

amatori

€ 0,90

□ Direttore responsabile: Paolo Colombo □ Direzione e redazione: Bergamo, via Baioni, 18/a - Tel. e Fax 035/22.33.63 □ Registrazione al Tribunale di Bergamo n. 16 dell'1 ottobre '82 □ Spedizione in abbonamento postale □ web: www.ilciclismoamatori.it □ Editrice Corponove Bergamo □ Pubblicità inferiore al 40% □ Pubblicità: Corponove, via Baioni 18/a - 24123 Bergamo - Tel. 035/22.33.63 - Email: corponove@tin.it - www.corponoveeditrice.it □ Abbonamento annuale (50 numeri) € 38 c/c postale n. 10724243 □ Stampa: Erre Di Esse Grafica



1 MAGGIO 2020

UNITI PER DARE NUOVI IMPULSI AI VALORI DEL NOSTRO ENTE

Agli associati CSAIn chiediamo di avere fiducia

Le tragedie avvicinano gli uomini e li rendono più inclini a meditare sulle cose importanti della vita. Ora, chiusi nei nostri appartamenti, dove mai avremo immaginato di dover trascorrere tanti giorni, ognuno di noi guarda alla finestra le strade deserte e si sente cambiato, impaurito e prigioniero, ma anche stranamente rinnovato.

Non sapremo se, una volta terminata la pandemia, il mondo sarà cambiato per sempre. Intanto siamo noi a cambiare. Costretti all'isolamento sociale, abbiamo l'opportunità di riflettere sugli obiettivi conseguiti e i sogni ancora da realizzare. I valori che segnano la nostra esistenza. I nostri gesti quotidiani e l'attività sportiva.

La prima e più grande paura dell'uomo è quella della morte.

Anche l'animale possiede l'istinto di conservazione. Ma l'essere umano, in più, ha la capacità di immaginare e progettare il futuro. Del futuro che attende gli sportivi aderenti all'ente di promozione sportiva CSAIn e l'intera nazione, ne abbiamo parlato con Luigi Fortuna presidente di CSAIn. Che ha voluto inviare subito un messaggio positivo al mondo sportivo.

"La garanzia, che l'ente è vivo, vivace e in salute. Collabora con tutte le istituzioni a tutti i livelli. Se può gioire di aver lasciato il segno lo fa. Cerchiamo di essere collaborativi e punto di riferimento delle istituzioni, che rette da persone intelligenti, talvolta si vogliono confrontare con noi per avere anche indicazioni in settori, come quello sportivo amatoriale, dove magari non hanno la certezza del loro operato o della loro voglia di operare. Il CONI ha chiesto a noi come ai vari organismi sportivi di fornire delle informazioni, segnalando, attraverso un apposito questionario, l'incidenza dei fattori di rischio per le diverse aree ed attività, legati al sito sportivo, al sito di allenamento, al sito di gara e all'eventuale presenza di pubblico. Noi, inoltre, faccia-

mo parte della giunta di Federturismo di Confindustria. Tutti sappiamo quanto è importante lo sport amatoriale all'interno del sistema dell'attrazione e dell'offerta turistica. Dunque CSAIn è fondamentale anche dal punto di vista dell'industria del turismo, in quanto il nostro ente ha una formazione storica, culturale e manageriale che pochi altri enti possono vantare. Quindi CSAIn è vicina alle esigenze del nostro mondo - ci tiene a sottolineare Fortuna - non abbiamo paura del domani perché stiamo lavorando per riabbracciarci il più presto possibile e tornare a suggellare anche con il semplice gesto, quell'affetto che ci lega e ci fa sentire parte integrante di questa grande famiglia".



Luigi Fortuna presidente nazionale CSAIn con il presidente nazionale del Coni Giovanni Malagò

Il Sars Cov2 ha colpito duramente anche CSAIn?

"Sì, purtroppo abbiamo pianto la scomparsa di un dirigente di grande levatura che ci ha trasmesso uno stile, molto del suo essere imprenditore

persona onesta e corretta come Antonio Mauri e di Sergio Fedriga, storico presidente del comitato bresciano da ben 28 anni che ha lasciato un grande segno in quest'attività. Anche il Coronavirus ha segnato le famiglie di CSAIn

e in particolar modo alcune figure dirigenziali. Ci sono i legami che generano tristezze maggiori per chi è stato per decenni vicino all'ente e magari non ci rendiamo conto di quante famiglie del nostro sistema di ente di promo-

zione sportiva che sono state colpite e ne abbiamo tante. È un ricordo importante che dobbiamo avere per tutti quelli che sono stati vicino a noi. E quando ci sarà permesso cercheremo di dar vita a manifestazioni per ricordare la loro figura, l'instancabile e competente opera. Siamo comunque coscienti che tutti lasciano un segno. Siamo comunque tutti degli ingranaggi in questo sistema e nel nostro ente. Ingranaggi come quelli che azionano la bicicletta. Ingranaggi e moltipliche di varie dimensioni e se salta un dente salta tutto il sistema dell'associazionismo. Noi lavoriamo e corriamo se riusciamo a mantenere vivo e vivace il sistema".

Le associazioni sportive hanno bisogno del sostegno del governo?

"Alla domanda posso rispondere esprimendo il mio pensiero. Qualche minuto fa ho commentato insieme a Giacomo Crosa, presidente onorario dell'ente, l'intervista del Ministro Spadafora. Anche lui, come tutto il governo, sta facendo del tutto per capire quello che non si sapeva delle diverse dinamiche che regolano la vita dello sport italiano. Il primo passo è stato quello di sostenere lo scoraggiamento, il disagio degli sportivi e cercare di prevedere una ripresa. Economicamente stanno impegnando tutto quello che possono in parole e fatti. Ed è lodevole, perché un gestore della pubblica amministrazione deve dare un sollievo ai cittadini in attesa che gli scienziati preparino il calendario di un lento, ma progressivo ritorno alla normalità. A non avere paura l'uno dell'altro. In modo tale da limitare la chiusura delle associazioni. La ripresa passerà anche per la conta delle persone che hanno abbandonato, degli esercizi che hanno purtroppo chiuso, degli sponsor che hanno dovuto abbandonare il sostegno alle associazioni. Ci sono delle attività che dobbiamo inquadrare tra gli sport di grande massa, che poi in realtà sono aziende commerciali che producono benessere e benefici per un indotto grandissimo e sport di nicchia che in realtà sono tenuti vivi dal sudore e dalla fatica degli stessi tecnici e atleti che ogni giorno profondo sui campi, palestre, tatami, prati, piste, strade. E non possiamo dimenticarci, che sono le società di base che vanno sostenute, quelle legate agli enti di promozione sportiva come il nostro, che è un contenitore di piccole realtà sportive".

In chiusura agli associati CSAIn chiede di avere fiducia nella vostra opera

"Agli associati CSAIn chiediamo di avere fiducia, insieme a loro l'Ente saprà dare nuovi impulsi ai valori del nostro associazionismo forte di una fiorente storia di oltre sessantacinque anni".

FASE 2 DELL'EMERGENZA COVID-19

Il Coni, con un questionario, si prepara alla ripresa

Il mondo sportivo italiano si prepara ad affrontare la Fase 2 dell'emergenza COVID-19 e la ripresa delle attività, nel pieno rispetto delle attuali disposizioni di tutela di salute.

Il CONI, incaricato dal Ministro per le Politiche giovanili e lo Sport, Vincenzo Spadafora, ha chiesto alle Federazioni Sportive Nazionali, alle Discipline Sportive Associate e agli Enti di Promozione Sportiva di raccogliere elementi di valutazione, istanze e esigenze di ciascun organismo sportivo riconosciuto in modo da produrre un documento di sintesi da porre a disposizione del Mini-

stro e del suo Ufficio di Gabinetto affinché si possano adottare le determinazioni più opportune.

L'emergenza epidemiologica sta mettendo a dura prova l'attività di Federazioni, Discipline Sportive Associate ed Enti di Promozione e, soprattutto, la sopravvivenza di migliaia di associazioni sportive e società dilettantistiche che costituiscono la spina dorsale del movimento sportivo nazionale che dovrà affrontare nell'immediato futuro sfide non facili e complicate.

A partire dalla necessità di assicurare la ripresa degli allenamenti e delle attività sportive,



nel rigoroso rispetto delle precauzioni e delle misure imposte dalla straordinaria emergenza

sanitaria in corso e tenuto conto delle specificità e della natura di ogni singola disciplina sportiva.

In particolare, il CONI ha chiesto ai vari organismi sportivi di fornire le varie informazioni, segnalando, attraverso un apposito questionario, l'incidenza dei fattori di rischio per le diverse aree ed attività, legati al sito sportivo, al sito di allenamento, al sito di gara e all'eventuale presenza di pubblico.

Con il Paese che si prepara a fronteggiare la Fase 2, anche lo sport italiano vuole farsi trovare pronto, mettendo al primo posto la salute delle proprie atlete e dei propri atleti e di tutti i protagonisti coinvolti.

Proseguo di sospensione delle attività ciclistiche e campionati nazionali

Con il perdurare della sospensione di ogni forma di attività ciclistica istituzionale, così come previsto dai DPCM, i campionati nazionali CSAIn Ciclismo previsti nel corso dei prossimi mesi di maggio, giugno e luglio, sono rimandati a data da destinarsi.

Fermo restando le assegnazioni in atto, la nuova programmazione dovrà avvenire d'intesa con il coordinamento nazionale, cosa che potrà avvenire unicamente di seguito al normale ripristino delle attività.

Per gli eventuali campionati non riprogrammabili nell'anno 2020, le Asd già assegnatarie godranno della priorità di assegnazione per l'anno 2021.

Biagio Nicola Saccoccio

Vice Presidente Nazionale CSAIn - Coordinatore Nazionale CSAIn Ciclismo

IN UN MOMENTO COSÌ DIFFICILE VI RIPROPIAMO UN ARTICOLO DI 9 ANNI FA

In gara contro i VIRUS

di EMANUELE GUERRA
per la Federazione Medico sportiva italiana

Allenarsi...una bella parola che racchiude mondi diversi, individui diversi, strumenti di gara diversi, ambienti molto diversi, che però sono accumulati da una grande passione comune: la continua ricerca del miglioramento di qualsivoglia prestazione fisica e/o comunque il mantenimento anche di uno stato di benessere psico-fisico.

Questa breve premessa per non cadere in banalità tipo con il freddo non ci si allena! Andatelo a raccontare ai campioni dello sci di fondo o peggio dello sci alpino.

Oppure l'umidità fa male...La Pellegrini vi riederebbe dietro.

Insomma ogni ragionamento in questo senso va contestualizzato cercando di trovare per ognuno di noi, delle condizioni ottimali di esercizio che ci permettano di raggiungere la migliore prestazione e che ci permettano di non ammalarci di qualche rognosa forma di malattia, leggera o pesante. Parleremo quindi a grandi linee del raffreddore.

Esso è gergalmente quel che i dottori chiamano rinite, rinofaringite, a volte si aggrava leggermente provocando affezioni bronchiali o polmonari, altre volte le cose si fanno più pesanti (in casi rari) affliggendo altri organi, e mettendo a repentaglio anche la vita di individui che per qualche motivo hanno delle ridotte difese immunitarie. Bisogna tenere in un cantuccio della mente il concetto che alcune di queste condizioni

possono addirittura colpire il cuore, e in quel caso è opportuno considerare il medico come un generale ed obbedire nel modo più totale.

Ma tutta questa apocalisse da cosa è causata? Virus in maggior parte, batteri in altra buona parte. Agenti infettivi che normalmente sono presenti negli ambienti che frequentiamo o che per un motivo o per l'altro sono stati avvicinati al nostro ambiente da "untori" ignari della loro così sgradita intima compagnia.

A volte questi agenti vengono trasmessi molto difficilmente, ma nel caso delle affezioni, come appunto il raffreddore, in modo facilissimo.

Bastano delle maledette goccioline prodotte per tosse o starnuto in grado di veicolare nell'ambiente i fattori di contagio (che i dottori chiamano particelle di Flugg) che si trasmettono per "l'aere" come si diceva fino a 200 anni fa quando ancora si immaginava che ci fossero dei micro agenti in grado di infettarci, ma ancora non v'era prova scientifica.

Se per caso vi imbatteste nel libro "il dottor Sommelweiss" che descrive come venne debellata la febbre puerperale quando ancora non si conosceva molto circa l'esistenza degli agenti infettivi, rimarrete attoniti di fronte alla scoperta che bastò spostare fisicamente la sala parto dalla sala mortuaria! In buona sostanza per ammalarsi di tali patologie è necessario che coesistono almeno due condi-

Le malattie da raffreddamento sono un'insidia frequente per gli sportivi. Bisogna però ricordare che dipendono da agenti infettivi e non dal clima per quanto rigido possa essere, che tuttavia, incide sulle difese delle vie aeree. In questo articolo viene spiegato come bisogna prevenire queste patologie



zioni: la prima è che ci sia un agente virale o batterico, la seconda è che voi siate predisposti fisicamente a prenderlo in cura presso la vostra dimora.

Se volete fare l'esperienza di tale affezione, per la prima condizione è sufficiente frequentare ambienti molto affollati: per la legge dei grandi numeri più persone incontrate maggiore è la probabilità che uno di essi sia ammalato.

Per la seconda occorre

che voi siate in grado di accogliere il microbo. Ammalarsi è facile, ma non facilissimo.

Occorre allora o che il microbo sia particolarmente resistente o particolarmente infettivo. Alcuni virus sono più resistenti, altri meno.

Alcuni sono molto contagiosi, altri molto meno. I virus influenzali ad esempio vengono trasmessi facilmente con la saliva e noi siamo di solito ben accetti a prenderceli poiché hanno la capacità affascinantissima di essere camaleontici. Tali virus mutano di anno in anno, per cui ogni volta che arrivano da qualche regione del mondo siamo ben inclini ad accettarli, perché non abbiamo al loro arrivo ancora gli strumenti per difenderci.

E se non facciamo nulla per difenderci potrebbero verificarsi due ipotesi, nella prima non accadrà nulla e non vi ammalarete di alcunché; nella seconda starete a letto pieni di muchi giallastri, tosse e febbre.

L'unica cosa effettivamente sarebbe quindi quella di non venir contagiati. Per evitare che ciò accada quando qualcuno dei nostri amici o colleghi si ammala, evitate di stare a stretto contatto, ventilate gli ambienti, cercate di non utilizzare gli stessi asciugamani e posate, gli stessi bicchieri o le stesse bottiglie.

Che cosa fare, invece, quando fa molto freddo? Pare che il freddo riduca le difese delle prime vie aeree, soprattutto negli individui indeboliti. Se deciderete di andare a cor-

rere in ambienti molto freddi, sarebbe consigliabile coprirsi bene, soprattutto con indumenti di tipo tecnico, ad esempio in grado di far traspirare bene i tessuti, che permettano lo scambio di calore dalla superficie corporea verso l'ambiente esterno e soprattutto mantengano asciutta la cute evitando che il film liquido sulla pelle anziché evaporare consentendo la termoregolazione, ghiacci sulla cute raffreddandovi oltremodo e facilitando contratture muscolari ecc... Esistono varie condizioni che possono in qualche modo indebolire l'organismo e tra queste talvolta l'allenamento strenuo può portare ad una lieve riduzione delle difese.

Altre condizioni possono essere vizi che spesso coesistono con la pratica regolare di attività fisica. Molti dei soggetti che talvolta visitiamo per il rilascio della certificazione, hanno un'età non più giovanile e molti di loro purtroppo fumano.

In effetti, fumare è un grosso fattore di riduzione delle difese immunitarie, in tali condizioni può essere opportuno avere un occhio di riguardo per se stessi.

Nel post esercizio sarà opportuno coprirsi subito in modo adeguato e riposare in ambienti a temperatura mite, reidratarsi con cura e volendo anche con bevande leggermente tiepide. Utilizzare molta frutta che permetta anche un reintegro di vitamine e sali minerali. E' opportuno, inoltre, non andare a correre se siete già am-

malati di raffreddore, se vi sentite deboli riposatevi a casa, perché quelle leggende di una volta che raccontavano come "una bella sudata" faccia guarire, oramai sono superate. Potrebbe invece essere importante passeggiare e camminare, il che potrebbe rappresentare una ginnastica anche respiratoria in grado di far defluire muchi e secrezioni. Questo potrebbe facilitare il processo di guarigione o comunque accelerarlo.

Ecco, in tutte queste condizioni non bisogna ragionare per estremi: la maratona non si può e deve correre in condizione di una sintomatologia influenzale o febbrile (a meno che non sia la gara della vita o siate dei professionisti dello sport, e nel qual caso sarete anche curati da personale sanitario adeguato).

Quindi maratona no, ma nemmeno a letto immobilizzati. Meglio utilizzare, come raccontava un atleta con

612 maratone alle spalle, il metodo della dolcezza... Tale metodo consiste nel sentire il proprio corpo, i propri messaggi, e dolcemente iniziare ad allenarsi, dolcemente incrementare i carichi di lavoro, dolcemente rallentare qualora si avvertano dei sintomi, dolcemente muoversi quando si sta poco bene. Con tale metodo andremo sani e lontani, altrimenti dovremmo incorrere nelle cure del medico. Quindi se fa freddo e avete sintomi come tosse e mal di gola non andate a correre ma passeggiate, utilizzando anche metodiche di disinfezione del cavo orale e di sciroppi fluidificanti per il muco. Dopo la passeggiata, una doccia calda e latte caldo ci faranno sentire ancora meglio, e bevande liquide favoriranno la reidratazione e la fluidificazione dei muchi.

Se state bene bene e fa freddo correte pure, ma copritevi, non esagerate, e quando tornate reidratatevi e bevete bevande tiepide.

Fortunatamente la piscina non risente di temperature ambientali rigidissime, in quanto solitamente è un ambiente chiuso e riscaldato.

Talvolta le piscine hanno una temperatura particolarmente rigida, ma questo non pare avere conseguenze particolari, l'unica cosa cui stare attenti è quando si esce, soprattutto se ancora bagnati, il che fa raffreddare molto la temperatura corporea e potrebbe essere un fattore aggravante delle condizioni di cui abbiamo parlato ora.

In ogni caso quel che si voleva chiarire è che la vera causa delle sindromi da raffreddamento è un agente infettivo che riesce a colpirci in particolari condizioni, e non necessariamente perché fa freddo.

Ne sono una prova i popoli del nord del mondo che, abituati a temperature sotto zero, starebbero sempre male, e gli esquimesi avrebbero il raffreddore in modo continuativo!

WE LOVE YOUR BODY

THE SADDLE REVOLUTION. 100% HANDMADE IN ITALY



Selle SMP sas - Via Einstein, 5
35020 Casalserugo (PD) - Italy
Tel. +39 049 643966 - Fax +39 049 8740106
info@sellesmp.com - ISO 9001:2008 certified
sellesmp.com



per **ABBONARSI**
o rinnovare l'abbonamento a

amatori

Abbonamento annuale - 50 numeri al prezzo di € 38,00

Modalità di pagamento:
- Bollettino di conto corrente postale: c/c n. 10724243 intestato a:

Corponove Editrice via Baioni 18 - 24123 Bergamo
IBAN IT 28 S 07601 11100 000010724243

- Vaglia postale intestato a Corponove Editrice srl via Baioni 18 - 24123 Bergamo

- Assegno circolare o bancario intestato a Corponove Editrice srl via Baioni 18 - 24123 Bergamo

CONTEST VIRTUAL TOUR ITALY 2020 #IOSTOACASARULLANDO

Con 714 chilometri in una settimana Luca Carassai vince la 2ª tappa

Acquaviva Picena (AP) - Il tecnico elicotterista marchigiano Luca Carassai è il vincitore della seconda tappa del Contest Virtual Tour Italy #iostocasarullando la competizione virtuale lanciata da CSAIn Ciclismo in collaborazione con il timing Speedpass e l'azienda di abbigliamento sportivo Tonica Sport.



Quarantuno anni compiuti lo scorso aprile, Carassai ha "volato" in cinque giorni i 714 chilometri sui rulli che gli hanno permesso di aggiudicarsi la prestigiosa maglia prodotta dall'azienda Tonica Sport.

Al secondo posto Mauro Capuano (Solobici) con 603 chilometri percorsi e al terzo Sergio Battaglini della corazzata cuneese Gs Passatore che ha chiuso la tappa con 541 chilometri pedalati.

Nella classifica per fascia Capuano e Carassai condividono la leadership con 80 punti davanti al sardo Paolo Massenti vincitore della prima tappa che di punti ne ha 75. Carassai, dipendente della Mecaer Aviation Group, fornitore internazionale leader nelle soluzioni per sistemi di attuazione e controllo di volo per velivoli, sistemi di atterraggio, sistemi di comfort cabina e fornitore di servizi nei mercati dell'elicottero, dell'aviazione business e dell'aviazione generale, ha iniziato a pedalare dieci anni or sono. In precedenza ha svolto pattinaggio per oltre quattordici anni.

È tesserato per la corazzata abruzzese Team Go Fast del presidente Andrea Di Giuseppe. Quest'anno ha conquistato il secondo posto a San Salvo, alle spalle del compagno di squadra Manuel Fedele. "Quest'anno ero determinato a far bene - sottolinea Carassai - dopo il secondo posto di San Salvo, ho partecipato alla Fondo Molisana chiudendo al settimo posto nella Mediofondato. Poi è arrivata la sospensione dell'attività e ha vanificato tutti gli sforzi compiuti. Comunque non mi arrendo. Dopo il lavoro continuo a pedalare sui rulli per mantenere uno stato psico fisico ideale. Ho partecipato al Contest che è l'occasione per continuare a misurarsi con altri appassionati anche se virtualmente".

Arrivo 2ª tappa: 1 Carassai Luca (Team Go Fast) km 714; 2 Capuano Mauro (Asd Solobici) km 603; 3 Battaglini Sergio (GS Passatore)

km 541; 4 Gionti Vincenzo (Team Ciclamatori Caserta) km 435; 5 Massenti Paolo (Bike Tour 4 Mori) km 415; 6 Rossi Daniele (Castrobike) km 412; 7 Vecchio Davide (Asd Agrate Conturbia) km 386; 8 Catapano Fabrizio (Daunia Cycling) km 369; 9 Calvano Angelo (Un Giro In

Meno) km 346; 10 Giordano Fabio (SpeedPass.It) km 340; 11 Monda Luigi (Tranchese Cycling) km 329; 12 Molle Roberto (MB Lazio Ecoliri) km 321; 13 Noli Gabriele (CAP Polisportiva Genova) km 318; 14 Salza Michele (Brasciwood) km 316; 15 Tufaro Gabriele (World Bike) km 310; 16 Ozimo Antonio (Velo Club Stornara) km 308; 17 Alemanno Paola (2 Bar Cycling Club Palermo) km 308; 18 Lanza Matteo (US Verona) km 306; 19 Giglio Giacomo (G.S. Calatafimi Segesta) km 297; 20 Vitiello Salvatore (Team Bike Vesuvio) km 286; 21 Fiorentini Luca (Etruria Home Bike) km 252; 22 Rossi Francesco (GM Bike) km 252; 23 Pisanello Carmine (Ciclisti Campi) km 251; 24 Ricciato Giuseppe (Sport Bike) km 251; 25 Pi-

stillo Martino (PRO.GI.T Sport) km 236; 26 Abatecola Italo (Drake Team Cisterna) km 228; 27 Perna Crispino Francesco (Velosport Ferentino) km 225; 28 Musca Carmelo (Asd Agrate Conturbia) km 210; 29 Licordari Salvatore (Team Bike ValleGrecanica) km 192; 30 Nucera Christian (Team Bike ValleGrecanica) km 181; 31 Ziviello Eugenio (Scandone Ciclismo) km 180; 32 Chiappinelli Giovanni (Daunia Cycling) km 144; 33 Guadalupi Antonio (Sport Bike) km 129; 34 Di Benedetto Pasquale (Velo Club Stornara) km 119; 35 Faggin Andrea (Asd Agrate Conturbia) km 109; 36 Giordano Emanuele (SpeedPass.It) km 105; 37 Giordano Salvatore (Ciclo Tyndaris) km 104; 38 Biella Mara (Asd Agrate Conturbia) km 95; 39 Petrella Francesco (PRO.GI.T Sport) km 89; 40 Calcagnile Gregorio (Sport Bike) km 51; 41 Scognamiglio Antonio (Speedarrow) km 31.



EVY'S TRAINING@HOME

Csain V.C.O. e l'indoor cycling al tempo del Covid-19

Fino a soli due mesi fa la mia vita scorreva a ritmi forsennati tra lavoro in ufficio, casa, palestra, lunghe uscite in bicicletta e corse a piedi. Le giornate non erano mai abbastanza per contenere tutto ed il riposo era una chimera. Poi arriva un essere invisibile e subdolo che nel giro di poche settimane stravolge la vita dell'intero Pianeta accanendosi particolarmente con l'Italia. La storia la sappiamo tutti, compresi quelli che prima ci sottevano anche un po'. L'inevitabile lockdown (perché usare termini anglosassoni fa più figo) diventa sempre più stringente: prima chiude la palestra, poi anche l'azienda dove lavoro è costretta alla chiusura fino a nuove istruzioni. Si resta a casa limitati negli spostamenti, ma si può ancora godere di qualche benefica uscita in bici o a piedi, inizialmente entro la regione, poi solo entro il proprio comune di residenza. Ma aimè, anche questo spiraglio di vita viene presto abolito per motivi di salute pubblica e non ci resta che chiuderci tra le 4 mura di casa. Fortunatamente vivo in una casa comoda con giardino e nonostante tutto riesco a fare del movimento. Ho anche una spinbike che mi permette di continuare a pedalare e soprattutto, da istruttore di indoor cycling e Metodo PIT Cycling Program, ho anche tutti gli strumenti per realizzarmi degli allenamenti specifici. Ma che ne sarà dei miei ragazzi? Di chi fino a poco tempo fa pedalava con me in palestra e adesso si trova solo, demotivato e preoccupato? Faccio un rapido check up delle risorse disponibili in casa: una spinbike, un mixer, due casse audio, un microfono, il PC con le lezioni, un faretto con luci



multicolor, la connessione WiFi, in pratica tutto quello che serve per organizzare delle dirette Facebook artigianali (ma non troppo perché mio figlio ha il videomaker quindi ho usato la sua attrezzatura), per restare connessi, lontani ma vicini e non sentirsi soli. Lancio l'idea ai miei ragazzi che la accolgono con entusiasmo, così il 22 marzo nasce il gruppo Facebook Evy's Training@home. Inizialmente solo alcuni amici, ma in pochi giorni il passaparola fa crescere il gruppo e si diventa centinaia! In questo difficile momento un banale gruppo Facebook si trasforma nella mia ancora di salvezza, ma soprattutto quella di tante altre persone. Chi con la spinbike, chi con la bici sui rulli, chi con una semplice cyclette, chi a corpo libero... tanti cuori che da un mese,



dalle 16.00, battono all'unisono per 60-90 minuti di emozioni positive e di sano movimento che ormai rappresentano il nostro vaccino contro la tristezza, la negatività e le preoccupazioni. Mai avrei immaginato di potere provare una così forte esperienza di vita rinchiusa tra le mura

di casa! Sapere che il mio piccolo contributo può essere di aiuto a tante persone, mi riempie di gioia e mi stimola a non mollare mai! Le tante testimonianze di affetto che ogni giorno ricevo mi commuovono e mi fanno capire che la strada è quella giusta, che non si tratta di mancare di rispetto a chi in questo momento sta soffrendo, ma semplicemente di contribuire, a modo mio, a lenire il disagio di tante persone che come me, sono costrette ad una vita da reclusi. Siamo persone, con tanti pregi, difetti e fragilità, ma se antepriamo il rispetto, l'amore e la creatività all'invidia, la cattiveria e l'egoismo, nessun virus ci potrà fermare!

Evelina Zanda
Tecnico CSAIN VCO
e Funtos Bike

MARCHE SOLIDALI - ASTA DI BENEFICENZA: TABLET AGLI AMMALATI, PRO CROCE ROSSA

“Siamo Tutti Campioni”, ‘ControCoronavirus’ Tour



Promotori e sostenitori



Michele Scarponi, casco in palio



Marco Scarponi

Pianello di Ostra (AN) - Immediatamente piena è stata la risposta e generosa è stata la partecipazione (dai cicloturisti ai professionisti) all'iniziativa 'Siamo Tutti Campioni', tappa del 'ControCoronavirus' Tour, nato spontaneamente e sviluppatosi 'contagiosamente' nella grande e solidale famiglia del ciclismo. L'Asta di Beneficenza si è tenuta sulla pagina Facebook "A cena con i nostri Campioni" e si è sviluppata a lungo, con bella riproposizione, rinnovata ondata di sostegni, moltiplicazione di attenzioni.

Sono stati battuti i cimeli dei corridori, degli ex corridori, dei ciclofili di Ruote e Cultura, dei personaggi e delle personalità di spazianti ambiti (sportivi e socio-imprenditoriali).

Primo obiettivo: acquistare, con il ricavato, tablet destinati agli ammalati vittime del virus: "perché le persone non rimangano sole e possano dialogare con i propri cari, via video, per migliorare il morale e la forza interiore, anche se solo con pochi minuti di connessione".

Marina Romoli è stata tra le prime battistrada (con l'omonima Onluss), affiancata in primis dalla Fondazione Michele Scarponi (trainata da Marco Scarponi), che ha fatto omaggio del casco calcolato dall'Aquila di Filottrano sull'ultimo traguardo vittorioso del Tour of Alps.

Con loro: Riccardo Stacchiotti (pezzo forte la maglia della Nippo Fantini, indossata al Giro d'Italia 2016),

lo scrittore-musicista Francesco Zagaglia (libro "Strade"), Francesco Zandri (maglia Rappresentativa Marche nel trionfale Giro della Lunigiana), Francesco Ceci (con i suoi tricolori e azzurri della pista), Silvia Bellucci (casacca 'Cappello d'Oro - Memorial Paolo Piazzini')

Perché il titolo "#siamotutticampioni"? Per l'importanza (sempre) del piccolo gesto. Questo il messaggio del promotore principe, Alessandro Animalì, pianellaro di Pianello di Ostra: ciclista, ciclocrossista (anche tricolore uispino, a Piane di Rapagnano), ciclofilo, membro dello staff del team continental - vivaio Work Service Dynatek Vega - U.S. Coppi Gazzera Videa Romagnano.

"L'idea è partita dalle Marche, subito accolta e 'fatta girare' dai professionisti Giovanni Carboni e Paolo Totò. Successivamente, parlandone con un amico come Dario Puccioni (anche lui entusiasta della cosa), ci siamo messi un po' a smuovere le acque, trovando consensi. L'idea dell'asta ha preso forma anche da una precedente, svoltasi a Brescia dalla ASD Ciclo Experience (iniziativa di Nicola Gaffurini e Roberto Ferrari). Si è basata su 'pezzi' caratterizzanti le carriere degli atleti sia in attività che non. Numerosi ragazzi, con cui siamo riusciti a metterci in contatto, hanno accolto entusiasticamente l'in-



Marina Romoli



Francesco e Claudio Ceci



Michele Scartezzini



Silvia Bellucci e Andrea Di Renzo



Vittoria Guazzini



Jacob Dorigoni

vito, dimostrando quanto il ciclismo sia una vera e propria famiglia." Riferimento: la pagina Facebook "A cena con i nostri Campioni" (<https://www.facebook.com/Ace-naconinostriCampioni/>) "L'idea dei tablet è nata dal fatto che le persone non dovrebbero rimanere sole nei momenti di difficoltà, quindi se le strutture fossero attrezzate di questi strumenti, l'ammalato potrebbe dialogare con i propri cari anche per via video. Sicuramente non un espediente salvavita, ma altresì uno strumento per migliorare il morale e la forza interiore per combattere le difficoltà... anche se con soli pochi minuti di connessione."

Il ricavato è stato gestito dal GSD Pianello (storico pilastro del miglior ciclismo etico, formativo, coinvolgente). Sulla pagina Facebook, sono stati caricati i video dei partecipanti. Le persone interessate dovevano solamente commentare con l'importo di offerta.

Ecco la squadra (della prima ora).

Atleti: Diego Ullissi, Giovanni Carboni, Arianna Fianza, Paolo Totò, Dario Puccioni, Federico Burchio, Antonio Santoro, Raul Colombo, Francesco Zandri, Matteo Rotondi, Vittoria Guazzini, Pierpaolo Ficara, Gregorio Ferri,

Kristian Sbaragli, Danilo Celano, Claudia Cretti, Marta Bastianelli, Emanuele Onesti, Andrea Di Renzo, Francesco Ceci, Filippo Zana, Marco Tizza, Manuel Belletti, Riccardo Verza, Luca Colnaghi, Simone Petilli, Mara Fumagalli, Ilaria Sanguinetti, Lorenzo Sampa-parisi, Michele Scartezzini, Riccardo Stacchiotti, Jakob Dorigoni, Gabriele Benedetti, Alice Maria Arzuffi.

Ex: Graziano Salvietti, Giuseppe Bracci, Biagio Conte,

Francesco Lasca, Manuele Mori, Kristjan Kumar, Antonio Politano.

"Extra": Francesco Zagaglia, Alessandro Federico, Marco Scarponi, Silvia Bellucci, Marina Romoli.

Video promo: Paolo Boschetti. "I vincitori sono stati quelli che hanno fatto l'offerta più alta allo scadere del tempo previsto."

"Altri aiuti: da persone o Enti tramite bonifico bancario." "Come noi ciclisti ci uniamo in un

solo gruppo per essere più concreti ed incisivi possibili, così gli ammalati, che, anche solo contattando la famiglia, sono spronati a lottare con forze ancora maggiori di quelle che possiedono." Il percorso del Tour si è... allungato. La squadra è diventata squadrone, con una rosa fortissima. Ulteriore ricavato: devoluto alla Croce Rossa Italiana.

In crescendo rossiniano, nuovi sono stati gli 'acquisti' (con gli extramarchigiani e gli extrana-

zionali a rimarcare e ricordare la propria vincente marchigianità agonistica): Letizia Paternoster, Gianmarco Garofoli, Rino Gasparini, Federico Canuti, i fratelli biker Alex e Denny Lupato, Giulio Ciccone, Jury Chechi, Matteo Carboni, Chiara Teocchi, Marco Aurelio Fontana, Nicolas Roche, Marta Bastianelli, Rebecca Gariboldi, Sofia Collinelli, Stefano Garzelli, Emanuele Birarelli, Dorotea Wierer, William Boffelli, Marco Selleri, Giovanni Gibosini, Federico Burchio, Marco Velo, Chiara Consonni, Dario Cioni, Martina Alzini, Federico Mussini, Tatiana Guderzo, Chiara Teocchi, Elena Cecchini, Dorotea Wierer, Paola Gianotti, Andrea Tiberi, Raffaele Ferrara, Stefano Garzelli, Marco Tizza, Federico Canuti, Salvatore Commesso, Rinaldo Nocentini, Davide Rebellin, Nicolas Gomez, Matteo Trentin, Matteo Rotondi, Giuseppe Fonzi, Andrea Tonti, Filippo Ganna, Claudio Chiappucci, Simone Petilli, Manuel Senni, Luca Colnaghi, Matteo Montaguti, Alessandro Ballan, Giuseppe Martinelli, Maurizio Fondriest (anche cavalcando i ricordi dei trionfi nella Duegiorni di Castelfidardo del 1986 e della Tirreno Adriatico di Monte Urano, che lo avrebbe lanciato alla conquista del Mondiale di Renaix, nel 1988)...

Umberto Martinelli



Gianmarco Garofoli



Rebecca Gariboldi