

# Tempo Sport



SUPPLEMENTO CICLISMO

PAG. 4



La rubrica tecnica di Pierpaolo Ficara

PAG. 3

Alla scoperta di Ferrara tra storia, cultura sport



ALLA SCOPERTA DELLE BELLEZZE ITALIANE PEDALANDO IN BICICLETTA CON CSAIn

PAG. 6

La carica dei Millennial trionfa a Guasila Dimitri Calabrese vince al fotofinish



PAG. 10

Mediofondo Madonna Belvedere, trionfano Paolo Colonna e Caterina Bello

PAG. 16

Nasce il corso per istuttori di mtb e guida cicloturistica

Per CSAIn la sicurezza dei ciclisti è una missione



## Ciclistica Rivalta, una giornata speciale in bicicletta



**D**omenica 24 marzo segnava un'emozionante tappa nel calendario degli appassionati di cicloturismo, grazie alla manifestazione organizzata dalla Ciclistica Rivalta sotto la guida del Presidente Cappato. Con una splendida giornata, caratterizzata da un cielo limpido e un leggero vento che accarezzava il viso dei partecipanti, un totale di 110 ciclisti si sono radunati nella sede della Ciclistica Rivalta per prendere parte a questa avventura su due ruote.

Il percorso, sapientemente pianificato dall'organizzazione, ha condotto i ciclisti attraverso le pittoresche strade del pinerolese, offrendo panorami mozzafiato e un terreno agevole che ha reso l'esperienza cicloturistica ancora più piacevole. I partecipanti hanno avuto la possibilità di affrontare il percorso sia in autonomia che in piccoli gruppi, garantendo una flessibilità che ha soddisfatto le diverse esigenze e abilità dei ciclisti.

L'atmosfera durante l'evento era elettrizzante, con ciclisti provenienti da diverse località che condividevano la loro passione per il cicloturismo e si sostenevano reciprocamente lungo il percorso. Ad assicurare il corretto svolgimento della manifestazione c'era l'infaticabile giudice di gara, Franco Viale, il cui impegno e dedizione hanno contribuito a rendere l'evento un vero successo.

Al ritorno alla sede della Ciclistica Rivalta, i partecipanti sono stati accolti con un meritato ristoro, offrendo loro l'opportunità di rilassarsi e condividere le proprie esperienze della giornata. Ma il momento clou è stato senza dubbio la premiazione, durante la quale sono stati consegnati

cesti gastronomici alle associazioni con il maggior numero di partecipanti. Questo gesto non solo ha riconosciuto l'impegno e il supporto delle associazioni, ma ha anche promosso un senso di comunità e appartenenza tra i partecipanti.

In conclusione, la manifestazione cicloturistica - organizzata dalla Ciclistica Rivalta - ha rappresentato non solo un'opportunità per gli amanti della bicicletta di esplorare nuovi percorsi e godere della bellezza del territorio circostante, ma anche l'occasione per consolidare legami sociali e promuovere uno stile di vita attivo e sano. Grazie all'impegno dell'organizzazione e alla partecipazione entusiasta dei ciclisti, questa giornata resterà impressa nella memoria di tutti coloro che hanno preso parte a questa indimenticabile avventura su due ruote.



## Alla scoperta di Ferrara tra storia, cultura sport

*Successo del primo evento di Sport Activity, promosso dal Comitato regionale emiliano*

Il primo evento di Sport Activity è stato un successo. "Ferrara tra sport e cultura - "Città delle biciclette" ha lasciato il segno nei 13 km e 300 metri nell'anello della città emiliana, la capitale europea della bicicletta. Alla presenza del presidente onorario Csain, Giacomo Crosa e dell'olimpionico ferrarese nella maratona, Massimo Magnani, L'evento è stato inaugurato da Fabrizio Berviglieri, presidente di Csain Emilia Romagna, che nel suo intervento ha focalizzato i punti più essenziali che mirano alla promozione del cicloturismo e alla mobilità. Un lavoro di squadra costruito con il supporto di Giuseppe Russo, delegato regionale del settore ciclismo, e di Manuela Russo, vice presidente del Comitato Regionale emiliano.

L'evento è stato arricchito dalla preziosa gui-

da della dott.ssa Emanuela Mari, guida turistica di "Ferrara Incantesimo". Il 20 aprile è previsto il secondo appuntamento con il giro ad anello delle Valli di Comacchio - 49 chilometri - adatto per tutte le specialità richiamerà l'attenzione dei partecipanti su una delle zone sul piano naturalistico e paesaggistico più belle d'Italia. Il 1 maggio, nel giorno delle festa del Lavoro, è stata ideata una giornata all'insegna dell'aggregazione e della famiglia con l'originale "orienteering sport e cultura per la città di Ferrara" con la partecipazione dei piccoli accompagnati dai genitori. I tre appuntamenti hanno caratteristiche ben chiare. Parole d'ordine come promozione, turismo, cultura, condivisione e inclusività, ma soprattutto la centralità della bicicletta in un territorio straordinario e ricco di storia come Ferrara.



## Gravel, Strada e Mountain Bike differenze e quale tipologia scegliere

Il mondo del ciclismo offre diverse tipologie di bicicletta, ed è naturale domandarsi quali scegliere, qui vi parleremo di tre tipologie di uso comune nel ciclismo: Gravel, Mountain bike e Strada.

### Cos'è la Gravel bike?

La *gravel bike* in Europa conosciuta ai più da pochi anni ma che già da diversi decenni è un must per il cicloturista d'oltre oceano, è un'opzione versatile per chi cerca una bicicletta da utilizzare sia su strada che fuoristrada. Nasce per l'esigenza del cicloturista, è ideale per chi ama esplorare nuove strade o i sentieri circostanti al proprio territorio. Di solito le Gravel Bike dispongono di inserti a cui possono essere agganciati **portapacchi** e **borse**. Per questo si prestano al *bikepacking*, dando la possibilità al cicloturista di avere a disposizione tutto l'occorrente per viaggi anche di più giorni.

Le *gravel bike* sono biciclette progettate per affrontare i terreni sterrati e percorrere percorsi fuoristrada, ma possono anche essere utilizzate per il ciclismo su strada.

- Hanno solitamente un telaio più robusto rispetto alle **biciclette da strada**, con componenti progettati per affrontare i terreni sterrati e le condizioni meteorologiche difficili.
- Hanno anche una **geometria del telaio più rilassata** rispetto alle biciclette da strada, il che le rende più comode da pedalare su percorsi sterrati o irregolari.
- Le *gravel bike* sono dotate di pneumatici **larghi** e **robusti**, solitamente con un battistrada di circa 35-45 mm di larghezza, che offrono una buona trazione e un'ottima ammortizzazione sui terreni sterrati.



di Pierpaolo Ficara

- Inoltre, come tutte le bici di nuova generazione hanno spesso **freni a disco** per una maggiore capacità di frenata e maggior controllo in condizioni difficili

I prezzi delle *gravel bike* sono molto interessanti e noi la consigliamo specialmente per chi si avvicina al mondo del ciclismo o del cicloturismo in generale, di base i prezzi variano da circa 500-700 euro, fino a 1.000-1.500 euro o più per modelli di alta gamma con tecnologie avanzate. Sono un'opzione

versatile, ideali per chi ama esplorare nuove strade e sentieri, sono perfette per chi vuole scoprire nuove destinazioni ed avventure.

### Caratteristiche della Mountain Bike?

Se si ha accesso a sentieri di montagna, *single-track* o terreni accidentati, la *mountain bike* potrebbe essere la scelta migliore. La *mountain bike* offre la capacità di affrontare terreni tecnici, con sospensioni che assorbono gli urti e pneumatici adatti per la trazione su terreni fangosi, sassosi o pieni di radici la *mountain bike* progettata esclusivamente per la guida su terreni accidentati e tecnici presenta un certo tipo di caratteristiche:

**Geometria:** La geometria delle *mountain bike* è aggressiva, con un angolo di sterzo più rilassato, un tubo superiore più corto e un tubo sella inclinato all'indietro. Questo favorisce una posizione più eretta, una maggiore stabilità in discesa e una maggiore manovrabilità su terreni tecnici. Il telaio può essere di tipo mono ammortizzato la così detta Front o Hardtail con solo l'ammortizzazione alla forcella anteriore, o biammortizzato la Full con ammortizzatore anteriore come nella Front e ammortizzatore sul telaio.

- **Forcella anteriore ammortizzata:** è formata da due steli in acciaio, gli steli si comprimono o si estendono in base al tipo di ostacolo. Grazie all'ammortizzazione la ruota anteriore dovrebbe rimanere impiantata a terra e "copiare" il terreno come si dice in gergo, ciò è molto importante che avvenga, poiché nella guida in fuoristrada e soprattutto in discesa è proprio la ruota anteriore a tenerci in piedi.
  - **Ammortizzatore posteriore,** è una specie di pistone dove un unico stelo può comprimersi ed estendersi.
- A differenza della forcella anteriore, lo il "Mono"



non è montato direttamente sulla ruota, bensì sul telaio. Grazie allo snodo con i foderi del carro posteriore ha la funzione di leverage che permette miglior comfort in discesa una guida più fluida con meno sbavature su eventuali errori di guida.

### Ruote

Le ruote da mtb possiedono copertoni più spessi e con una serie di forature in superficie per migliorare l'attrito con il terreno. Questo permette al veicolo di mantenere un contatto saldo con il terreno, sia che ci si trovi in pianura che in montagna con il suolo bagnato.

Noi la consigliamo a quelle persone che vogliono allontanarsi dal traffico cittadino, vogliono pedalare in tranquillità scoprire il territorio circostante respirare aria pulita a pieni polmoni. La MTB ti permette di raggiungere posti che non avresti mai pensato di scoprire ma per il fuoristrada specialmente per quei sentieri rocciosi e sconnessi serve anche un po' di esperienza e "manico".

Come per la *gravel bike* i costi per l'acquisto di una MTB variano dalla tipologia di materiale e tanto influisce anche il tipo di ammortizzazione anche se i costi di partenza per una bici efficiente sono un po' più alti. Per una *entry level* Front con componenti base si può partire dai 1000 euro fino ad arrivare anche alle decine di migliaia di euro per le top di gamma *full suspensions* con gruppi a trasmissione *wireless* e sospensioni elettroniche.

### Cos'è la bici da corsa ?

Le bici da corsa sono progettate per la velocità e la performance ed uso esclusivamente stradale, sono dei mezzi meravigliosi grazie al loro peso contenuto riescono e alla loro efficacia ci si può spostare più velocemente rispetto ad una gravel o una MTB.

Le caratteristiche principali di una bici da strada sono:

**Telaio:** Leggero e rigido può essere realizzato in alluminio o carbonio, molto spesso studiato in galleria del vento è il cuore della bicicletta e garantisce performance e velocità.

**Geometria:** La geometria del telaio determina la posizione in cui staremo seduto, è progettata per ri-

durre la resistenza dell'aria e migliorare l'aerodinamicità della bici dare più comfort e maneggevolezza.

**Pneumatici:** Gli pneumatici delle bici da corsa sono sottili e ad alta pressione, il che riduce la resistenza al rotolamento e aumenta la velocità. Ne esistono di diverse tipologie:

- Il più comune è quello con la camera d'aria, si inserisce all'interno tra il cerchio e il copertone ed è facile da sostituire in caso di foratura.
- il tubolare, si usava principalmente decine di anni fa, la camera interna è Civita con la carcassa, utilizzato principalmente per il racing grazie alle migliori prestazioni, poco pratico da riparare o sostituire in allenamento in caso di foratura.
- il Tubeless, viene dal mondo della mtb non presenta camera d'aria, il copertone progettato in maniera da rimanere all'interno del cerchio e lo stesso è già predisposto per garantire all'interno la tenuta d'aria, si usa del lattice sigillante per prevenire le forature.

Noi la consigliamo a chi ama il racing e l'alta velocità ed è sempre alla ricerca della miglior performance. Non è il modello ideale per chi ama fare viaggi in bicicletta; non è infatti predisposta al montaggio del portapacchi e l'uso esclusivamente stradale fa sì che si è sempre o quasi a condividere la carreggiata con altri mezzi, quindi serve anche molta attenzione e buon occhio per evitare rischi.

Anche qui il costo varia molto dalla tipologia di bici che si vuole acquistare: il mercato oggi speculante per la ricerca della miglior performance porta con sé tante novità e quindi anche l'aumento dei costi per le bici racing top di gamma come quelle dei professionisti. Ma per chi si avvicina da poco al mondo della bici stradale può facilmente trovare *online* un buon usato con qualche centinaio di euro. Anche con un telaio in alluminio con forcella in carboni, freni tradizionali e una discreta componentistica ti permetterà di apprezzare tutto il buono che uno sport sano e divertente sa dare.



## La carica dei Millennial trionfa a Guasila Dimitri Calabrese vince al fotofinish

**P**otremo esordire con un nuovo titolo: la Carica dei 2000, perché così è stato alla 1ª prova del ciclismo su strada Sud Sardegna andata in scena a Guasila Domenica 10 Marzo. L'appuntamento Guasilese - sia per la precisa e sinergica organizzazione messa in piedi dal GS Portoscuso e dalla casalinga Asd Bike Tour 4 Mori - ha attratto quasi tutti i nomi più importanti del panorama ciclistico regionale confermandosi un banco di prova per l'inizio della stagione agonistica 2024. Una competizione che ha mostrato le nuove e concrete forze messe in campo dai giovani della classe 2000 che hanno ipotizzato i 3 gradini del podio assoluto dopo una gara avvincente e dal risultato tutt'altro che scontato. Sarà infatti il fotofinish a decretare la vittoria per il siculo Dimitri Calabrese (4mori Bike) su Orlando Pitzanti (Sestu Bike), alla cui ruota giunge Gianluca Usai (4mori Bike).

La folta presenza della quota femminile ha dato la possibilità agli organizzatori di effettuare una partenza separata dedicata alle sole donne, le quali hanno avuto così la possibilità di misurarsi singolarmente. La corsa ha evidenziato l'eccellente stato di forma dell'atleta Ariana Perdisci (Sestu Bike) che giunge al traguardo in solitaria.

La prova è stata influenzata dalle condizioni meteo, la partenza asciutta ma con un leggero vento ha lasciato spazio ad una fastidiosa ed intermittente pioggia che ha fatto patire il freddo a numerosi atleti, ma senza creare situazioni di pericolo, solo all'ultimo giro la pioggia si è interrotta e grazie al vento il manto stradale si è presto asciugato regalando una lotta per la volata finale asciutta e sicura.

**LA GARA.** Numerosi attacchi hanno caratterizzato il primo giro, attacchi presto chiusi dal gruppo, al secondo giro è un'incontenibile Eros Piras M2 (Donori Bike



Dimitri Calabrese all'arrivo

Team) a muovere le carte in tavola scattando e conquistando la fuga, alle sue spalle rinviene il giovane siciliano Dimitri Calabrese ELMT (4mori Bike). I due fuggitivi hanno appena 30' destinati nel corso dei successivi km a diminuire fino ad essere inglobati dal gruppo. In volata Dimitri Calabrese precede Orlando Pitzanti, chiude il 3° posto Gianluca Usai, 4° è l'M3 Paolo Murrone (Mas Bike Nils), 5° giunge Eros Piras M2 (Donori Bike Team) al suo fianco 6° Angelo Olla M4 (Sestu Bike) dall'altra parte della carreggiata giunge 7° il padrone di casa Paolo Massenti (Bike Tour 4 Mori) che tiene dietro il giovane M1 Andrea Pisanu (Ciclo Club. A.Manca) ed Antonio Solinas (Royal Bike) chiude la Top 10 Massimo Pintori M4 (Donori Bike Team).

Nella gara femminile il gruppo viaggia compatto per tutto il primo giro, finché prende il comando delle operazioni Ariana Perdisci W1 (Sestu Bike) che cambia ritmo e si porta in fuga, risponde con freddezza la vincitrice dello scorso anno Nadia Cherchi W3 (Donori Bike Team) con cui battaglia per numerosi km, la Cherchi cerca di contenere i continui attacchi della Perdisci, combatte anche con alcune piccole noie meccaniche che la distolgono dall'opportunità di correre serena, alle loro spalle è lotta aperta tra Anna Carla Piredda W3 (Dimonios Bike Team) e le due W2 Cristina Linas (Team Bike Academy) e Samuela Cappon (Mtb Monastir), Perdisci nel finale allunga su Cherchi e s'invola al traguardo in solitaria, chiude il podio al 3° posto Anna Carla Piredda.

### VINCITORI PER CATEGORIA

**ELMT: Dimitri Calabrese (4mori Bike)**

**M1: Pisanu Andrea (Ciclo Club A.Manca)**

**M2: Eros Piras (Donori Bike Team)**

**M3: Paolo Murrone (Mas Bike Nils)**

**M4: Angelo Olla (Sestu Bike)**

**M5: Giorgio Balzano (Sc Monteponi)**

**M6: Emiliano Aragona (Ciclo Club A.Manca)**

**M7: Mauro Valente (Arborea Bike)**

**M8: A Salvatore ngius (Il Fornaio Macomer)**

**Donne A: Perdisci Ariana (Sestu Bike)**

**Donne B: Cristina Ligas (Team Bike Academy)**

**Donne C: Cherchi Nadia (Donori Bike Team)**

## Memorial Sgarbi, un successo di partecipazione la prima tappa della Coppa Csain Piemonte

**N**ella vivace cornice dei sentieri del Moncuni, a Reano (To), si è svolta domenica 17 marzo la tanto attesa gara ciclistica amatoriale in mountain bike, il "Memorial Sgarbi". Organizzata sotto l'egida del Csain e curata con passione da Claudio Sgarbi, l'evento ha segnato l'inizio del campionato Coppa Csain Piemonte Mtb 2024, attirando circa 60 appassionati di tutte le età.

Divisi in due partenze in base alla fascia d'età, i ciclisti si sono sfidati su un percorso avvincente, tracciato nei tortuosi sentieri del Moncuni. La competizione prevedeva cinque giri per la prima partenza e quattro per la seconda, offrendo agli atleti una sfida impegnativa e coinvolgente sin dall'inizio.

Fin dal primo giro, l'atleta Mattia Gianotti del BikeCafè ha preso il comando, seguito da Domenico Gotta e Antonino Lo Monaco. Negli altri giri, le posizioni si sono cristallizzate, e i tre talentuosi ciclisti hanno mantenuto le loro posizioni, tagliando il traguardo nell'ordine stabilito.

Nella seconda partenza, il protagonista è stato Mauro Giacometti del Master Team, che ha preso il comando fin dal primo giro. Tuttavia, la vittoria è stata conquistata da Marco Avonetto del Brike Bike, seguito da Mauro Giacometti e Vittorio Mazza, che hanno completato il podio con prestazioni degne di nota.

Inoltre, un applauso speciale va a Massaro Simona, vincitrice nella categoria femminile, dimostrando una notevole determinazione e abilità lungo il percorso.



La premiazione è stata un momento di gioia e celebrazione, con tutti i partecipanti premiati per il loro impegno e la loro passione. L'evento ha avuto il privilegio di ospitare ospiti d'onore come il Consigliere Nazionale Csain, Elisa Zoggia, e il consigliere comunale con delega allo Sport, Giuseppe Morra, che hanno reso l'atmosfera ancora più elettrizzante e significativa. Il "Memorial Sgarbi" non è stato solo un evento sportivo, ma una testimonianza della forza della comunità ciclistica locale, unita dalla passione per la mountain bike e il desiderio di competere in un ambiente accogliente e stimolante.

Guardando avanti alle prossime tappe del campionato, ci aspettiamo ancora più azione e emozioni, con gli atleti pronti a dimostrare il loro valore sulle piste impegnative del Piemonte.



## “XC Sant’Antonio Abate” a Luciano Adriano Battuti Di Lorenzo e Ceccarelli



Una sfida avvincente a colpi di pedale quella che si è svolta a Sant’Antonio Abate (NA) domenica 10 marzo scorso. La gara ha visto 116 classificati su un totale di 148 preiscritti. I ciclisti hanno affrontato 5 giri di 5 km ciascuno. Luciano Adriano ha preceduto Pasquale Di Lorenzo e Francesco Ceccarelli. Cinque donne hanno partecipato alla gara. Questo evento segna l’inizio del Trofeo Monti Lattari Csain, che comprende altre 4 gare. I prossimi appuntamenti includono la Granfondo dei Monti Lattari il 7 aprile, seguita da XC Monte Faito a maggio e il Campionato Nazionale XC/MTB “dei due Golfi” a Sant’Agata sui Due Golfi (NA), organizzato dall’ASD Team Ciclismo Sorrentino e la XC dei Tre comuni a Pimonte (Na).

Ritrovo di partenza presso Largo Pertini nella Villa Comunale di Sant’Antonio Abate. Ad impensierire gli organizzatori nonché i ciclisti il forte vento di tramontana che spazzava le colline abatesi. Al primo passaggio già si vedeva un Luciano Adriano in fuga sulla coppia Di Lorenzo /Cecca-

relli della asd Rokka Bike. Gli altri giri condotti ad andature elevate, nonostante il buon dislivello di 190 mt a giro non facevano altro che cristallizzare le posizioni. Ad aggiudicarsi la manifestazione con un vantaggio di 2’ 37 secondi è stato Adriano dell’Asd Becycle Club, seguito a 4 primi dalla coppia Di Lorenzo-Ceccarelli.

A fine gara le ricche premiazioni e l’annuncio che anche il prossimo anno il trofeo Monti Lattari Csain partita a marzo da Sant’Antonio Abate (NA). Soddisfacente la presenza dei biker in territorio campano e nuova linfa per le prossime manifestazioni targate Csain. Csain si prepara ad avere il Campionato Nazionale XC/MTB il prossimo 26 maggio a Sant’Agata sui due Golfi (NA). Il patron della manifestazione Cioffi sottolinea come sono già stati fatti passi importanti per allestire un percorso degno di un campionato nazionale dove alle difficoltà tecniche si affiancheranno sicuramente le bellezze paesaggistiche della Penisola Sorrentina. Percorso spettacolare pronto a far divertire i bikers di tutta Italia.



## Rando Arcobaleno, quando la passione del pedale e l’amore per la natura non hanno confini

Premiata l’organizzazione dell’associazione Facc’e Bike, in prima linea per la valorizzazione del territorio



Nel calendario nazionale è tra gli eventi più apprezzati del panorama delle randonnée. La “Rando Arcobaleno” ha rispettato le attese della vigilia. La manifestazione organizzata dall’associazione Facc’e Bike di Pomigliano d’Arco, guidata da due donne Concetta Mauriello e Gabriella Concilio.

In partenza da Pomigliano d’Arco, i ciclisti hanno scelto due percorsi (190km e 117 km) in senso inverso rispetto alle scorse edizioni. I percorsi hanno coperto le province di Napoli, Caserta e Benevento, attraversando paesi del Matese, del Sannio, della Valle Telesina. Limatola, Raviscanina, Telese, Sant’Agata dei Goti sono stati i punti di controllo e di ristoro.

Ancora una volta, insomma, l’associazione campana si è rivelata molto sensibile a un’offerta che riesca a coniugare sport, turismo e cultura in modo sinergico con il territorio per favorire anche la mobilità sostenibile.

Le relazioni con i comuni e le Pro Loco si sono rivelate anche in questa occasione determinante per favorire lo svolgimento di una randonnée che diventa occasione di incontro e condivisione. Diventa momento, vista la caratteristica pedalata a velocità di crociera, di ammirare le bellezze dei luoghi, potersi anche fermare, rispettando tempi e punti di controllo, qualora si volesse certificata la distanza. Tutto questo da fare nel tempo massimo di 13 ore con la gioia nel cuore e con il moto sempre vivo: «Ne forte, ne piano, ma sempre lontano», il mantra dei randonneurs.



## Mediofondo Madonna Belvedere, trionfano Paolo Colonna e Caterina Bello

**S**i è svolta a Carovigno domenica 17 marzo la 1ª Mediofondo Madonna di Belvedere valida come 2ª prova del circuito Cicloamatour, organizzata dalla Carbinia Bike di Angelo Lanzilotti, sotto l'egida dello CSAIN. Ben 224 partenti hanno dato vita ad un'avvincente gara che si è sviluppata su un circuito di 10,800 km per 95 mt d+ a giro, da percorrere per 7 volte, un circuito molto tecnico che ha fatto subito selezione. Una fuga a 3 al secondo giro ha portato sul traguardo il vincitore Paolo Colonna (Team Eracle) che ha preceduto Marco Larossa (Team Larossa) e Giovanni Loiscio (Autoricambi Marrone)

Tra le donne si è imposta Caterina Bello (Team Pedale Elettrico) che ha preceduto Grazia Marinò (GS Pedale Massafra) e Rosangela Greco (Team Eracle). Soddisfazione è stata espressa a



fine gara dal Presidente Angelo Lanzilotti e dal responsabile del Cicloamatour Piero Monarda.

«Dopo 6 anni di assenza, la Carbinia Bike è rientrata nel Circuito Cicloamatour e lo ha fatto con numeri che oggettivamente ci hanno sorpreso. Grande è stata la risposta alla nostra gara con ciclisti giunti da tutta la Puglia. Abbiamo scelto un circuito molto tecnico che toccava relativamente il centro abitato proprio per ridurre al minimo i disagi alla circolazione e i ciclisti sono rimasti entusiasti nel correre tra gli ulivi della nostre campagne. Siamo soddisfatti di come sono andate le cose e gli apprezzamenti ricevuti sull'organizzazione non possono che farci piacere».

### VINCITORI PER CATEGORIA

**Assoluto Uomini:** Colonna Paolo (Team Eracle)

**Assoluto Donne:** Bello Caterina (Team Pedale Elettrico)

**Deb:** Tricarico Mario (Asd Team Oroverde Bitonto)

**Jun:** De Tommaso Achille E. (Team Preview Sei Sport)

**Sen1:** Cardone Antonello (Team Pedale Elettrico)

**Sen2:** Bruno Vito (Asd Team Mmbike Andria)

**Vet1:** Santoro Vitantonio Davide (Team Pedale Elettrico)

**Vet2:** Navedoro Giuseppe (Team Larossa)

**Gent1:** Ciurlia Salvatore (Team Magliano)

**Gent2:** Iaconisi Maurizio (Team Magliano)

**Sga:** Musci Francesco (Team Eracle)



## GP di Primavera, i sigilli di Nardin e Chiapparino a Casanova

**C**on quasi duecento atleti al via, il percorso era quello consueto partente dall'Abbazia di Casanova, per farvi ritorno dopo tre tornate del cosiddetto "circuito dei Gianin", modeste le difficoltà altimetriche, ma sufficienti per rendere dura e selettiva la corsa.

Nella prima partenza, quella riservata agli "under 50", dopo l'avvio a "velocità controllata", si assisteva già sulla prima, leggera asperità a scatti e contro scatti. La corsa è molto viva.

di Guido Ragazzini

chiardo che andava così a conquistare il secondo gradino del podio seguito, a

breve distanza, dai seguenti corridori: Papa (Pedale Leynecese), Dalla Pietà (Veloplus Team), Minniti (Seven Club), Magliotto (Team Bike Pancalieri), Altare (Sanetti Sport), Rizzi (Team LNC), Zaninetti (Edil Mora Cycle Team) e Burdese (Aredens Cycling) a completare la rosa dei primi dieci della classifica.

La narrazione della seconda partenza, quella riservata agli "over 50", si definiva nelle battute finali. All'ultimo giro, fra continui attacchi e contro attacchi che non sortivano alcunché di significativo, notando, a circa cinque, sei chilometri dall'arrivo, la "DueBi" prendere la testa del gruppo per favorire la volata del più veloce dei componenti della compagine varesina, Davide Bellato. Ciò nonostante, gli ultimi chilometri si facevano convulsi giacché i titolati alla vittoria si portavano avanti cercando di rimanere però il più coperti possibile visto che dall'ultima curva a sinistra adducendo all'arrivo, vi fosse un vento sferzante proveniente da sinistra.

Ormai in vista del traguardo, a gruppo compatto, si rompevano gli indugi e veniva lanciata la volata che vedeva uno dei più titolati alla vittoria finale, il plurivittorioso Rapaccioli, esporsi all'aria già ai meno trecentocinquanta metri dall'arrivo, costringendo così gli avversari a venire allo scoperto, ma a centocinquanta metri la sua azione di spegneva a favore di quella di Raviolo che lo superava di slancio, prontamente seguito da quei quattro o cinque che ne sfruttavano la scia; il solo Chiapparino (Bike Lab Racing Team), opportunamente rimasto coperto fino all'ultimo, superava l'alfiere del "Team Santysiak", conquistando così il successo e confinando Raviolo in seconda posizione. A seguire nell'ordine: Picco (Ciclistica Bordighera), Fissore (Team Bike Pancalieri), Bellato (DueBi), Rapaccioli (Team Stocchetti), Finotto (Team Bike Pancalieri), Dotta (Dotta Bike), Perucca (Ciclo Pologhera) e Ferracin (Vigor Cycling Team) per completare la classifica dei primi dieci come si conviene.

Esaurito il pathos agonistico, instauratosi il consueto clima conviviale ed ilare, si passava alle premiazioni sotto la regia di Elisa Zoggia e del suo Staff.

Prossimo appuntamento per la "Prima Prova del Campionato Provinciale Strada", nonché "G.P. Dedonato", domenica 14 aprile, a Brione Val della Torre (TO).



Alla fine del primo giro il gruppo transitava allungato e così nel secondo giro nulla avveniva fino a che, poco prima della breve discesa innanzi agli stabilimenti della "GAI", riuscivano ad evadere in due, i forti passisti Sanetti e Villella.

Il duo conquistava un risicato margine sul gruppo, ma veniva annullato. Nel momento del ricongiungimento, era Nardin (Team Bike Pancalieri) a sfruttare il lavoro dei propri compagni con un imperativo allungo che gli consentiva di guadagnare immediatamente una manciata di secondi sul plotone, che manteneva sino alla fine.

Per il secondo posto tutto si decideva nel finale. Ai meno 300 metri usciva di prepotenza Pac-



## La mediofondo Monfrà: un'avventura ciclistica tra i paesaggi del Monferrato

**C**asale Monferrato (AI) Domenica 17 Marzo è stata la cornice di un evento ciclistico che ha fatto battere forte il cuore degli appassionati delle due ruote: la seconda tappa del circuito di Mediofondo GT Gran Trofeo, ha visto in calendario la Mediofondo Monfrà.

Questa competizione ha portato atleti e appassionati ad immergersi nei paesaggi mozzafiato del Monferrato, sfidando se stessi su un percorso di 86 km con un dislivello di 1300 metri.

La partenza, con due minuti di anticipo è avvenuta alle ore 9.28 presso la sede della Distilleria Magnoberta, partner dell'evento per il secondo anno consecutivo.

L'atmosfera era carica di entusiasmo mentre



di Fabrizio Gulmini

i 140 atleti si preparavano a sfidare la strada e la loro resistenza.

Il Monferrato, con le sue colline ondulate e i vigneti a perdita d'occhio, ha fornito uno scenario perfetto per questa gara, dando la possibilità nel tratto di trasferimento di ammirare scorci panoramici unici che hanno reso la fatica della pedalata più dolce.

Il tratto cronometrato è stato il momento cruciale della competizione. Gli atleti hanno affrontato l'impegnativa salita di Km 3,8 con il cuore che batteva all'unisono con i loro pedali. L'intensità è aumentata soprattutto negli ultimi metri, quando la vetta sembrava così vicina eppure così lontana.

Ma non è stata solo la sfida sportiva a rendere speciale questa giornata.



Il ristoro posto nelle vicinanze dell'arrivo, ha accolto gli atleti ed atlete con il ricco buffet a base di frutta, sali e merendine, fornendo l'energia necessaria per affrontare il rientro ad andata libera verso la Distilleria Magnoberta.

Qui, l'atteso "Riso party" ha deliziato i partecipanti con un risotto cremoso al cacio e pepe, preparato con maestria da Arnaldo Pozzati e dal suo staff.

La cerimonia di premiazione è stata un momento di vera festa con i vincitori assoluti, le società partecipanti e gli atleti di tutte le categorie.

Lorenzo Alladio (Sanetti Sport) è stato il veloce completando la salita in 8'09", davanti a Michele Rezzani (Roadman Team) giunto secondo, mentre al terzo posto si è classificato Enrico Bertot (Sutalatur Bike Salassa).

Per le società vittoria della Roadman Team che precede Funtos Bike-Nrc e terzo il GCS Livorno Ferraris.

Nelle categorie i vincitori sono stati: W1 Silvia Milone (Sanetti Sport) W2 Sabrina De Marchi

(Roadman Team) W3 Monica Coppo Velo Club Valsesia ELMT Emanuele Passoni (Rat Ride All Terrain) M1 Enrico Bertot (Sutalatur Bike Salassa) M2 Davide Lorè (Luciani Sport Team) M3 Lorenzo Alladio (Sanetti Sport) M4 Michele Rezzani (Roadman Team) M5 Mauro Salvaderi (Programma Auto) M6 Dario Monteferrario (Penta Bike Cycling Team) M7 Aldo Zanicchi (Team Cycling Center) M8 Dario Contessi (Team Bardy).

Il presidente ed ideatore del circuito, Davide Morosino, ha concluso la giornata con un ringraziamento appassionato, annunciando la terza tappa in programma per Domenica 7 Aprile con la Mediofondo Superga.

Ma c'è di più. Questo evento non è solo una competizione ciclistica, ma anche un'occasione per commemorare la squadra del Grande Torino del 1949. Per l'occasione la storica salita Sassi-Superga sarà il palcoscenico della prossima tappa, un omaggio ai leggendari calciatori in occasione del 75° anniversario dalla loro tragica scomparsa.



## Cicloturismo, pedalando... per la Onlus Un Passo Insieme

La causa è giusta. A Brione (To) si è svolta una manifestazione cicloturistica organizzata dall'Asd Sportman di Francesco Gioberti. Ben 137 appassionati ciclisti hanno partecipato all'evento, il cui ricavato è stato devoluto alla Onlus Un Passo Insieme.

I partecipanti hanno avuto la possibilità di scegliere tra diversi percorsi da percorrere in bicicletta, in base alle proprie preferenze e capacità. Dopo aver completato il percorso prescelto, i ciclisti si sono ritrovati presso la sede della Onlus Un Passo Insieme, dove li attendeva un ricco rinfresco preparato appositamente per l'occasione.

La manifestazione, denominata "La Giornata della Solidarietà", ha visto la partecipazione di



numerosi appassionati di ciclismo pronti a mettersi in gioco per una causa nobile e a supportare l'operato della Onlus Un Passo Insieme.

Al termine della giornata, è stata proclamata la squadra vincitrice: l'ASD Rivoli si è aggiudicata il primo posto con ben 22 partecipanti. Al secondo posto si è classificato il Team Borgaro, seguito dal Vc Frejus al terzo posto.

La manifestazione ha rappresentato un momento di condivisione, solidarietà e passione per il ciclismo, dimostrando che lo sport può essere un efficace strumento per sostenere cause sociali e aiutare chi si trova in difficoltà. Un grande successo per l'ASD Sportman di Francesco Gioberti e per tutti i partecipanti che hanno contribuito alla realizzazione di questa bellissima giornata.



NUMERO 23 - MESE DI APRILE 2024  
Supplemento alla RIVISTA DELLO CSAIn  
Centri Sportivi Aziendali e Industriali

DIRETTORE  
Luigi Fortuna

DIRETTORE RESPONSABILE  
Giacomo Crosa

COORDINAMENTO REDAZIONALE  
Nunzio Currenti  
e-mail: temposportciclismo@csain.it

PROGETTO GRAFICO  
Bruno Marchese

SEDE E SEGRETERIA  
Viale dell'Astronomia, 30 - 00144 Roma  
Tel. 06.54221580 / 06.5918900 / 06.54220602  
Fax 06.5903242 / 06.5903484  
redazionetemposport@csain.it

Sito web: [www.csain.it](http://www.csain.it)

STAMPA:  
Varigrafica Alto Lazio - Roma

Iscrizione Tribunale di Roma  
N° 70/2018

Numero chiuso in redazione  
il 3 aprile 2024

## Gravel Mix Tour, si parte il 7 aprile

Si parte il 7 aprile con "Monferrando". Si parte pronti a vivere l'emozione della gravel in un tour appassionante che si chiama "Gravel Mix Tour", l'evento che ridefinisce il concetto di avventura in bicicletta. La passione per il gravel cycling e la voglia di creare qualcosa di unico determinano la differenza di valori e sul piano organizzativo.

«Siamo appassionati come voi – scrivono gli organizzatori - e comprendiamo l'emozione di percorrere sentieri sterrati, di conquistare dislivelli mozzafiato e di esplorare paesaggi che solo la natura incontaminata può offrire».

### Cosa fa la differenza?

«Abbiamo creato – continuano - percorsi con distanze e dislivelli simili, ma in scenari diversi. Ogni tappa vi porterà a scoprire il meglio delle regioni del Piemonte, della Valle d'Aosta e della Liguria, mentre condividerete la vostra passione con altri ciclisti appassionati».

Dal punto di vista tecnico due sono le possibilità previste di azione, scegliendo tra il per-

corso corto e quello lungo, entrambi progettati per adattarsi alle vostre abilità e alle vostre aspirazioni. Il percorso corto non supererà i 50 km, mentre il lungo si estenderà fino a 80 km. Scalate dislivelli fino a 1000 metri nel corto e fino a 1500 metri nel lungo, vivendo l'emozione delle sfide in bicicletta.

**Il regolamento prevede la partenza libera, per consentire a tutti di essere al via. Il gravel mix cosa sono?**

«Perfetti per biciclette gravel, mountain bike e E-bike. Il nostro obiettivo è creare gruppi omogenei di ciclisti desiderosi di affrontare oltre il 60% di sterrato in totale autonomia. Ogni percorso è stato attentamente tracciato per garantire un'esperienza unica. Non è solo una sfida personale, ma anche un'opportunità per fare nuove amicizie con persone che condividono la vostra passione. Con punti di ristoro a metà del percorso, avrete l'opportunità di condividere storie e rinfrescarvi prima di continuare la vostra avventura».





## Nasce il corso per istruttori di mtb e guida cicloturistica



La formazione continua ad essere un tassello fondamentale per il nostro ente. Non si sono ancora spenti gli echi del Corso di Giudice di Gara, che ha visto l'ultimo a Chianciano. Oggi presentiamo il Corso Istruttore mountain bike e guida di cicloturistica.

Il corso è progettato dall'Istituto di formazione Csain per cercare di modulare nuovi professionisti qualificati, capaci di guidare e gestire gruppi in ambienti naturali e percorsi cicloturistici, con un occhio di riguardo alla sicurezza, alla tecnica e alla promozione dello sport e della cultura ciclistica.

Saranno interessate Chiavenna, in Lombardia, e la Basilicata anche per rendere più gestibile la logistica. Le ore del corso che prevederanno un esame scritto e orale saranno 36. Gli argomenti che si tratteranno saranno tecnica di base, fiscalità e legislatura, meccanica di base, escursione guidata base, escursione guidata media difficoltà, escursione guidata media difficoltà, escursione guidata impegnativa, conduzione del gruppo.

Questo programma formativo è rivolto a tutti

coloro che desiderano trasformare la propria passione per il ciclismo e la montagna in una professione, o a chi già opera nel settore e cerca un'approfondita specializzazione. Ma non è finita qui. Grazie all'operato dell'Istituto di Formazione che si è interfacciato con la FCI secondo la normativa, sono ai nastri di partenza i corsi per Direttore di Gara (Formazione e Aggiornamento) e per gli ASA. Saranno online, e solo per chi fa formazione (non aggiornamento) con esame in presenza.

### UNA NUOVA INIZIATIVA

**Vuoi segnalarci una gara?  
Vuoi parlare di un argomento  
a te molto caro?**

**Scrivi a  
[temposportciclismo@gmail.com](mailto:temposportciclismo@gmail.com)**