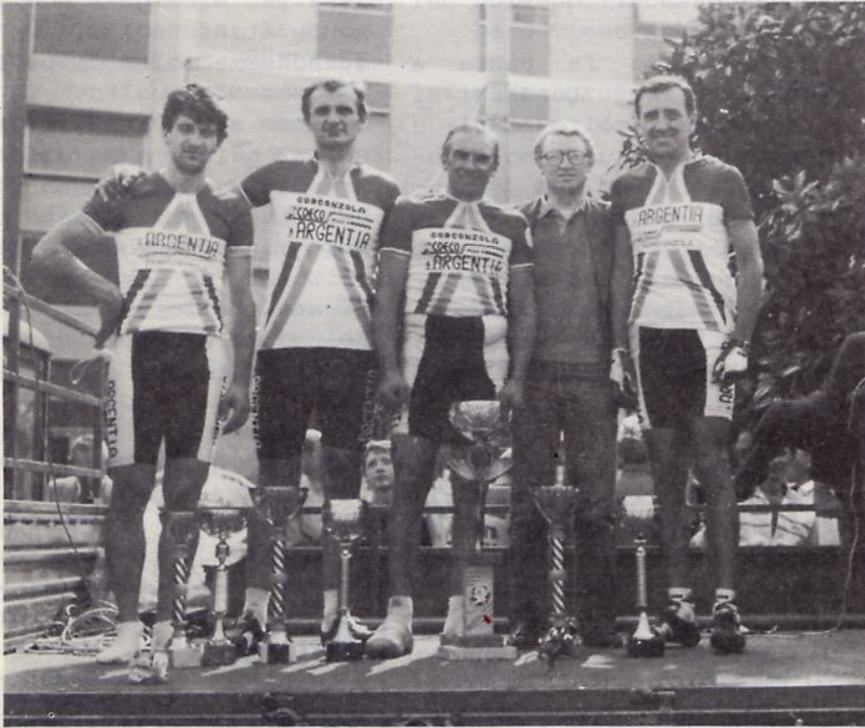




S.C. ARGENTIA



Notiziario di informazione a cura della Soc. Ciclistica Amatoriale Argentia - Gorgonzola
Sede: Via Cavour, 16 - Tel. 9513350 - Stampato in proprio - **Nov.** 1986 **Num. 3**



LA S. C. ARGENTIA
COECO - VERGANI
PRESENTA
I SUOI QUATTRO CAMPIONI
GORGONZOLESÌ 1986

Dolomiti! Questo è l'ap-puntamento di Luglio che si è ripetuto ancora una volta per il quinto anno consecutivo per i colori dell'Argentia-Coeco Vergani.

E' per questo motivo che è un pò difficile per noi trattare questo argomento, dato che più o meno dovremmo ripeterci in descrizioni già commentate gli anni scorsi.

Ormai ci sembra superfluo spendere parole sulle Dolomiti con tutti i suoi contorni, perchè sono rare, a nostro parere, le persone che almeno per una volta nella loro vita non siano passate da queste parti.

Tutti gli itinerari percorsi in queste cinque tornate hanno evidenziato paesaggi stupendi, i soliti luoghi di pace che, per chi

è abituato a vivere nel fragore cittadino, possono frastonare.

E' difficile abituarsi al silenzio dei monti e delle valli, quando si vive nel rumore pressochè continuo.

La stessa cosa vale per la aria che si respira. Come si fa a inerpicarsi per gli ardui pendii respirando... a fatica l'aria pura, corretta a volte dal profumo dell'erba appena tagliata o del fieno al sole, quando siamo abituati ad avere in città la nostra dose quotidiana di tetraetile di piombo che fuoriesce dai tubi di scappamento delle auto?

Comunque, consci di queste quotidiane malsane abitudini, abbiamo voluto ancora una volta trascorrere tre giornate indimenticabili.

E ci siamo riusciti nel migliore dei modi, anche in barba alle condizioni atmosferiche che non sono state del tutto propizie!

Un ringraziamento particolare agli organizzatori, ai Sigg. Vergani, e uno, perchè no, anche agli atleti che hanno dato vita con la solita... grinta alla passeggiata.

LA REDAZIONE

Nell'interno :

- Giro delle Dolomiti
- Campionato Intersociale
- Campionato Gorgonzolese
- Medicina Sportiva
- Mountain Bike
- Incontri-Varie-Attività

GIRO DELLE DOLOMITI

La Soc. Argentia-Coeco Vergani nei giorni 5-6-7 luglio scorsi ha compiuto un'altra delle sue memorabili imprese ciclistiche.

Ha effettuato infatti la annuale gita che ancora una volta ha visto come meta le Dolomiti.

Campo base Campitello di Fassa dove il 5 luglio si è arrivati come da programma prefissato.

Al pomeriggio scalata al Passo Fedaià mt. 2050 ai piedi della Marmolada.

Si inizia con molti dubbi per il tempo inclemente, ma alcuni arditi partono ugualmente noncuranti del temporale che per quasi tutto il percorso non risparmia gli atleti. Ritorno quindi in albergo come reduci da un bagno in piscina.

Giorno 6 luglio: partenza per Corvara in macchina attraverso i passi Sella e Gardena; paesaggi favolosi per bellezza naturale.

Dopo infiniti preparativi a Corvara tutti in bici con grande voglia di pedalare, ma anche con un grande timore nel pensare a scalare quattro passi mai affrontati prima.

Ci segue come di consueto il Sig. Vergani della Coeco nostro sponsor, con il pulmino.

Si scende a La Villa quota 1300; quindi si inizia il passo Valparola. Dopo 13 Km di salita impegnativa soprattutto nel finale si arriva a quota 2190 mt. Panorama suggestivo; si scorgono i resti delle trincee

della Grande Guerra 15-18.

Il tempo incomincia a farsi minaccioso; si inizia a scendere verso il Falzarego e quindi il Pocol mt. 1450 da dove si parte per il secondo passo, quello del Giau.

Questo nome fa paura a tutti. I primi tornanti si presentano molto duri; a questo punto qualcuno accusa il freddo del giorno prima. Si pedala con un occhio alla strada ed uno al cielo che si presenta sempre più imbracciato. Dopo 11 Km. si arriva in vetta mt. 2233. Nella discesa successiva inizia a cadere qualche goccia; qualcuno fora ma tutti insieme si inizia la salita del Falzarego mt. 2105 che si raggiunge dopo 10 Km. non tanto duri. Incomincia a piovere forte; mantellina e giù in discesa verso Arabba 20 Km. sotto un'acqua freddissima che stronca le gambe a molti. Conseguenza logica: rifugio nel provvidenziale pulmino. I più tenaci però proseguono per lo

ultimo passo, quello di Campolongo che in 5 Km. ci porta a quota 1870.

Quindi discesa per Corvara e ritorno in macchina a Campitello di Fassa. Alla sera in albergo i commenti sono stati molti, ma la stanchezza molto di più.

Giorno 7 luglio: via del ritorno attraverso il passo Rolle quindi a Bassano del Grappa per il pranzo in un bel ristorante situato proprio sotto il Monte Grappa.

Ritorno a Gorgonzola in serata felici di aver trascorso tre belle giornate di divertimento e...., fatica.

Un bravo a tutti coloro che hanno partecipato.

G. COMIZZOLI

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



OROLOGERIA OREFICERIA
Umberto Mamprin

LABORATORIO RIPARAZIONI
Via Cavour 25 • tel. 9513308 • GORGONZOLA



RIPARAZIONI ACCURATE
con GARANZIA di 6 MESI

Crotti Campione

Domenica 28/9 si è disputata sul circuito cittadino l'annuale gara intersociale alla quale hanno partecipato le tre società ciclistiche di Gorgonzola: Argentia Coeco Vergani, G. Motta-El-extra Monti, Martesana.

Percorso: 2 giri cicloturistici per ca. 22 Km. e 5 giri agonistici per ca. 55 Km. da effettuarsi sul circuito più lungo e impegnativo.

Numerosa la partecipazione una trentina di corridori dell'Argentia, circa 25 per la G. Motta, 3 per la Martesana più pochi altri sparsi che hanno percorso soltanto i giri turistici.

Alla gara vera e propria hanno partecipato invece una quarantina di corridori muniti di regolare tesserino.

La cronaca:

1 giro: partenza volante con Frangi e Mussi in testa a fare l'andatura; primo scatto di Mussi che prende 150 mt. di vantaggio. Riassorbito subito dal gruppo, scatta

tano Mantegazza e Boz che si avvantaggiano di ca. 100 mt. Al termine del giro scatta Meroni Luigi della G. Motta che però viene subito ripreso.

2 giro: gruppo compatto tirato da Mantegazza e De Ponti. Ancora scatto del solito generoso Mussi che alla curva di Bornago ha portato il vantaggio a ca. 400 mt. Andatura sciolta.

3 giro: gruppo in fila indiana con Frangi, Meroni e Turci dell'Argentia a fare l'andatura. Il gruppo si sveglia dal torpore e riaggancia Mussi. L'andatura è aumentata e qualche corridore perde le ruote. Nessuna iniziativa e fuga consistente.

4 giro: i corridori si studiano; nessuno tenta la fuga decisiva anche perchè la stanchezza incomincia a farsi sentire L'andatura non è molto veloce.

5 giro: De Piazza scatta e

prende 100 mt. di vantaggio. In paese il gruppo si cuote. Meroni Luigi dell'Argentia attacca e il gruppo riprende De Piazza. Sulla tangenziale il gruppo procede a zig-zag con Meroni solo davanti a ca 50 mt. A Villa Pompea tutti ancora insieme in attesa della volata finale che vede trionfare Crotti in un lungo testa a testa con Turci.

Ordine d'arrivo generale:

- 1 CROTTI V. (ARGEN.)
- 2 TURCI B. (ARGEN.)
- 3 DE PIAZZA B. (MOTTA)
- 4 PIANCONE M. (MOTTA)
- 5 BOTTOLI G. (MOTTA)
- 6 VEZZOSI F. (MOTTA)
- 7 BIELLI L. (ARGEN.)
- 8 BOZ V. (MOTTA)
- 9 SCICCHITANO M. (ARGEN.)
- 10 MAGNI G. (ARGEN.)
- 11 FRANGI R. (ARGEN.)
- 12 MERONI L. (ARGEN.)
- 13 ESPOSTI C. (MOTTA)
- 14 MERONI L. (MOTTA)
- 15 PAZZI P. (ARGEN.)
- 16 ROSSETTI G. (MOTTA)
- 17 MUSSI C. (MOTTA)
- 18 SGONFIETTI E. (MOTTA)
- 19 LAVEZZO A. (MOTTA)
- 20 SALA O. (MART.)
- 21 BRAMBILLA L. (ARGEN.)
- 22 COLLARIN G. (ARGEN.)
- 23 MORANDI S. (ARGEN.)
- 24 GILERA G. (ARGEN.)
- 25 CURTI I. (ARGEN.)
- 26 SOVRAN E. (MOTTA)
- 27 BARZAGHI L. (ARGEN.)
- 28 CEREDA L. (ARGEN.)
- 29 MASSARA E. (MOTTA)
- 30 SCICCHITANO G. (ARGEN.)
- 31 PAZZI G. (ARGEN.)
- 32 PIAZZONI B. (MOTTA)
- 33 MANDELLI E. (MOTTA)
- 34 SIMEONE V. (ARGEN.)
- 35 BOLLA B. (ARGEN.)
- 36 VILLA R. (MOTTA)
- 37 TORRI A. (MOTTA)
- 38 FOSSATI T. (MOTTA)
- 39 MANTEGAZZA G. (ARGEN.)

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.

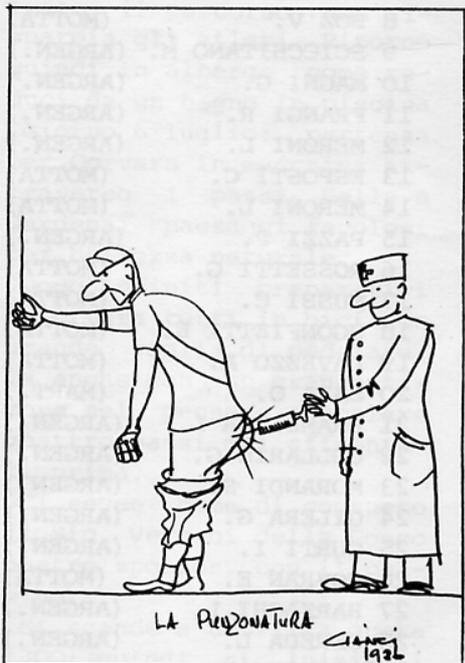
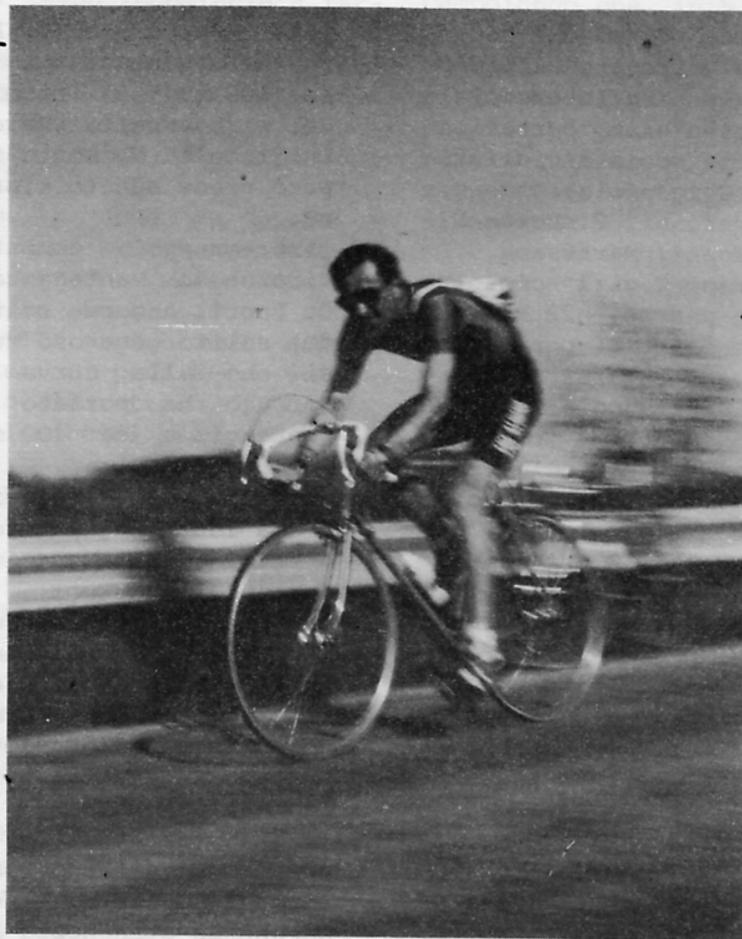


CLASSIFICA GENERALE
CAMPIONATO SOCIALE
S.C. ARGENTIA-COECO VERGANI

- 1 CROTTI VITTORIO
- 2 TURCI BRUNO
- 3 BIELLI LUIGI
- 4 SCICCHITANO MICHELE
- 5 MAGNI G. LUIGI
- 6 FRANGI RIDOLFO
- 7 MERONI LUIGI
- 8 PAZZI PAOLO
- 9 BRAMBILLA LUIGI
- 10 COLLARIN GUIDO
- 11 MORANDI SERGIO
- 12 GILERA GIUSEPPE
- 13 CURTI ISIDORO
- 14 BARZAGHI LUIGI
- 15 CEREDA LUIGI
- 16 SCICCHITANO GIUSEPPE
- 17 PAZZI GIOVANNI
- 18 SIMEONE VINCENZO
- 19 BOLLA BRUNO
- 20 MANTEGAZZA GIOVANNI
- 21 CAVALLARO NATALINO

IL CAMPIONATO GORGONZOLESE

Ancora Crotti!



Ancora Crotti...! Un'altra bella vittoria del portacolori della S.C. ARGENTIA Coeco Vergani che ad una settimana dalla vittoria nel Campionato Intersociale ha inserito il suo nome nel l'albo dei vincitori del classico Campionato Gorgonzolese.

E' stata una bella corsa caratterizzata da una fuga di quattro corridori: Crotti, Mussi, Massara, Mosca ai quali nel finale si è aggiunto il bravo Magni.

Da segnalare una caduta nel gruppetto in fuga che ha coinvolto Mussi e Mosca.

Sono state assegnate le cinque maglie di Campioni Gorgonzolesi 1986 per le rispettive categorie con la S.C. ARGENTIA-Coeco Vergani a fare la parte del leone conquistando ben quattro maglie della cinque in palio.

Ecco i nomi dei vincitori delle rispettive categorie:
MERONI LUIGI (Argentia)
MASSARA G.
MAGNI G. LUIGI (Argentia)
CROTTI VITTORIO (Argentia)
PAZZI GIOVANNI (Argentia)

Codice Fiscale CSR FNC 37M10 C523M
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)

UDACE

Unione degli
Amatori

Ciclismo Europeo



MEDICINA SPORTIVA

PREVENZIONE DEL TRATTO LOMBO-SACRALE NEL CORRIDORE CICLISTA (SECONDA PARTE)

Riprendendo il discorso presentato sul precedente numero, illustrerò al lettore alcuni esercizi utili ai fini della prevenzione:

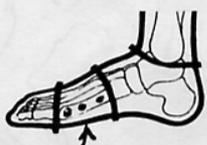
- A) Esercizi estensori e di tonificazione del tratto dorsale.
- B) Esercizi di potenziamento della muscolatura del dorso.
- C) Esercizi antalogici (se c'è presenza di dolore).
- D) Esercizi di potenziamento della muscolatura addominale (che escludono il lavoro in cifosi).

Naturalmente i citati esercizi abbisognano di una spiegazione o meglio di una semplificazione. Proveremo per ciascun punto a fornire al ciclista una descrizione dell'esercizio con relativo disegno.

Per i punti A e B si può eseguire:

- 1)  Massima estensione della colonna per 5 minuti (15 secondi di lavoro e 15 secondi di pausa).
- 2)  Idem come sopra
- 3)  Tirare un bastone esterno ed estendere la colonna.
- 4)  Tirare due pesetti indietro estendendo la colonna.
- 5)  Spingere una parete con i gomiti. Corpo in estensione.
- 6)  Sollevare da proni due pesetti in extra rotazione esterna.
- 7)  Eseguire alla spalliera esercizi descrivendo una circonferenza coi pesetti - (cerchietti).

Per il punto C) si può eseguire:

- 1)  Esercizi di mobilizzazione blanda della colonna.
- 2)  Massaggio riflessogeno del piede (tratto riferito al dorso) - parte interna del piede.

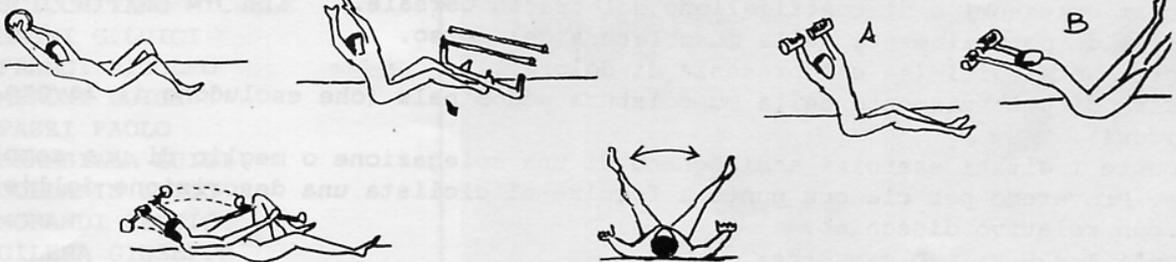
segue

3)



Massaggio auricolare (orecchio) zona riferita al tratto dorsale.

Per il punto D) si può eseguire: come da disegni.



Chiedo scusa se i disegni non sono molto chiari, ma tali illustrazioni vogliono essere un piccolo contributo per coloro i quali (ad esempio il settore amatoriale) non dispongono di allenatori o istruttori.

Purtroppo non posso per ragione di spazio fornirvi altri esercizi, ma sono eventualmente a disposizione per darvi ulteriori spiegazioni attraverso le richieste che vorrete inoltrarmi tramite la Redazione.



CENTRO MEDICO
CHINESIOLOGICO "ERRE"

Via Conciliazione 8
(zona Grattacielo)
20065 INZAGO (MI)
Tel. 02/95.47.589

Prof. Emanuele Rovatti

Informiamo tutti i soci e simpatizzanti che la nuova sede della nostra società è alla :

TRATTORIA IL CAVALLINO BIANCO

presso la Cascina Antonietta.
Il giorno di riunione rimane fissato sempre il Venerdì sera.
Un sentito ringraziamento al Sig. Casiraghi della Trattoria Leon d'Oro che ci ha ospitato finora.

ACCORRETE NUMEROSI !

GITA SOCIALE

Il giorno 20/10/1986 si è svolta la gita sociale della Società Argentia-Coeco Vergani.

Una bella giornata trascorsa in compagnia in un bel ristorante sulle colline adiacenti Casale Monferato.

Una quarantina i partecipanti compresi le mogli e i figli dei Soci e con la presenza del nostro sponsor Sig. Vergani e del rappresentante della A.S. Martesana: Sig. Perego Alberto.

Dopo l'abbondante e gustoso pranzo abbiamo assistito alla proiezione del filmato relativo alla gara del Campionato Intersociale e al Campionato Gorgonzolese.

Si sono svolte quindi le premiazioni del Campionato Sociale con applausi per tutti i premiati, in particolare per il nostro Campione Sociale 1986 il Socio CROTTI VITTORIO.

E' stata altresì consegnata una medaglia ricordo dell'annata trascorsa a tutti i Soci presenti.

Una bella e simpatica festa che ci ha permesso di passare una bella giornata tra appassionati di ciclismo.

Un arrivederci a tutti i Soci per il prossimo pranzo Sociale 1987.

**SONO APERTE
LE ISCRIZIONI
PER IL RINNOVO
DEL TESSERINO
UDACE 1987**

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

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



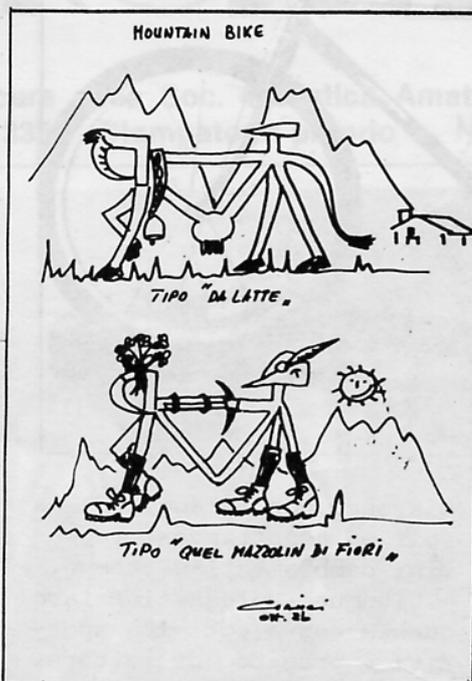
Via per Cascina Antonietta, 31 - Tel. 02/95.13.692 - 20064 Gorgonzola

MOUNTAIN BIKE

Mountain Bike; con questa definizione gli americani chiamano la loro nuova passione per quell'attrezzo fantastico che noi tradurremo invece "Bicicletta da Montagna", e che ci permetterà di praticare una nuova attività sportiva a cui forse propriamente si è dato il nome di Ciclo-Alpinismo.

Ecco una veloce descrizione della nuova bicicletta.

La geometria di un telaio da Mountain Bike è sostanzialmente diversa da quella ormai affermata della bici da corsa. In particolare la inclinazione del suo tubo piantone è molto più accentuata rispetto al telaio da competizione e la scatola del movimento centrale sensibilmente più alta se paragonata alla quota che si sceglie non solo per la strada, ma anche per la pista e per il cross. La geometria del telaio deve infatti tener conto essenzialmente del fine da raggiungere al maggior grado possibile e cioè il migliore assetto di stabilità in discesa ed un'ottima resa in salita. In linea con questa concezione è anche il disegno della forcella che ha le punte pronunciate in avanti. Queste soluzioni permettono di allontanare il pericolo di urtare gli ostacoli di varia natura ed altezza che si incontrano sui percorsi (sassi, gradini, avallamenti, erbe alte, ecc...). Il manubrio, defi-



nito a "fionda" è in acciaio al cromo-molibdeno, per resistere meglio alle sollecitazioni, ed ha le manette per il comando cambio deragliatore vicine alle manopole dei freni che sono particolarmente imbottite per assorbire le vibrazioni trasmesse dal terreno alle mani. Pertanto tutte le operazioni di cambio della catena sui vari ingranaggi avvengono senza dover mai allontanare le mani dal manubrio. Le ruote da 26 pollici sono guarnite con coperture particolarmente artigliate che assicurano una ottima presa su tutti i tipi di terreno. La moltiplicata, con triplo ingranaggio, prevede generalmente 28/38/48 denti, con una ruota libera che va da 14 a 32 den-

ti, pertanto la combinazione più corta 28x32 sarà di conseguenza "demoltiplicata", un termine che si traduce in un giro della pedaliera equivalente solo ad un tratto di rotazione della ruota motrice. Con tali rapporti è possibile arrampicarsi (gambe permettendo), anche su tratti di sterrato con pendenze al 28-30%. E' veramente incredibile dove si riesce ad andare con una bicicletta da montagna. Presupposto base per questa attività è l'amore per la natura e la vita all'aria aperta, una minima destrezza ad evitare malaccorte cadute, dopodichè occorre un quantitativo di denaro utile all'acquisto della "Mountain Bike" che varia dalle 500.000 lire al milione e passa. Attualmente nella società S.C. ARGENTIA siamo solamente due gli appassionati di Ciclo-Alpinismo, ma si spera che questo numero vada gradualmente aumentando. Sono di questa estate le nostre prime escursioni alpinistiche in sella alle nostre "Motobecane MBK TRACKER" a ridosso delle montagne Dolomitiche a 2700 metri di quota. Era divertente vedere la faccia stupita dei tanti escursionisti increduli nel vedere passeggiare delle biciclette dove a malapena si percorreva a piedi. In molti ci chiedevano informazioni tecniche sulle biciclette e alcuni ci scattavano fotografie non facendoci disdegnare un pizzico di protagonismo. In dieci escursioni abbiamo raggiunto una dozzina di rifugi alpini in alta quota, sulle cime che sovrastano la Val di Fassa in provincia di Trento, tra i quali ricordo i più importanti: Zallinger, Sasso Piatto, Contrin, Alpe de

MBK
BELGARDA s.p.a.

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



Brevi

-La nostra società organizzerà durante i prossimi mesi invernali delle gare di carte (scopa, briscola).

-Il sig. Ghidotti ha pronosticato che Frangi nel 1987 vincerà 3 gare con la nuova bicicletta MASTER COLNAGO.

-Alcuni soci hanno già terminato la stagione ed hanno optato per il secondo sport: il calcio. Infatti, in previsione del solito torneo invernale, stanno intensificando gli allenamenti.

-Il sig. Meroni Augusto, alla notizia che Ghidotti stà decidendosi ad incominciare gli allenamenti per la stagione prossima, è stato colto di sorpresa.

Siusi. Le regole da osservare sono poche ma essenziali. Tra le più importanti quella di ricordare che le biciclette, in luoghi impervi, sono una novità per uomini ed animali. Possono essere mal viste. Una mucca infastidita dal nostro passaggio, lungo un sentiero che costeggia il "Gruppo Sella", si è staccata dal branco e ci ha inseguiti per più di 200 metri prima che un provvidenziale fila spinato di recinzione risolvesse la situazione in favore dei nostri fondo schiena. Inoltre è essenziale programmare bene le uscite su lunghe

distanze non viaggiando da soli ed aspettandosi repentini cambiamenti di tempo.

Chiunque volesse iniziare questa nuova attività sportiva è pregato di mettersi in contatto con me, ogni venerdì sera presso la sede della S.C. ARGENTIA di via Cavour. Nella speranza di vedervi presto numerosi, in modo che si possa formare in seno alla nostra Società, un gruppo di appassionati di "Mountain Bike" con il quale organizzare delle escursioni anche nel prossimo periodo invernale,

vi saluto simpaticamente.

Scicchitano Pino

ARGENTIA



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