOLO
- 3) SCICCHITANO MICHELE
- 4) LAUDISIO ROBERTO
- 5) BARZAGHI LUIGI

- 6) COLOMBO ANGELO
- 7) MERONI LUIGI
- 8) SIMEONE VINCENZO
- 9) PAZZI GIOVANNI
- 10) TREMOLADA ANGELO
- 11) MANTEGAZZA G. CARLO
- 12) SCICCHITANO GIUSEPPE
- 13) DE MARCO ROLANDO
- 14) LONGONI PIERODOLFO
- 15) BARONI LIBERATO
- 16) GILERA GIUSEPPE
- 17) DORIGATO GIACOMO
- 18) MAZZURANA GIORDANO
- 19) CAVALLARO NATALINO
- 20) GUALANDRIS WALTER
- 21) DE PIAZZA BRUNO
- 22) CURTI ISIDORO
- 23) CEREDA LUIGI
- 24) PELOSI PIERLUIGI
- 25) CASTELLI IVO
- 26) GHIDOTTI ANGELO
- 27) BIELLI LUIGI
- 28) PIETTA TERESA
- 29) VALERI MARCO
- 30) PISCIALI CARLO
- 31) COMIZZOLI GIANCARLO
- 32) BERETTA ALBERTO



TUTTI AL MARE...
TUTTI AL MARE...
ANCHE SENZA PEDALARE...
TUTTI AL MARE...
TUTTI AL MARE...
SE VOLENO RIPOSA.

CIANI
1988

AUTOSIMEONE



AUTORIZZATO **FIAT**
LANCIA

VENDITA - ASSISTENZA
 NUOVO e USATO

FRATELLI SIMEONE
elettrauto

Via del Parco, 41
Tel. 95.13.485
GORGONZOLA

COME E' BELLA
LA
PIANURA!

SONO
D'ACCORDO!

Alimentazione del ciclista 2ª parte

-Per le attività aerobiche (sport di lunga durata), siccome viene prodotta più energia, bisogna utilizzare glucidi sotto forma di glicogeno (pane, pasta, riso, legumi passati orto-frutticoli) anziché grassi e proteine (come latte e uova in piccola quantità).

-Attività aerobiche-anaerobiche (questi sport traggono energie dal glicogeno però con produzione di acido lattico): l'alimentazione deve essere un misto tra sport di carattere aerobico e sport di carattere anaerobico.

-Le attività anaerobiche (sport esplosivi e di scatto): una corretta nutrizione deve comprendere: proteine (latte, uova, pesce, carni, yogurt e formaggi).

Per ultimo vorrei ricordare che durante "l'attesa pre-competitiva", si verificano in persone emotive produzioni in eccesso di adrenalina, (ossida il glucosio), che porta l'atleta al via esaurito, poiché ha perso il suo potenziale zuccherino.

La "reazione di recupero", che riguarda il giorno o due giorni dopo la prova,

serve per facilitare l'organismo a smaltire i residui di acido lattico o comunque di sostanze tossiche dovute allo stress metabolico, nervoso della competizione.

Questa dieta di recupero dovrebbe essere latteo-vegetariana (frutta, sali minerali, vitamine soprattutto di tipo B, glucidi).

Prof. E Rovatti

CLASSIFICAZIONE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

PREVALENTEMENTE AEROBICHE
CORSA DI FONDO
CICLISMO
NUOTO
SCI DI FONDO
ALPINISMO
CANOTTAGGIO

AEROBICO- ANAEROBICHE ALTERNATE
CALCIO
TENNIS
PALLACANESTRO
SCI ALPINO
HOCKEY
RUGBY

PREVALENTEMENTE ANAEROBICHE
CORSA VELOCE
SALTO CON L'ASTA
SALTO IN LUNGO
SALTO IN ALTO
LANCIO DEL DISCO
SPORT INTENSIVI O ESPLOSIVI O DI VELOCITÀ

ORIENTAMENTI GENERALI PER LA SCELTA DEI CIBI

Alimenti consigliati

- freschi;
- meno raffinati;
- naturali o ottenuti con tecniche naturali, senza forzature e trattamenti drastici;
- cotti a bassa temperatura;
- cotti a vapore;
- cotti nella quantità minima indispensabile di grassi o meglio senza grassi;
- cotti alla griglia o al forno ma non bruciacciati;
- oli usati a crudo.

Tra i cibi elaborati o conservati preferire quelli:

- surgelati o congelati;
- pastorizzati;
- soffritti piuttosto che fritti;
- cotti in poca acqua piuttosto che in molta;
- non avvolti in materiali plastici.

Alimenti sconsigliati*

- sterilizzati;
- inscatolati;
- inscatolati con l'aggiunta di altri ingredienti (olio, aceto, ecc.);
- fritti;
- stufati o a lunghissima cottura;
- con additivi (coloranti, conservanti, ecc.);
- precotti e conservati.



SÌ



NO

Consumo calorico indicativo orario (Kcal) per kg di peso corporeo

	da	a	da	a	da	a
	6	18	5	15	3	12
per persone del peso di:						
50 kg	300	900	250	750	150	600
65 kg	390	1170	325	975	195	780
80 kg	480	1440	400	1200	240	960

* Si possono utilizzare occasionalmente in mancanza di alimenti consigliati o in occasioni in cui non è possibile una scelta personale (mense, ecc.) ma è da scartare il loro uso sistematico.

L'ARGENTIA INVADE LA SVIZZERA.

Ormai siamo pronti, La Società Argentia con circa 20 atleti più persone al seguito è pronta per partire per l' "8° GIRO DELLE DOLOMITI". Quest' anno si cambia scenario dalle bellissime e magnifiche Valli Dolomitiche del Trentino alle Alpi Svizzere, il Giro organizzato dalla Società diventa internazionale per scoprire sempre nuovi percorsi e cimentarsi su vette e passi non ancora scalati dagli atleti della Argentia.

Il 2-3-4 Luglio avviene tutto ciò, partenza in auto da Gorgonzola il giorno 2/7 Sabato di buon'ora con meta la Cittadina di Andermatt notissima stazione invernale della Svizzera e del Canton Dei Grigioni.

Andermatt diventerà il nostro quartiere di tappa e sede per i tre giorni di permanenza in Svizzera, il programma sarà così composto:

- sabato 2-7 Andermatt / Goschener Alp. KM.32
- domenica 3-7 Andermatt/Passo S.Gottardo/Passo di Novena/Furkapass
Andermatt KM.110
- lunedì 4-7 Andermatt/Oberalppass KM.21

Tre giorni molto intensi e impegnativi per l'Argentia, la quale dopo la sgambata di sabato a Goschener Alp Q.2300, ha il suo clù nella domenica con un Tappone Alpino di primordine, due passi di 1° categoria, San Gottardo, Furkapass e Passo di Novena 2° categoria. La tappa viene considerata molto impegnativa e di assoluto interesse sia sportivo e paesaggistico che la vicina Svizzera ci può offrire. Da Andermatt la partenza per affrontare Passo di San Gottardo Q.2108, una salita di circa km.13 con pendenze medie del 5%, dislivello di 661 mt. circa, per poi buttarsi per circa 13 KM. su Airolo. Dopo 10 km. incominciano le prime rampe di Passo Novena Q.2400= abbastanza impegnativi gli ultimi 6 km. prima di raggiungere la vetta con una pendenza media del 6% con punte massime del 8%, dislivello di 1303 mt. circa. Discesa verso bivio Ulrichen dopo un tratto di falsopiano incomincia la salita verso la Cima Coppi della giornata Passo Furkapass Q.2431 km 17 di salita, pendenza media 6% Da Q.2431 a discesa su Andermatt Q.1447 per la conclusione del giro dopo km. 110 circa.

Lunedì per i supestiti, sciogligambe a Oberalppass Q.2044.

Questo è il giro che propone la Società Argentia per la stagione 88, un giro di livello Internazionale che potrà così qualificare i componenti della spedizione rendendoli capaci di affrontare al loro ritorno con più serenità e preparazione le uscite domenicali. Un grazie al Comitato Organizzatore che ancora una volta è riuscito a scoprire un nuovo itinerario di sicuro interesse. L'ARGENTIA augura a tutti i partecipanti della spedizione delle Buone Pedalate Svizzere.



- 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

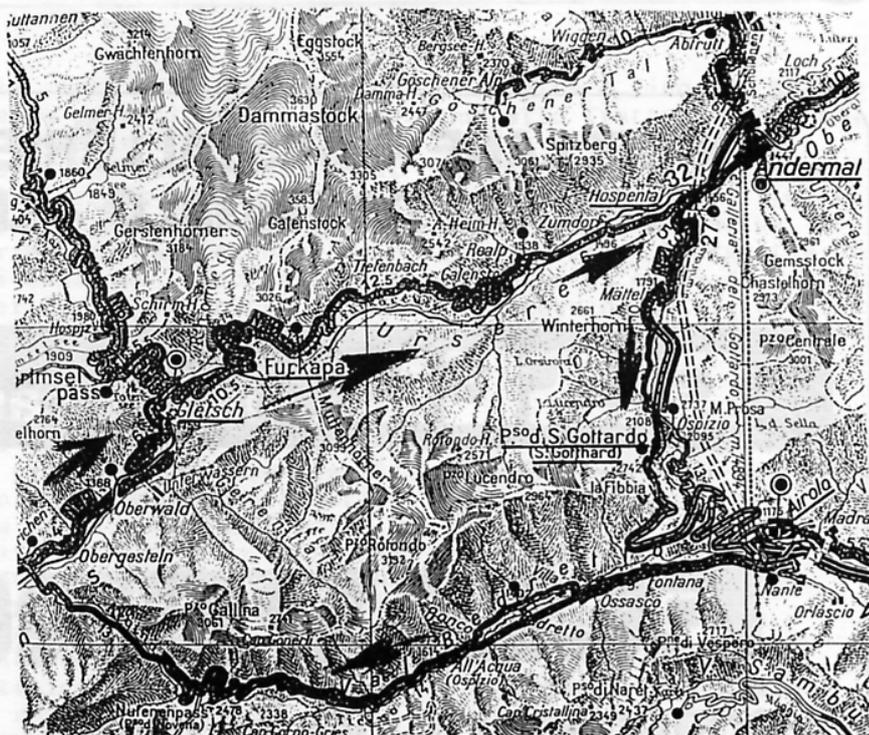
Via Conciliazione 8 (zona Grattacielo)
20065 INZAGO (Milano)
Telefono 02/95.47.589

Paolo Paezi



L'ARGENTIA AL CAMBIO SVIZZERO

CIANI
1988



LA FUTURISTICA

Vi presentiamo un nuovo modello di bicicletta che nel prossimo futuro circolerà sulle nostre strade!

E' certamente una idea rivoluzionaria, ma che è in linea con la ricerca progettuale per l'impiego di materiali nuovi, prima sconosciuti.

Si tratta di materiali polimerici e di materiali compositi che portano notevoli vantaggi rispetto alla tradizionale bicicletta metallica.

Sembra essere ormai naturale e senza più attrattiva particolare il vedere sui percorsi ciclisti che montano biciclette con le ruote lenticolari; ebbene fra poco questa bicicletta che Vi mostriamo farà sorprendere anche i più specializzati amatori di questo veicolo.

a;p;

(in la pagina la foto del mezzo riprodotto la Botteccia con materiali Montedison)



C. P. DELLA MONTAGNA
FORMULA ESTIVA

CLASSIFICA DEL CAMPIONATO

DOPO 3 PROVE

- 1) Baroni Luigi p. 62
- 2) Pazzi Paolo p. 60
- 3) Scicchitano p. 58
- 4) Laudisio R. p. 56
- 5) Barzaghi L; p. 55
- 6) Pazzi Giovan.p. 52
- 7) Mantegazza G.p. 51
- 8) Colombo A. p. 49



Amico,
la S.C. Argentia
ti aspetta!

**PORCELLANE - CRISTALLERIE - CASALINGHI
ARTICOLI DA REGALO - LISTE NOZZE**

GISEL ... la tua casa



F.LLI VERGANI

GORGONZOLA - Via Mazzini, 2 - Tel. (02) 9513362