

GIRO D'ITALIA 100

100° GIRO D'ITALIA

PARTENZA DA BRIVIDI

i Campioni Fabio Aru e Vincenzo Nibali

A cura di Fabio Panchetti
Presentata a Milano la nuova edizione della Corsa Rosa. Quarantuno salite e 67 chilometri a cronometro, ma la vera novità sono i primi (durissimi) dieci giorni. Quali sono le tappe-chiave? La parola ai grandi protagonisti di oggi e di ieri

Salite (41), chilometri a cronometro (67), tappe “trabochetto”. Per vincere lo ‘special Giro’ numero 100 bisognerà essere, da subito, al top della forma, perché il disegno proposto da Vegni ha, nella prima metà di corsa, tinte molto più decise rispetto agli anni scorsi. In 10 giorni due arrivi in salita, una crono “vallonata” e classifica a quel punto già un po’ delineata ma - come tradizione impone - sarà sempre la terza settimana a pesare più di tutto. Al limite c’è la crono conclusiva e soprattutto c’è lo stadio finale del Duomo di Milano, l’unico giusto per per cotanta ricorrenza. Corsa vera da subito, dunque. La Alghero-Olbia è giustamente ambita da sprinter e finisseur, la seconda in Sardegna è un certo “su e giù” e solo Cagliari, ultima sull’Isola, sarà cosa per velocisti (6 tappe in toto per loro). Poi riposo e quindi 4° tappa con approdo in Sicilia, il primo tratto forte che diversifica questo Giro dai più recenti. Si conosce l’Etna, primo arrivo in salita (17.5 km al 6.7%) ma quella che vie-

ne prima, Portella Femminamorta, non è da meno. Il secondo arrivo in quota, giorno 9, è il Blockhaus, dal versante meno noto e più duro (13.2 km al 8.5%). La terza trappola, malignamente messa, come l’Etna, dopo il giorno di riposo, è la prima crono, 39.2 km vallonati, con finale che sale, da Sagramantino a Montefalco. Dal terzo arrivo in quota, ad Oropa ricordando Pantani ma partendo da casa Coppi (Castellania), il Giro alza poi l’asticella con le ultime 7 tappe, cominciando dai 60 km finali, selettivi, dell’ultimo ‘Lombardia’ firmato Chaves. Dopo Bergamo c’è la Rovetta-Bormio, arrivo in discesa ma Tappone. Lo apre il Mortirolo e si prosegue col doppio Stelvio (cima Coppi, quota 2758) prima della picchiata conclusiva. Unica tappa interlocutoria è la Tirano-Canazei che omaggia i Moser, passando dalla loro Palù. Durissima la Moena-Ortisei, cavalcata dolomitica iniziando dal Pordoi, con 3 ascese oltre i Duemila e un ultimo scoglio (Pontives, 9.3 km al 6.8%) poco prima dell’arrivo. Il terzultimo atto, gli

oltre 15 km di Piancavallo (media del 7.3%) è l’ultimo arrivo in salita. Il penultimo offre (il) Grappa e poi, verso il traguardo, i 14 km del Foza (al 6.7%). Se poi tutto non fosse già deciso, avrà toga suprema il Duomo di Milano, dopo 28 km di crono piatta, che parte dall’Autodromo di Monza. 3572.2 km complessivi e vinca il migliore. Ovvio, come il fatto che si può sempre far meglio, perché è un Giro con le due Isole, molto sud ma niente fascia tirrenica. Un tracciato buono per il miglior Nibali, meno per Aru e fatto su misura per il miglior Froome. Chances di vederlo in gara? Inesistenti. Ma sarà un Gran Giro comunque.

MAURO VEGNI (direttore di corsa Giro d’Italia): “Il tratto che caratterizza questa speciale edizione è la prima parte. Ha un disegno più esigente rispetto alle edizioni passate, due arrivi come Etna e Blockhaus nei primi 9 giorni faranno male. L’Etna sarà oltretutto preceduto da una salita vera e faremo il Blockhaus dal versante più duro. Come



La cartina del Giro d'Italia 2017



La madrina Giorgia Palmas con la coppa

sempre sarà decisiva la terza settimana, ma la prima parte inciderà sulla classifica più che in passato. La crono finale forse conterà per il podio, non per la vittoria”.

VINCENZO NIBALI: “Bel percorso, felice che si arrivi nella mia città. L'Etna è solo l'inizio, non inciderà troppo. Il versante che faremo è simile all'altro. Alla fine peseranno come sempre i tapponi della terza settimana. Guardando i primi giorni, si impone una certa preparazione, bisognerà essere al top

già dall'inizio. Attenzione alla prima tappa. Conosco il San Pantaleo, uno strappo velenoso”.

FABIO ARU: “Vedo tappe lunghe, impegnative come piacciono a me, ma non saprei indicarne una in particolare. Conosco le frazioni nella mia terra, altre molto meno, anzi vedo strade che non ho mai fatto. Ci sarà pane per tutti, i velocisti, i cronoman, gli scalatori. Non chiedetemi ora se ci sarò, non lo so proprio”.

DAVIDE CASSANI: “Giro interessante. Duro il giusto, ma con la possibilità di inventare in più di un'occasione. La prima tappa di montagna fa sempre danni e li farà certo anche l'Etna, lì sapremo chi avrà già perso il Giro. Ma deciderà tutto la terza settimana, lo Stelvio sarà il giorno chiave. Molto insidiosa anche la tappa di Bergamo, giusto omaggio a una grande corsa come il Lombardia”.

FRANCESCO MOSER: “C'è tanta, anche troppa salita. Messo così presto, l'Etna, conterà anche per la classifica finale. Contento che si passi da casa mia, è anche una bella tappa, peccato che nel finale si alleggerisca. Troppo duro, un Giro così non mi sarebbe piaciuto”.

ALESSANDRO VANOTTI: “E' più duro di quanto appare dal profilo. Cominciare dalle Isole significa trovare caldo, vento ed avere subito stress. La prima tappa è per i finisseur, l'Etna sarà davvero il primo spartiacque. E' un tracciato molto adatto a Nibali”.

PAOLO TIRALONGO: “Il solito Giro, tante montagne e alla fine vincerà uno scalatore. Inciderà molto la prima parte. La tappa dell'Etna è più dura delle ultime che ricordo lassù e non dimenticate il Blockhaus: lo faremo da un versante micidiale. E' un Giro tosto, ma duro come quello del 2011 no di sicuro”.

DIEGO ULISSI: “Non curerò la classifica. Voglio vincere altre tappe e le occasioni ci sono. La tappa di Bergamo potrebbe essere quella giusta, ma quella che più mi stuzzica, logicamente per mettere la maglia rosa, è la prima. Il San Pantaleo può essere un trampolino per i finisseur”.

MARIO CIPOLLINI: “Il dato che risalta è la difficoltà dei primi 9-10 giorni. Sul Pantaleo i finisseur mi staccarono, la prima tappa non è proprio da sprinter. Mettere il primo arrivo in salita al quarto giorno significa indicare ai corridori, almeno per chi vuole vincere, un tipo di preparazione, anche invernale, diversa. Chi non sarà al top della forma da subito sarà fuori dal discorso”.

ALESSANDRO PETACCHI: “Ho fatto dei ritiri da quelle parti e conosco anche la salita che precede l'Etna. Sarà una delle tappe chiave, da distacchi pesanti, qualcuno avrà già perso tutto. Chi fa classifica deve farsi trovare pronto sin dal primo giorno”. **B**





Campionati Europei Pista 2016 -St. Quentin en Yvelines - Francia -Quartetto Italia - *Photo by Bettinipho*

L'OCCHIO DI MAGRINI



Riccardo Magrini

UN TOUR PER I GALLETTI

Photo by Bettiniphoto

3 516 chilometri da Dusseldorf a Parigi, dal 1 al 23 luglio. Si parte dalla Germania con una crono individuale, ce n'è un'altra al penultimo giorno, ma manca la cronosquadre (secondo anno di fila) e sono pochi - appena 36 - i chilometri contro il tempo. Decideranno in buona parte le grandi montagne, probabilmente l'Isoard, terzo e ultimo arrivo in salita. Le prime da scalare saranno i Vosgi, poi il Massiccio del Giura, i Pirenei, quello Centrale e le Alpi in chiusura. Complessivamente è un Tour poco tradizionale. Un esempio è la tappa regina (dislivello di 4600 metri) posta al nono giorno e senza finale all'insù. Strane anche le due tappe pirenaiche, diverse per fisionomia (la prima di 214 km, l'altra di 100) e non mancano quelle per inventare. Passiamo in rassegna questa Boucle con chi le deve il giorno che valse una carriera, ad Ile d'Oleron anno 1983.

Riccardo Magrini, oggi voce del Tour Eurosport, quel giorno implacabile finisseur, ma non per caso, o no?

"In effetti avevo la cosiddetta 'sparata' e, con un po' più di fortuna, avrei vinto qualche corsa in più. Non è che avessi troppe occasioni per provarla, ero comunque in genere un gregario, lavoravo per i capitani che ogni tanto mi davano via libera. Ogni tanto un colpo giusto l'ho piazzato, come in Francia".

Passiamo a questo Tour 2017: come lo vedi nell'insieme?

"Certamente diverso rispetto alla sua tradizione. E' la Grande Boucle ma di ricciolo ha poco. Parte dalla Germania, viene giù dal Belgio e dal Lussemburgo. Nel complesso mi sembra duro ma non durissimo. Farà male il primo arrivo in salita, 'dalle belle figliole' (Planches des Belle Filles), una salita non troppo lunga ma la parte conclusiva, si è visto in passato, fa

male. Faranno male anche i trasferimenti, non pochi. Renderanno la corsa più impegnativa, più stancante e stressante di quanto dica il profilo".

Le prime tappe, che portano in Francia, non sembrano troppo insidiose...

"In effetti è un inizio che, almeno sulla carta, non dice granché.

Ma ricordiamoci solo che tutto dipende dai corridori. Se avranno voglia di fare corsa dura, diventeranno difficili anche le prime giornate.

Una prima "stranezza", la tappa regina, dislivello alla mano (4600 metri e arrivo a Chambéry).

Senza arrivo in salita e molto presto, al nono giorno...

"Penso che inciderà poco e che farà decisamente più male Planches des Belle Filles, lì ci sarà il primo stacco della classifica. A Chambéry non credo, può anche andar via una fuga".



A cura di Fabio Panchetti

“Questo Tour de France non c’entra nulla con la sua tradizione. Poca cronometro, strane salite ed una bestia di montagna come l’Izoard. Una corsa che sembra disegnata apposta per i francesi Pinot e Bardet...”



36 km a cronometro sono pochi per il Tour o sono giusti?

“Pochi per la tradizione del Tour, ma è una scelta ponderata degli organizzatori. Per strizzare un po’ più l’occhio, rispetto agli anni scorsi, a corridori non fortissimi a crono, penso soprattutto a Quintana e Chaves, che però magari non farà il Tour. Più lo scorro e più penso che questo Tour non favorisca nessuno in particolare tra i cosiddetti big.

Ha pensato un po’ a tutti, almeno a quelli che avranno voglia di essere protagonisti”.

Altra stranezza le tappe pirenaiche: la prima, con arrivo in salita, è di 214 km. La seconda sarà la più breve in linea negli ultimi 30 anni (100 km da Saint Giron a Foix), ma con tre salite, brevi ripide e poco conosciute...

Non mi fanno impazzire queste due giornate sui Pirenei. Sono due tappe com-

pletamente diverse tra loro, in effetti con ascese particolari e poco conosciute. Potevano essere disegnate meglio, determineranno poco e nulla, almeno secondo me”.

Decide l’Izoard ?

“Sì. E’ talmente dura come salita che potrebbe anche stravolgere tutto.

E’ una bestia di montagna, da qualunque versante lo prendi. Una tappa molto buona per uno, ad esempio, come Pinot.

E’ un Tour che può stuzzicare molto, sia lui che Bardet. Nel disegnarlo ASO si è ricordata dei suoi galletti.

Anzi, è proprio a loro principalmente, Pinot e Bardet, che penso quali possibili grandissimi protagonisti, oltre ai soliti noti”.

Insomma, per chi è questo Tour ?

“Per i francesi innanzitutto. Non succedeva da un po’, ma vedo che gli organizzatori del Tour, come era normale ai miei tempi,

sono diventati di nuovo nazionalisti.

Oltre a loro, ci saranno i soliti protagonisti: Froome su tutti che anche nel 2017 farà del Tour l’obiettivo primo. Poi Quintana e tutti gli altri.

Quintana è agevolato dai pochi km a crono, ma una salita come l’Izoard non sembra ideale per le sue caratteristiche. Ripeto, Pinot e soprattutto Bardet possono davvero dire la loro, molto più che in passato, su un percorso così”.

Nibali pensa di fare Giro e Tour: Riccardo Magrini che ne pensa?

“Perché no? Si può fare Tour e Vuelta ed essere protagonisti in entrambe, guarda Valverde e non solo lui.

Non vedo per quale ragioni non si possa correre Giro e Tour, cercando di fare bene in entrambi.

Vincerli tutti e due è difficilissimo, si sa. Però si può provare e, se Vincenzo decide così, perché no, mi va benissimo”.

MONDO ACSI

ARRIVA IL TESSERAMENTO 2.0

A cura della Redazione

Addio al caro vecchio tesserino di carta: nel 2017 parte il badge elettronico gestito dallo smartphone con una semplice "App"

ACSI Ciclismo si impegna con passione e dinamismo a 'muovere' lo Stivale ciclistico con sfide appassionanti, che spaziano dalle granfondo su strada alle prove in mountain bike e al ciclocross, sino alle manifestazioni più particolari come gare endurance, ultracycling e gravel; ma prima che alle competizioni sui pedali, ACSI mira a salvaguardare e a tutelare i propri tesserati.

È infatti di recente attuazione il passaggio dalla tessera abbonati cartacea a quella elettronica. Nel 2017 la nuova piattaforma di tesseramento permetterà ad ogni corridore di accedere al sito web realizzato per l'occasione www.myacsiciclismo.it semplicemente inserendo i propri dati, al fine di monitorare il proprio stato di tessera-

mento. Una volta completata questa procedura ed ottenuto il badge, l'atleta potrà scaricare la tessera sullo smartphone ed averla sempre con sé. Vi si potrà caricare anche il proprio certificato medico, alleggerendo il compito dei responsabili delle varie A.S.D. e degli organizzatori stessi, anche perché a trenta giorni dalla scadenza atleti e presidenti riceveranno un 'alert' in cui ACSI li avviserà della necessità di effettuare un rinnovo del certificato, pena la sospensione della tessera. Con questa 'mossa' ACSI Ciclismo si proietta avanti di cinquant'anni, eliminando alcune procedure complicate che limitavano anche la voglia di fare ciclismo.

Acsi e la beneficenza

ACSI fa passi da gigante non solo per i propri fedelissimi, ma anche nei confronti

delle frequenti manifestazioni di beneficenza che promuove. In terra scaligera si è recentemente svolta l'iniziativa "Valpolicella con i Campioni", con le glorie del ciclismo e i comuni appassionati ad unirsi per riscoprire le bellezze di Verona e dintorni e soprattutto per compiere un gesto di solidarietà nei confronti di Annalisa, una bambina di San Giovanni Lupatoto (VR) che soffre di una malattia rara, la lisencefalia, stato patologico che necessita di cure mediche assai costose e delicate. Cinquantadue chilometri sono stati percorsi fra le colline che hanno reso queste zone della Valpolicella terreno fertile per vini pregiati, conosciuti ed assaporati in tutto il mondo. L'iniziativa è stata un successo, ma anche chi non avesse avuto l'occasione di partecipare potrà ugualmente



Photo by Newspower.it



aiutare la famiglia di Annalisa attraverso il sito web www.aiutiamoannalisa.org, in cui viene raccontata la storia della bambina e dove tutte le procedure d'aiuto sono indicate assieme ai contatti ed al comitato che si occupa di raccogliere fondi in favore della salute della piccola Annalisa. Quando la stagione del Campionato Nazionale ACSI sta per volgere al termine, nei mesi di settembre ed ottobre, ecco che le manifestazioni a scopo benefico dell'ente di promozione sportiva più attivo d'Italia hanno il proprio apice. A Longiano (FC) andava in scena l'ormai storica "2xBene" di ACSI Ciclismo, una manifestazione a scopo sociale che da parecchi anni svolge il proprio onorevole compito. La "2xBene Lui&Lei" ha visto sfidarsi le coppie, con molti atleti disabili a dare il proprio apporto, mentre la "TuttixBene" ha visto sfilare circa 400 concorrenti sulle strade della provincia di Forlì-Cesena. Numeri importanti capaci di dare un sostanzioso aiuto alle Onlus coinvolte nel progetto

longianese. Dalla "Valpolicella con i Campioni" ad un'altra sfida ciclistica a scopo umanitario di ACSI Ciclismo che ha visto coinvolti gli storici protagonisti del mondo a due ruote: si tratta della "Pedalando coi Campioni" organizzata dall'Unione Ciclistica Casazza. Il lago di Endine (BG) ha visto scorrere atleti del calibro di Beppe Guerini, Michele Dancelli, Gianni Motta, Imelda Chiappa, Roberta Bonanomi e tanti altri volti noti che non si sono fatti attendere in quest'appuntamento con la beneficenza.

Campionato granfondo/mediofondo ACSI Le ultime tre gare che hanno dato lustro al Campionato Nazionale granfondo/mediofondo di ACSI Ciclismo sono state invece la Fondo Leopardiana, la Granfondo Bike Division e la Prosecco Cycling, un trittico davvero imperdibile.

La prima, attraversando i luoghi d'infanzia di Giacomo Leopardi, aveva anche parecchi "risvolti culturali", la seconda si specchiava nel bacino lacustre del Lago

di Garda dalle sponde di Peschiera (VR) e promuoveva eccellenza organizzativa abbinata ad una miriade di cicloamatori, mentre l'ultima a Valdobbiadene (TV) si rendeva protagonista di un nuovo format di classifica, volto a premiare i migliori nei tre tratti cronometrati proposti da un percorso di quasi 100 km.

Ai vincitori premi "in Prosecco" con una fornitura di un numero considerevole di bottiglie a seconda della posizione ottenuta, assaggiato con anticipo anche nel corso della gara, con uno stop che vedeva gli atleti deliziarsi inoltre con scampi a volontà.

Gare veramente per tutti i gusti quelle di ACSI Ciclismo, il nuovo badge sarà una delle tante iniziative che coinvolgeranno i tesserati ACSI nel 2017, con un calendario agonistico che si prospetta più avvincente che mai, ancora una volta sugli itinerari d'Italia capaci come nessuno di regalare squarci paesaggistici mozzafiato e sprazzi di 'pura vida'. **B**



DONNE SUI PEDALI

BICI DA DONNA: SCEGLIAMO QUELLA GIUSTA

A cura di Silvia Baldi

Dalla postura alla biomeccanica, ecco le regole basiche per acquistare il telaio ideale

Uomini e donne, si sa, hanno una fisionomia diversa, ma parlare di “bici da donna” e “bici da uomo” non è del tutto corretto. La bicicletta “giusta”, infatti, è quella che meglio si adatta al corpo e alla postura di ognuno di noi, indipendentemente dal nostro genere. Le prime biciclette con il telaio da donna iniziarono a comparire nei primi anni '30 e oggi sono diffuse più che mai. Tutte le case produttrici moderne hanno nel loro catalogo una vasta gamma di biciclette per “lei”, che include bici da città, bici da corsa e mountain bike. Ma come scegliere quella più adatta?

Il fattore più importante è la dimensione del telaio. Deve essere calcolata in base all'altezza, alla misura del busto e alla lunghezza di braccia e gambe. Un telaio fuori misura,

a lungo andare, potrebbe infatti provocare fastidiosi dolori alle ginocchia, al collo e alla schiena.

La prima misura da tenere in considerazione per individuare il telaio migliore è quella del cavallo (dall'osso pubico al tallone), dopodiché è fondamentale avere un'idea soggettiva della distanza più comoda tra la sella e il manubrio.

Fare una prova è il metodo migliore: una volta seduta in sella, se sei costretta a stendere troppo le braccia per raggiungere il manubrio significa che il telaio è troppo grande. Se al contrario non riesci a stendere del tutto le braccia il telaio è troppo piccolo. La dimensione del manubrio andrà poi calcolata secondo la larghezza delle spalle.

Le selle da donna hanno caratteristiche diverse rispetto a quelle da uomo: sono infatti

mediamente più larghe per garantire un maggiore comfort anche per lunghe pedalate ed alcune hanno anche fessure centrali studiate per adattarsi meglio all'anatomia femminile.

Altri componenti da tenere in considerazione sono le leve del cambio e dei freni che talvolta sono troppo grandi per le mani di una donna. Si tratta di piccoli accorgimenti, ma da non sottovalutare: poter frenare prontamente è, infatti, alla base della sicurezza in bicicletta.

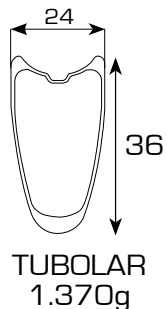
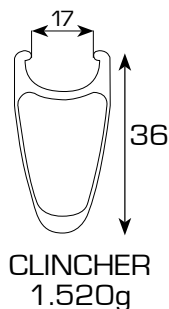
Nel caso vogliate andare sul sicuro potete rivolgervi ad esperti di biomeccanica che sono in grado di regolare la posizione di sella e manubrio secondo la vostra fisicità oppure fare analisi più approfondite per arrivare alla scelta del telaio migliore. **iB**

FIR

FABBRICA ITALIANA RUOTE



R-ZERO



R36 Carbon abbinando il nuovo mozzo R Zero ad un cerchio in carbonio da 36mm con canale maggiorato si ottiene quella che probabilmente è la ruota più equilibrata per l'utilizzo di tutti i giorni, disponibile sia in versione copertoncino che tubolare. La nuova gamma R Zero si completa con le R25 e le R36/50. Scoprite sul sito **fir-ruote.it**



GRANFONDO CAMPAGNOLO ROMA

SANTILLI: “SI PUÒ FARE!”



Oltre cinquemila ciclisti in uno degli scenari più suggestivi del mondo, un viaggio a pedali nella storia dell'Impero. Questa, in poche parole, la Granfondo Campagnolo di Roma. Che, in realtà, è molto di più.

Perché è vero che non capita tutti i giorni pedalare tra il Colosseo e i Fori Imperiali, attraversando i Castelli Romani e il lago di Albano e lambendo le Terme di Caracalla senza che neppure un'auto ti sfiori le forcelle, però - ed è questa la vera mission di chi l'ha ideata - la rassegna capitolina racchiude un significato che va ben oltre la semplice dimensione sportiva. La Gran Fondo di Roma è uno spot planetario alla mobilità sostenibile, alle politiche delle smart-city, è un evento “ad emissione zero” che dimostra, con i fatti, ciò che

postulava il dottor Frankenstein: “Si può fare!”.

Insomma, l'avvocato Gianluca Santilli, presidente della sezione amatoriale della Feder ciclismo ed inventore della bike-economy, ha dimostrato al mondo (diffidente) della politica romana che una città senza traffico, disegnata su misura per l'utenza debole, non è l'utopia di un visionario, ma un approdo scontato per una città che, in futuro, non potrà più ignorare la questione ambientale. Ecco perché l'avvocato Santilli ci tiene a precisare che “Marcialonga e Nove Colli saranno pure splendide realtà, ma il nostro modello dev'essere più ambizioso, penso in particolare a Londra, oggi la vera capitale europea del ciclismo amatoriale”.

E così, in una cornice unica al mondo, 5.200 appassionati ciclisti, in rappresen-

tanza di ben 49 nazioni, hanno partecipato ad un evento in costante ascesa: la partenza dai Fori Imperiali con lo sfondo del Colosseo ha suscitato un'emozione unica e anche la Sindaca di Roma Virginia Raggi ha voluto far parte, con la famiglia, della pedalata benefica “Roma adotta Amatrice”, una delle tante manifestazioni collaterali in programma nel weekend romano. Grande festa finale per tutti poi al Villaggio Expo alle Terme di Caracalla con ospite d'eccezione Claudio Chiappucci.

Sono stati tre giorni di festa, tre giorni di ciclismo, sport, storia, cultura, solidarietà, paesaggi e divertimento nella più splendida cornice al mondo. Ma, come detto, l'evento non si esaurisce in un week-end di ottobre, come spiega lo stesso Santilli: “Io credo che, al di là del successo degli iscritti, che resta comunque un dato che

A cura della Redazione

L'evento ciclistico più affascinante del pianeta raccontato dal suo inventore:

“La politica romana era diffidente, ma oggi tutti hanno capito che il futuro di questa città passa dalle politiche della sostenibilità ambientale”.

Focus sul capolavoro organizzativo di un avvocato-caterpillar che, con tenacia e coraggio, punta a debellare il doping dalle Gran Fondo e a trasformare l'Urbe nella capitale mondiale della bicicletta.

Partendo da un forum



l'avvocato Gianluca Santilli

merita di essere sottolineato, l'aspetto saliente di questa edizione della Gf Campagnolo di Roma, sia stato il 'dopo evento', ovvero il modo in cui l'intero movimento cicloturistico italiano ha reagito al nostro modo - del tutto innovativo - di gestire la manifestazione. Abbiamo proposto, con determinazione e direi anche con coraggio, una svolta radicale ai regolamenti, imponendo soprattutto una 'tolleranza zero' nei confronti del doping tra gli amatori. Del resto, anche il ciclismo amatoriale non è immune da questa piaga. Per questo ho introdotto la normativa etica, applicando la responsabilità oggettiva a carico dei dirigenti. Dopo una mia indagine, ad esempio, è stata emessa dalla commissione di disciplina federale una sentenza che ha squalificato medici e dirigenti di una squadra giovanile perché

somministravano farmaci, in teoria non dopanti ma comunque assolutamente inutili, a ragazzi minorenni”.

“Prima di Roma, annunciando i controlli incrociati sangue & urina - prosegue l'Avvocato - avevo avvertito umori contrastanti: c'era chi aveva aderito in maniera convinta e chi, al contrario, prevedeva iscrizioni a picco, come se l'antidoping in una gran fondo fosse un elemento fortemente disincentivante. Ho comunque voluto seguire questa strada e devo dire, con il senno di poi, che questi timori si sono rivelati infondati. E' vero che dai controlli sono emerse delle positività, ma nei giorni seguenti ho sentito soltanto commenti positivi, tanto che molte altre manifestazioni importanti seguiranno la nostra strada. Questo per me è un motivo di grande soddisfazione perché in fondo

apre le porte ad un nuovo modo d'intendere e interpretare il ciclismo amatoriale: grande rispetto per l'agonismo pulito, che va assolutamente preservato, ma nessuno sconto verso chi esaspera la ricerca ossessiva del risultato, arrivando addirittura a barare. Nei confronti di questi personaggi - chiarisce Santilli - abbiamo usato il pugno di ferro, così come abbiamo squalificato chi ha saltato le griglie o chi non ha rispettato altre regole. Penso che, dopo il liberismo degli anni '90, questa edizione della Gran Fondo di Roma possa rappresentare una sorta di spartiacque, proiettando l'intero movimento verso un'altra dimensione”.

“Il secondo aspetto che ci tengo a sottolineare - spiega ancora Santilli - è il grande spot che manifestazioni come la Gran Fondo di Roma fanno alla cosiddetta



bike-economy, ovvero quel segmento che punta a valorizzare le politiche della sostenibilità. Sono aspetti che, soprattutto in una città come Roma, devono essere considerati centrali.

Ora, non sempre si potrà godere del privilegio di pedalare in uno scenario d'inestimabile bellezza come è quello dei Castelli Romani chiuso al traffico, ma questo evento può - e deve - dimostrare, in primis al mondo della politica italiana, che sono le Smart City il futuro virtuoso di un Paese evoluto.

Oggi Roma fa parte della World Association of Cycling Events, sei eventi di ciclismo amatoriale con Londra, New York, Città del Capo, il lago di Vatternrundan dove nelle notti bianche di giugno si corre da 50 anni una gara di 300 chilometri e perfino una tappa del Tour de France dedicata agli amatori. Noi ci siamo resi conto che,

promuovendo la ciclomobilità urbana e il cicloturismo, si attiva un circuito virtuoso di vita sana ed economia fiorente. La Bike-economy, muove oggi in Europa qualcosa come 200 miliardi di euro fra produzione e vendita di biciclette, progetti di mobilità urbana ed investimenti connessi con lo sviluppo di questa cultura green".

Tutti concetti che verranno approfonditi nel corso di un maxi-forum in programma a Roma, al Museo Nazionale delle Arti del XXI secolo, il 18 e 19 novembre. L'appuntamento, dal titolo "L'irresistibile ascesa dell'economia della bici", vedrà un parterre di relatori di fama internazionale. Oltre all'avvocato Gianluca Santilli, si alterneranno sul palco Pietro Barrera (Segretario Generale della Fondazione MAXXI), Silvia Velo (Sottosegretario di Stato al Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare), il presidente

della Federazione Ciclistica Italiana Renato Di Rocco, il Presidente della Fondazione "Manlio Masi" Beniamino Quintieri ed il vicedirettore della Rai Roberto Pippan. E ancora Giulietta Pagliaccio (Presidente della Federazione Italiana Amici della Bicicletta), Francesca Racioppi, Kees Van Ommen e Paolo Ruffino. In programma anche una tavola rotonda sul "Caso Roma" a cui prenderanno parte alcuni importanti esponenti istituzionali della Capitale.

Tra gli invitati anche Felice Gimondi, Claudio Chiappucci e Davide Cassani con il giornalista e scrittore Marino Bartoletti nella veste di "chairman". Tra i relatori d'accezione anche Roberto Sgalla, Direttore Centrale per la Polizia Stradale, Ferroviaria, delle Comunicazioni e per i Reparti Speciali della Polizia di Stato, un vero luminare nel settore della mobilità urbana. **iB**



vittoria[®]



Prior to the advanced development of **Graphene**, there was always the requirement of compromising between speed, grip, durability and puncture protection. Effectively, the introduction of **Graphene** allows for the natural barriers of rubber to be removed, which means that there is no longer the need for such compromises. All these features are now reaching their maximum possibilities.

vittoria.com #NO COMPROMISE

LA LEGGENDARIA CHARLY GAUL

LA STORIA E IL MITO

Photo by Newspower.it

L'impresa di Charly Gaul dell'8 giugno 1956 è diventata "leggendaria" grazie ad uno spunto di un giornalista lussemburghese che ha 'dato il la' all'inventiva dell'APT Trento, Monte Bondone, Valle dei Laghi e dell'ASD Charly Gaul Internazionale per la realizzazione di una manifestazione che ricordasse l'impresa del ciclista del Lussemburgo attraverso un raduno annuale di cicloamatori sul Monte Bondone. Nacque così "La Leggendaria Charly Gaul", pronta a festeggiare, domenica 9 luglio 2017, il dodicesimo anno di vita. Un evento divenuto ormai tradizione e che ancora una volta rappresenterà l'Italia nell'unico appuntamento nazionale dell'UCI Gran Fondo World Series, la serie con tappe in tutto il mondo che consente di qualificarsi per le finali dei Campionati del Mondo Amatori e Master. Ma non sarà l'unico

challenge di cui "La Leggendaria Charly Gaul" farà parte, poiché, dopo il successo ottenuto al debutto, la gara trentina sarà tappa anche della seconda edizione dell'"InBici Top Challenge", il circuito nazionale che anche il prossimo anno riunirà alcune tra le più prestigiose e spettacolari manifestazioni granfondistiche d'Italia.

I criteri di selezione del circuito non mirano solamente a gare con una consolidata organizzazione ed esperienza alle spalle, ma anche baciata da scenari paesaggistici di grande valore storico e culturale.

E chi meglio della città del Tridentum poteva rappresentare questi precetti? Trento è una piccola cittadina circondata dalle montagne che offre ad uno sportivo tutto ciò che desidera, un'area destinata dalla storia ad essere la cerniera fra il mondo germanico e quello latino o, come disse Heinrich Heine, "che divide l'Italia

dalla Germania, ma che ci guarda con i suoi grandi occhi italiani". Nei secoli la città che sorge al centro dell'ampia Valle dell'Adige ed ai piedi del Monte Bondone è stata protagonista di importanti avvenimenti storici, fra i quali svetta il Concilio di Trento.

Qui lo sport predomina su tutto, gli eleganti monumenti sono sovrastati da imponenti rilievi montuosi: il Monte Bondone, il Calisio, la Marzola, la Vigolana e all'orizzonte la Paganella che prelude al massiccio del Brenta.

Il primo è il più conosciuto e ha dato vita all'impresa leggendaria di Charly Gaul, capace di arrivare fino in cima in una tappa del Giro d'Italia annichilita da una tempesta di neve e gelo, che ha fatto desistere la gran parte dei ciclisti, ma non l'"angelo della montagna".

A pochi minuti dalla città tridentina si



A cura della Redazione
A Trento, Monte Bondone e Valle dei Laghi già fervono i preparativi per la 12ª edizione della Gran Fondo dedicata al campionissimo lussemburghese in programma il 9 luglio 2017. Tra le novità l'ingresso della manifestazione nell'InBici Top Challenge



estende un'altra perla 'sfruttata' dall'APT Trento, Monte Bondone, Valle dei Laghi e dall'ASD Charly Gaul Internazionale per realizzare manifestazioni che sappiano far felici chi ha la competizione nel proprio DNA: la Valle dei Laghi, una gemma incastonata nelle montagne in cui è l'acqua a dominare il paesaggio circostante, con i bacini di Terlago, Lamar, Santa Masenza, Toblino, Lagolo e Cavedine a dare un tocco 'incantato' ad un paesaggio che avrebbe fatto felice il Don Chisciotte di Cervantes.

Il lago di Cavedine, in particolare, fa da sfondo all'omonima cronometro del 7 luglio 2017, una sfida per velocisti che si dipana fra gli spettacolari scenari della Valle dei Laghi, con i cicloamatori a sfrecciare con le loro biciclette da "crono" cercando di essere più veloci delle lancette. Sovrastano la Valle le pendici occidentali del

Monte Bondone, fitte di boschi, sulle quali i camminatori danno sfogo a quotidiane passeggiate immersi nello splendore naturalistico del Trentino, mentre i bikers salgono sulle proprie mountain bike percorrendo i molteplici sentieri forestali loro "pane quotidiano".

Luoghi a misura d'uomo, angoli di verde tutti da scoprire.

Se il 7 luglio ed il 9 luglio gli atleti hanno un impegno, che fare tra le due giornate? Il comitato organizzatore ha pensato anche a questo allestendo, fra le due prove targate UCI Gran Fondo World Series, "La Moserissima", una ciclostorica con abbigliamento ciclistico d'epoca e bici vecchio stampo, firmata dal corridore italiano più vincente di sempre, il trentino Francesco Moser.

Due i percorsi de "La Leggendaria Charly Gaul", entrambi con partenza da Piazz

za Duomo a Trento ed arrivo sul Monte Bondone in località Vason: l'avvincente granfondo di 141 km e ben 4000 metri di dislivello, e la mediofondo di 57 km e 2000 metri di dislivello.

I circuiti elencati non saranno gli unici ad includere l'evento trentino, perché il prossimo anno ci sarà un gradito ritorno per "La Leggendaria Charly Gaul", quello di Alé Challenge, nel 2017 in pista con ben otto appuntamenti. Partecipare alle sfide dell'APT Trento fino al 31 dicembre sarà anche conveniente, con le iscrizioni fissate a 32 euro (per un numero massimo di 500 pettorali) per la prova "leggendaria", 50 euro per "Leggendaria Charly Gaul" e cronometro di Cavedine (max 500 pettorali), mentre "La Moserissima" sarà a disposizione al costo di 20 euro questa volta fino al raggiungimento di 300 pettorali. E tu cosa aspetti? **iB**

L'INTERVISTA

FABIO PANCHETTI

VOLEVO DIVENTARE COME DE ZAN

Fabio Panchetti con il pugile Pasquale Di Silvio
Photo by Nando Di Felice

“Fare il giornalista sportivo non è facile, ma è sempre meglio che lavorare”. Un grande classico degli aforismi racconta, con una punta di ironia, la vita professionale di Fabio Panchetti, un eccellente giornalista che, dal 1976, ha impresso nel genoma la sua passione per il ciclismo. Da quando cioè, a cinque anni, il destino di una giornata come tante l'ha posato tra le braccia nerborute di Francesco Moser, il campione che più di tutti lo segnerà. Nuovo collaboratore di InBici Magazine, questa intervista ci aiuta a conoscerlo meglio.

Fabio, il ciclismo è un lavoro o una passione?

Senza dubbio una passione viscerale che, negli anni, per mia grande fortuna, è diventata anche una professione.

Per me è stato il classico sogno che si avvera, visto che io, da bambino, avevo un desiderio: diventare come Adriano De Zan.

Una passione che ho ereditato in primis da mio nonno che, mi hanno raccontato, ha pure corso con Gino Bartali e poi da mio padre, anche lui grande appassionato di ciclismo.

Qual è il corridore che hai amato di più?

Un solo nome: Francesco Moser. Era il 1976, avevo cinque anni, mio padre mi portò in piazza della Signoria a vedere il Giro di Toscana, che arrivava proprio a due chilometri da casa mia.

C'erano Gimondi, Merckx e un ciclista dai tratti somatici molto marcati che, mentre si preparava alla partenza, mi sorrise e mi prese in braccio.

“Lui - mi disse mio padre - è Francesco Moser”.

Fu una folgorazione. Fra l'altro, quel giorno, Francesco vinse il Giro di Toscana e, la sera stessa, quando mio padre mi portò a mangiare una pizza, me lo trovai proprio vicino al mio tavolo”.

Fervente sostenitore di Moser e, dun-

que, nemico giurato di Saronni?

Adoro Francesco, ma ho grande stima e rispetto anche per Beppe. Negli anni ho imparato a conoscere Saronni e devo dire che è una persona molto intelligente e, soprattutto, dallo spiccatissimo senso dell'umorismo. Ogni volta che ci vediamo, io lo chiamo Francesco e lui, ovviamente, mi risponde “Ciao Beppe!”.

L'intervista più difficile?

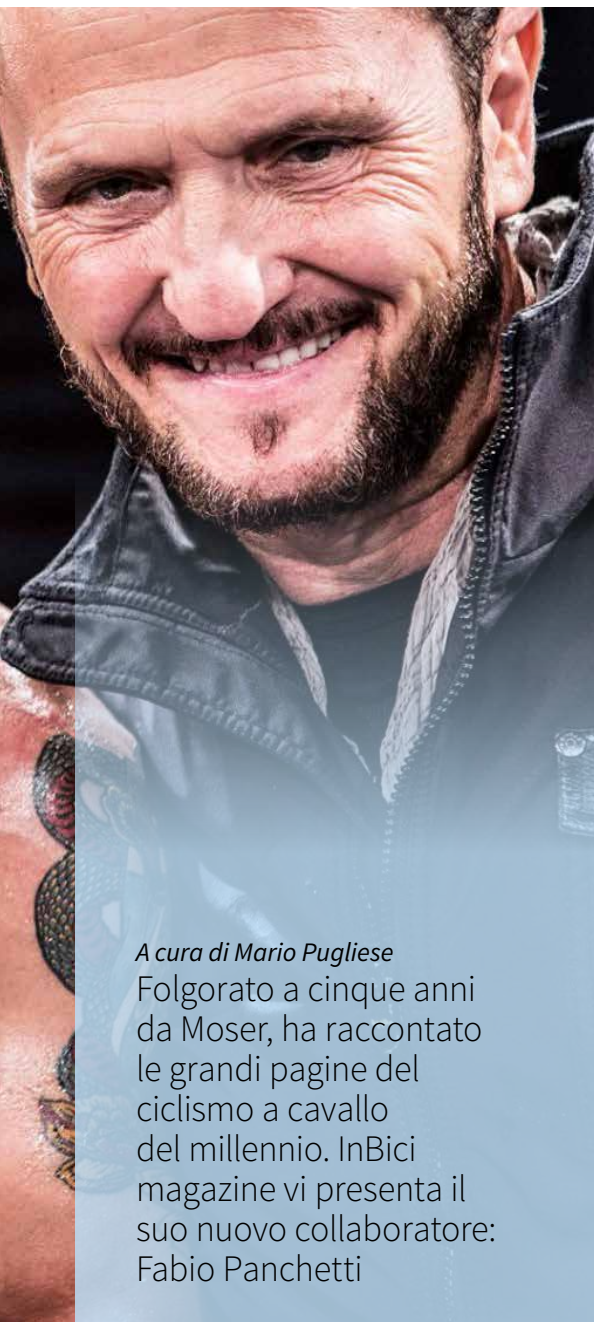
Sicuramente quella a Pantani alla fine del Giro del 2003.

C'era Davide De Zan che faceva le domande per tutti, ma Marco, scuro in volto e con zero voglia di parlare, rispondeva a monosillabi.

Attorno a lui, malgrado la calca di cronisti, c'era il gelo. Non fu semplice montare un'intervista...

A proposito, qual è la tua idea su Marco Pantani: vittima di un sistema o campione troppo fragile?

Scelgo con convinzione la prima ipotesi.



A cura di Mario Pugliese
Folgorato a cinque anni da Moser, ha raccontato le grandi pagine del ciclismo a cavallo del millennio. InBici magazine vi presenta il suo nuovo collaboratore: Fabio Panchetti



Fabio Panchetti in versione photoreporter - Photo by Nando Di Felice

Ho letto almeno tre libri su Marco ed oggi ho un'idea piuttosto precisa: quando lui a Madonna di Campiglio dichiarò 'mi hanno fregato', secondo me, disse la verità. Non credo che Pantani quel giorno fosse oltre i valori.

E' caduto in una trappola, di cui non conosco i mandanti, ma secondo me andò così...

Il corridore che avresti voluto intervistare...

Il secondo idolo della mia infanzia: Roger De Vlaeminck.

Coppi o Bartali?

Bartali tutta la vita. Anche se "l'altro", come lo chiamavano all'epoca i "bartaliani", non era male.

Petacchi o Cipollini?

Direi Re Leone. Era il Giro d'Italia del 1989, avevo 18 anni, e mi avvicinai con timidezza a quel velocista statuario per chiedergli un autografo.

Di fianco aveva Maurizio Fondriest, un altro

atleta per il quale stravedevo. Mario fu molto gentile e non l'ho dimenticato.

Nibali o Aru?

Dico Vincenzo, che mi ha anche invitato alla festa del suo fans club. Ma se Aru vince, da italiano, sono contento comunque.

Più affascinante la Nove Colli o l'Eroica?

Per uno come me che ama il pavè, che ha in casa le gigantografie della foresta di Arenberg, che adora il ciclismo vintage di Moser, l'Eroica ha senza dubbio un fascino tutto particolare.

Cassani città della nazionale italiana: il tuo voto dopo questi tre anni?

Non posso dargli un voto altissimo perché, come sappiamo, i risultati non sono arrivati. Però, secondo me, a parte qualche errore nel primo mondiale, ha dimostrato cammin facendo di essere un commissario tecnico di grande valore.

Ha preso atto della mancanza di un campione da grandi classiche, ma nonostante questo, ha sempre cercato di giocare le

sue chance nel modo migliore. Mi piace, in particolare, questa sua abilità nello spargiare le carte. L'ha fatto a Richmond con Viviani e ci ha provato anche a Doha. Insomma, per me merita un voto più che sufficiente

Mai corso in bicicletta?

Ho fatto quelle che, una volta, si chiamavano le "categorie": la A, la B e la C, ma arrivavo sempre ultimo e, alla fine, doveti prender atto che il ciclismo potevo raccontarlo, ma non praticarlo.

Dopo il ciclismo, qual è lo sport più bello da raccontare?

Direi il pugilato. Da bambino ho un match impresso nella mente: Vito Antuofermo contro Marvin Hagler.

Il ciclismo è uno sport affascinante, ma vedere la boxe da bordo ring è un'emozione esaltante.

Se parliamo di sport romantici, che sono un po' la parodia della vita, nessuna disciplina vale la noble art. **B**





Campionati del Mondo Doha 2016 - *Opera d'arte by Bettiniphoto*

IL COACH

OLIO DI PALMA, VERITÀ E BUGIE

È l'argomento più dibattuto del momento. Ma tra sedicenti verità scientifiche e "chiacchiere da bar", c'è molta disinformazione attorno all'olio di palma.

Unica certezza: se ne sente parlare ovunque e, nella nostra società del "senza questo" o "senza quello", sono tante oramai le aziende che, per assecondare gli isterismi del mercato, hanno deciso di inserire sulle loro etichette l'inciso "senza olio di palma", come se questo ci desse garanzie assolute sulla qualità del prodotto.

Una premessa doverosa tanto per capire di cosa parliamo. L'olio di palma si ricava dalla Palma da olio (*Elaeis guineensis*), una palma molto simile a quella del cocco ma, in questo caso, i frutti hanno una forma simile a quella di una minuscola prugna di 2 o 3 centimetri raccolti in caschi che possono arrivare anche tra i 10/20kg di peso. Dalla palma da olio si ricavano due prodotti: il primo Olio di Palma estratto dal

frutto ed un altro Olio di bassa qualità che è Olio di semi di palma o "palmisto" ricavato dai semi.

L'olio di palma, secondo un rapporto Eurostat, è il più utilizzato tra i grassi vegetali nel mondo. A livello globale, infatti, viene impiegato sia nel settore alimentare (per frittura, margarine, prodotti di pasticceria e da forno e gran parte dei prodotti alimentari trasformati) sia nel settore dei cosmetici e della produzione di biodiesel. L'olio di palma vanta un'ottima produttività/ettaro e quindi anche per questo, oltre ad essere economicamente più conveniente - a parità di richiesta - sul fronte dello sfruttamento del terreno e delle colture, è molto meglio di tanti altri oli.

È costituito quasi per il 100% di lipidi, soprattutto nella forma di trigliceridi, una molecola di glicerolo alla quale sono legati tre acidi grassi. Oltre il 50% di questi ultimi è composto di acidi grassi saturi (con una netta prevalenza di acido palmitico), il re-

stante 50% sono acidi grassi insaturi (con prevalenza di acido oleico, monoinsaturo). Oltre agli acidi grassi, l'olio di palma grezzo contiene componenti quali vitamina E, carotenoidi e fitosteroli, ma alcune modalità di raffinazione dell'olio di palma - in particolare per uso industriale - determinano una riduzione fino al 40% del contenuto di vitamina E e della maggior parte dei carotenoidi.

L'olio di palma trova impiego in molte filiere di trasformazione ed il fattore economico sicuramente gioca un ruolo di rilievo vista l'alta produttività ettaro delle coltivazioni. Ha molti acidi grassi saturi e quindi contribuisce a conferire gusto, friabilità e croccantezza; inoltre sono più resistenti ai processi di ossidazione e irrancimento. Per molto tempo, come ingrediente lipidico, sono stati utilizzati gli acidi grassi idrogenati, cioè grassi vegetali sottoposti a processi chimici di idrogenazione al fine di renderli solidi e resistenti all'irrancimen-

A cura di Iader Fabbri

E' presente in tantissimi alimenti ma oggi si trova al centro di una gogna mediatica per alcuni (presunti) componenti tossici. Allarme giustificato o isteria collettiva?



Chi è Iader Fabbri

E' consulente nutrizionale di tutte le Nazionali italiane di ciclismo e commentatore tecnico, in ambito nutrizionale, per la testata giornalistica Rai Sport, per la quale – nell'ultimo Giro d'Italia – ha curato e condotto una striscia quotidiana.

E' relatore in convegni e seminari su sport e alimentazione e collabora, nel settore ricerca, con le Università di Firenze e Pavia. Coach di diversi atleti professionisti di livello mondiale, collabora con diverse riviste giornalistiche nazionali, per le quali cura personalmente rubriche dedicate allo sport, alla nutrizione e al benessere.

to a temperatura ambiente (margarine). L'olio di palma ha trovato largo impiego nell'industria alimentare in sostituzione di tali ingredienti, considerati dannosi per la salute a causa dell'elevato contenuto di acidi grassi con isomeria trans (acidi grassi trans). Quindi il largo utilizzo dell'olio di palma, oggi messo alla gogna, nasce in realtà originariamente da un'esigenza di tutela della salute del consumatore che pretende prodotti sempre più naturali e sempre meno raffinati.

L'Italia ha ormai raggiunto livelli record nel consumo di olio di palma, come ha sostenuto l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) a febbraio del 2016. È emerso infatti come i bambini italiani assumano quasi il 50% in più di grassi saturi rispetto a quanto consigliato dai LARN e dall'Autorità per la sicurezza alimentare europea (Efsa).

Ma è doveroso precisare, per non assecondare logiche fuorvianti e populiste, che non tutti i grassi saturi sono "olio di

palma". Buona parte di questo eccesso è dovuto al consumo smisurato di prodotti confezionati e industriali di vario genere. Nello stesso dossier dell'ISS viene spiegato che: 1) L'olio di palma, come fonte di acidi grassi saturi, non ha un effetto diverso sul rischio cardiovascolare rispetto agli altri grassi con simile composizione percentuale di grassi saturi e mono/polinsaturi, quali, ad esempio, il burro. 2) Il suo consumo non è correlato all'aumento di fattori di rischio per malattie cardiovascolari nei soggetti normo-colesterolemici, normopeso, giovani e che assumano contemporaneamente le quantità adeguate di polinsaturi. 3) Fasce di popolazione - quali bambini, anziani, dislipidemici, obesi, pazienti con pregressi eventi cardiovascolari ed ipertesi - possono presentare una maggiore vulnerabilità rispetto alla popolazione generale.

Ma il vero allarme planetario è scoppiato a maggio di quest'anno quando l'Efsa, in

un corposo comunicato scaturito da uno studio di oltre 10 anni, ha valutato la presenza di 3 contaminanti tossici che si formano nel processo di raffinazione ad alte temperature (200°) di oli vegetali.

Si tratta del glicidiolo, sostanza cancerogena, e di due glicidil esteri che hanno una potenziale geno-tossicità. Lo screening non ha indicato, per ora, i quantitativi perché il tutto è ancora in fase di studio, ma il gruppo di esperti scientifici ha concluso sostenendo che l'olio di palma, così come gli altri oli vegetali testati, rappresenta un "potenziale problema per la salute soprattutto per i bambini e i giovani" che sono forti consumatori dei prodotti da forno e che dunque superano, nella loro dieta, la dose giornaliera tollerabile.

Vorrei far notare che si parla di oli vegetali e quindi in qualsiasi olio vegetale ad alte temperature possono avvenire formazioni di contaminanti.

In seguito ai comunicati sopra citati e an-



che dopo la petizione online lanciata l'anno scorso dal Fatto Alimentare con Great Italian Food Trade per fermare l'invasione dell'olio tropicale nei prodotti alimentari, molti colossi produttori, temendo le ripercussioni del mercato, si sono decisi a sostituire l'olio di palma con quello di girasole e d'oliva. Il cambiamento si rendeva chiaramente necessario per non perdere la fiducia di milioni di consumatori convinti - dopo una capillare campagna mediatica - a non comprare più prodotti con olio di palma.

Ma in questo quadro complessivo è spuntato, fuori dal coro, un leader nel settore alimentare, uno dei pochi rimasti ad utilizzare l'olio di palma, che ha lanciato uno spot pubblicitario per celebrare i suoi 70 anni. L'azienda produttrice di una nota crema spalmabile, infatti, anziché virare bruscamente verso altri prodotti, ha deciso di andare controcorrente confermando esplicitamente la sicurezza e la qualità

dell'olio usato, parlando di frutti spremuti freschi e offrendo tutte le garanzie sul gusto e la cremosità dei prodotti.

Dal 1990 ad oggi molte associazioni ambientaliste - come Greenpeace e WWF - hanno denunciato che la produzione di palma è causa primaria della deforestazione di aree boschive e della devastazione degli habitat naturali. Queste operazioni comportano gravi violazioni dei diritti umani, l'eliminazione della sovranità alimentare e la riduzione della biodiversità. Di conseguenza sono nate organizzazioni in rappresentanza di tutta la filiera che lavora e utilizza olio di palma. Il più conosciuto è il RSPO (roundtable on sustainable palm oil) che promuove e certifica i parametri di sostenibilità ambientale e sociale.

Insomma, per concludere, il dibattito si può sintetizzare così: negli ultimi 4 o 5 anni si è assistito ad un acceso dibattito sull'olio di palma e il suo utilizzo, come anni fa

ho assistito alla demonizzazione dei grassi animali perché - secondo la vox populi del momento - l'associazione grassi animali sottintendeva grassi saturi. In realtà, ci si è resi conto che i grassi saturi sono presenti anche in quei grassi o oli di origine vegetale che tanto ci piacciono (compreso nel cacao e nei suoi derivati che oggi vengono reclamizzati come salutari per il nostro apparato cardiovascolare).

Insomma, come spesso capita nel mondo alimentare, siamo ostaggio della disinformazione o, meglio, di verità soltanto parziali. Siamo arrivati all'utilizzo di olio di palma per mantenere la qualità organolettica del prodotto di origine, privilegiando ovviamente anche l'economicità del prodotto e la convenienza del produttore. Sono convinto che, tra qualche anno, mi ritroverò a scrivere di un altro tipo di grasso o di "elemento" contenuto in altri prodotti alimentari che desterà attenzione da parte dei media. E, a quel punto, riprenderà la gogna mediatica senza domandarci se gli altri oli che troviamo nel "senza olio di palma" siano poi effettivamente più sicuri rispetto a quello sotto accusa. Anche perché - la domanda è lecita - siamo davvero sicuri che i processi di lavorazione e raffinazione che subiscono altri grassi impiegati nel settore alimentare siano tanto diversi e garantiti?

I processi di raffinazione e lavorazione - ed è questo il vero punto - molto spesso non sono conosciuti e quindi diventa difficile garantirne la salubrità. Penso che poi esistano realmente altri oli o grassi da poter utilizzare, ma ognuno di loro avrà i suoi "pro" ed i suoi "contro". Del resto, anche il caro vecchio strutto della "nonna" qualche problema lo dava.

Dunque, se davvero vogliamo trarre una conclusione, forse sarebbe il caso di non demonizzare nulla e, per orientarci nella jungla dei supermercati, utilizzare l'unico strumento che abbiamo a disposizione per mantenerci in salute: tornare alle origini per apprendere una nuova coscienza alimentare supportata più dal buon senso che da una scienza approssimativa. **iB**

RACEONE
MADE IN ITALY

FRESH ENERGY AND HYDRATION



I.GLOO



BORRACCIA TERMICA I.GLOO

550cc di fresca idratazione ed energia, realizzata con doppia barriera e intercapedine riflettente. La nuova borraccia termica I.GLOO è stata studiata nei minimi dettagli nei laboratori Raceone® per garantire un'alta efficienza di isolamento, ergonomia ed igiene. I materiali sono in linea con le leggi internazionali per l'uso alimentare e rimane la garanzia del 100% Made in Italy.

- Disponibile in 4 colori: rosso, bianco, verde fluo, blu
- Capacità termica fino a 2 ore
- Diametro standard 74mm
- Peso 138g
- BPA free
- Realizzata con materiale inodore.
- Totalmente scomponibile per un lavaggio facilitato



You Tube

info@raceone.it - www.raceone.it





Campionati del Mondo Doha 2016 - Photo by Bettiniphoto

magazine
iN BiCi[®]
ne sui pedali

BIKE FRIGO LIFE STEFANO GARZELLI

SCOMMESSA VINTA

Sara Falco l'Editore di InBici Magazine
con Fulvio Frigo

Settembre/Ottobre 2015 una partenza al buio, o quasi...

La Bike Frigo Life nasce al buio, o quasi, da un'idea di Fulvio Frigo, ex professionista con le squadre di Savio. Un bel giorno decide di contattare alcuni genitori e ragazzi che ha allenato in altre squadre. Si parte con una cena, organizzata con la collaborazione di tutti i partecipanti, nel corso della quale comincia a spiegare il senso del progetto. Alcuni restano scettici ma si convincono, grazie all'entusiasmo che Fulvio sprigiona con le sue parole.

Quattordici corridori e le loro famiglie, dunque, scelgono questa nuova realtà, uscendo da altri gruppi consolidati. Alcuni si conoscono tra loro, sono compagni di

squadra, altri un po' meno, ma c'è entusiasmo e voglia di fare. Iniziano le prime uscite in mountain bike, nel weekend, per unire i ragazzi, conoscersi e divertirsi.

Novembre/Dicembre 2015 sponsor e idee

I vari contatti producono le prime risposte positive. Stefano Garzelli, compagno di squadra di Fulvio nel ciclismo giovanile, darà il suo marchio all'iniziativa. Ha già avviato altre tre realtà di ragazzi, in Spagna, dove abita, nel varesotto dov'è nato ed in Abruzzo. Alcune aziende locali contribuiscono alle spese per il materiale e l'abbigliamento. Le elenchiamo, in ordine sparso, per un ringraziamento veramente sentito: Ascot ascensori, Malabar caffè,

Cicli Sumin, Fineco consulente Giraudo, Unipol Sai agenzia di Bussoleno, Ciadit srl, Tosingraf, Fires, Ziccat, Crai Rivoli, Casa & Company, Sospa, Selle Italia, Sport Village Musiné. Altra cena, in occasione del Natale, e le iscrizioni ufficiali della società e dei ragazzi sanciscono la nascita di questa nuova realtà nella categoria giovanissimi piemontese.

Gennaio/Febbraio presentazione ed inizio degli allenamenti

Il 16 gennaio 2016 la Bike Frigo Life irrompe sui giornali locali. Al Nuovo Musiné Sport Village a Pianezza, sede della squadra, c'è il pubblico delle grandi occasioni. Stefano Garzelli, guest-star dell'evento, inaugura ufficialmente l'inizio dell'attività. Il presen-



A cura della Redazione

Un'idea un po' bizzarra, una cena tra vecchi compagni e poi la prima uscita in bicicletta. Così l'ex professionista Fulvio Frigo si è "inventato" un nuovo progetto di aggregazione familiare. Con tante speranze e qualche talento

tatore della serata illustra la carriera del campione varesino ed elenca i nomi degli atleti che, vestiti di giallo e verde fluo, si faranno notare sulle strade piemontesi, se non altro per le loro divise molto appariscenti. A metà febbraio, vestiti come palombari, gli atleti iniziano a pedalare con l'obiettivo di esordire con il botto ad inizio aprile. Allenamenti martedì e giovedì di ogni settimana fin da subito per farsi trovare pronti.

Marzo/Aprile raduno e prime corse

Nel week end di Pasqua i direttori sportivi organizzano una tre giorni di allenamenti in riviera ligure, con base a Sanremo, giusto per respirare aria di storia a due ruote. Prima serata a Bordighera, nella casa di



Il team al completo

una delle famiglie coinvolte, i Rosa Brusin, con Samuele ed Elia tra gli atleti. Il sabato il sole li accompagna sulla favolosa pista ciclabile costruita lungo la vecchia linea ferroviaria, piuttosto frequentata ma anche il traffico serve a districarsi nei momenti più concitati delle corse. La domenica di Pasqua non ci si ferma: i più arditi percorrono tutti i 20 chilometri della strada riservata alle biciclette, fino a San Lorenzo al mare, all'attacco della Cipressa, famosa per essere la salita decisiva della Milano-Sanremo. Ed ecco l'esordio, Cavallermaggiore, circuito cittadino, conosciuto e tortuoso. In 12 si presentano nel paesino cuneese ed in tre si accomodano sul podio: Vittoria Grassi (G5) su quello più alto, Alberto Roda (G3 maschile) sul secondo e Paolo Blandino (G2) su quello più basso. Poi Airasca, Piasco, Gerbole di Volvera e Bra a capire come sarà, agonisticamente e a livello di risultati, la stagione giallo fluo. Si rivela subito al pubblico la nostra G5 femminile, Vittoria Grassi, quattro corse, tre successi ed un secondo posto, il cambio di squadra le ha fatto veramente bene. Altri trofei li portano a casa Nicolas Frigo (G5) che a Piasco sfiora il successo, oltre a due quarti e due quinti. Alberto Roda (G3) un secondo e due terzi, Paolo Blandino (G2) due terzi ed un quinto, Alice Roda (G4) un terzo, Simone Zuddas (G5) un quarto, Lorenzo Difino e Mattia Cravotta (G4) un quinto posto a testa.

Maggio/Giugno gare regionali e meeting nazionale

I mesi più intensi, le gare più importanti, 14 partecipazioni in tutto su otto fine settimana! La Bike Frigo Life si sdoppia, in diverse occasioni, per dare l'opportunità a tutti di esprimere i loro migliori talenti.

Si parte da Domodossola, prima prova del

Campionato Regionale: trasferta! Tre camper partono il sabato per portare gli atleti freschi e tranquilli vicino al confine svizzero. Ed è divertimento, eccitazione per far parte di una squadra, con le divise tutte uguali. Perlustrazione del percorso al mattino e corse al pomeriggio. Poi Canelli, Borgomanero e Collegno. Arrivano i successi di Alice ed Alberto Roda e Vittoria Grassi, oltre ai piazzamenti di Nicolas Frigo, Mattia Cravotta ed Elia Rosa Brusin.

Il 29 maggio, conclusione del Giro d'Italia con il trionfo di Vincenzo Nibali, sei dei nostri sono sul traguardo finale di Torino per gli sprint organizzati dalla Gazzetta dello Sport. Due squadre da tre lottano per il successo: Leonardo Rosso, Lorenzo Difino e Vittoria Grassi sono buoni secondi con in premio la mascotte della corsa più dura del mondo nel Paese più bello del mondo. E poi Ruffia, Savigliano e Rosta in mountain bike. Induno Olona, per onorare l'invito della Besanese, altra squadra targata Stefano Garzelli e la prova regionale di Asti. Simone Zuddas porta a casa tre piazzamenti su altrettante corse, così come Vittoria Grassi (per lei anche un successo). Si affaccia nei primi cinque anche Samuele Rosa Brusin ed ancora Nicolas Frigo e Alice Roda.

Per allenare ritmo e colpo d'occhio, anche due giorni di competizione in pista, a Busto Garolfo. E siamo al meeting nazionale di Alba. Grande partecipazione, tutti e 14 i nostri ragazzi! E tutte le famiglie con i camper: abbiamo affittato mezzo campeggio ai bordi dei percorsi di gara. Unico sul podio, grazie ad una forma strepitosa, Simone Zuddas, terzo nella corsa in linea ma anche grandi prestazioni negli sprint: Mattia Cravotta nono assoluto e Vittoria Grassi sesta nelle rispettive categorie.



Luglio/Agosto campionato regionale e prima corsa organizzata

Grandi trasferte a luglio per onorare la classifica regionale a squadre denominata "King of the road". Piedimulera e Villaromagnano, oltre a Piossasco, più vicino. Ed i ragazzi rispondo alla grande: arrivano tre primi posti per Vittoria Grassi, uno per Paolo Blandino. Sul podio due volte Simone Zuddas e Nicolas Frigo, una Samuele Rosa Brusin, Lorenzo Difino, Alberto e Alice Roda. A Tortona finiva la kermesse regionale con la gara sprint, anche qui due successi per Nicolas e Vittoria, con quest'ultima che si aggiudica anche la maglia di campionessa regionale, oltre ad un piazzamento per Mattia Cravotta, il nostro uomo veloce.

Organizziamo la prima corsa di squadra, a Pianezza, il 31 luglio, valevole per la maglia di campione provinciale. Bella esperienza, con tutti i genitori arruolati, ognuno con un compito preciso. Ad agosto ci siamo sparpagliati su più fronti: arrivano due successi con Nicolas e Paolo Blandino, oltre ai podi di Simone Zuddas e Samuele Roa Brusin.

Settembre/Ottobre ultime corse e cronocoppie padre e figlio

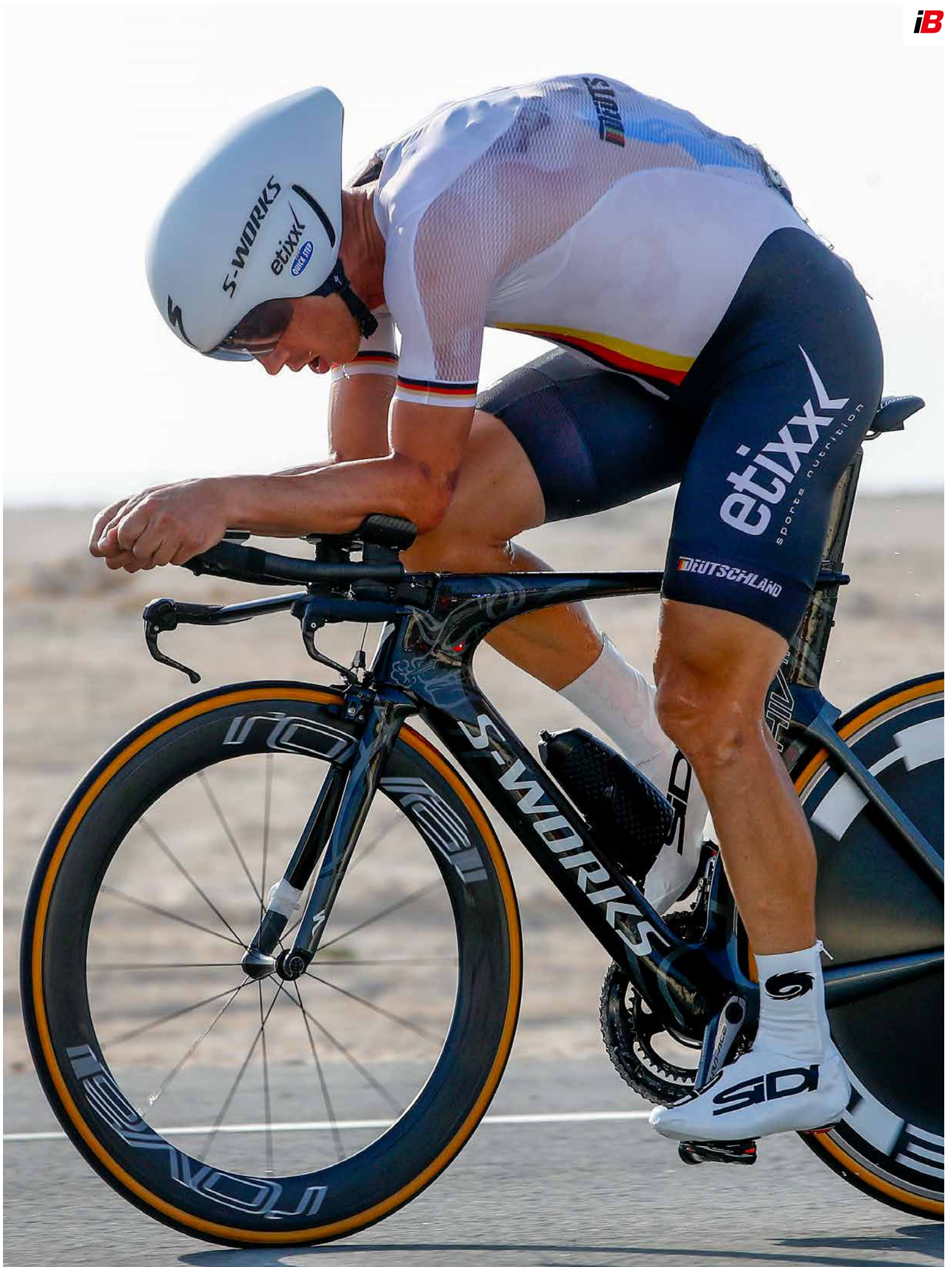
La stagione si avvia verso la fase conclu-

siva e c'è comunque ancora il tempo per divertirsi ed ottenere qualche successo, altri due per l'esattezza. Sulle ali dell'entusiasmo viene organizzata La Frigata, prima cronometro padre e figlio che vede in gara queste coppie unite ben oltre l'obiettivo di conseguire il miglior tempo di giornata. La bici utilizzata come mezzo per far vivere alle nuove generazioni valori importanti quali: sacrificio per raggiungere i risultati, aiuto reciproco e voglia di migliorare. Firma finale e guest-star Danilo Napolitano professionista per 12 anni con 40 vittorie ed un contratto ancora con una squadra belga per il 2017. Un pomeriggio di primo autunno con sole e relativo caldo ad allietare circa 300 persone tra atleti e famigliari al seguito.

Ed eccoli i nostri ragazzi, come li vediamo in allenamento...

Davanti sempre Nicolas, Simone e Samuele, chiacchierano, stanno tremendamente vicini, senza scomporsi, padroni del mezzo e della situazione. Segue Mattia, sempre a mezzo tra loro e quelli più piccoli e Riccardo che non osa stare davanti, con i più forti, si sente più debole ma ha una simpatia che avvolge, unisce; dietro al gruppetto di te-

sta ecco Alberto che con la sua spavalderia osa la prima fila, si introduce nei discorsi, commenta, con la sua voce decisa. Vittoria, all'inizio più in disparte, forse aveva paura di stare nel gruppo. I successi, la strada, i podi, le coppe, l'hanno catapultata in mezzo, ci sta non proprio a suo agio ma accetta il ruolo. Poi Lorenzo Difino, timido, anche con la bici, dotato di grande forza e carattere, in un corpo esile, da scalatore, si direbbe. Paolo, spinge come non ci fosse un domani, vuole arrivare davanti, qualcosa ogni tanto lo blocca. Ed i più piccoli, o meno veloci, Alice, con la sua simpatia e la scompostezza sul mezzo, mai due pedalate uguali; Lorenzo Rosso, brontola, pedala, la scarpa non si aggancia; Leonardo, silenzioso, ombroso, qualche raro sorriso; Elia, Samuele, mi ricordano i Cip e Ciop disneiani, voglia di divertirsi e di faticare poco. Ed infine Stefano, arrivato a luglio, capacità di stare in bici, occhio nelle corse, si parlerà di lui il prossimo anno. Come di Luca, Matteo, Jacopo, Alessio, Nicolò, Mattia e, forse, Riccardo, Giacomo e Andrea che si sono allenati con noi ultimamente e che, ci auguriamo entreranno a far parte della grande famiglia verde-giallo fluo. **B**



Tony Martin - Campionati del Mondo Doha 2016 - Photo by Giordano Cioli

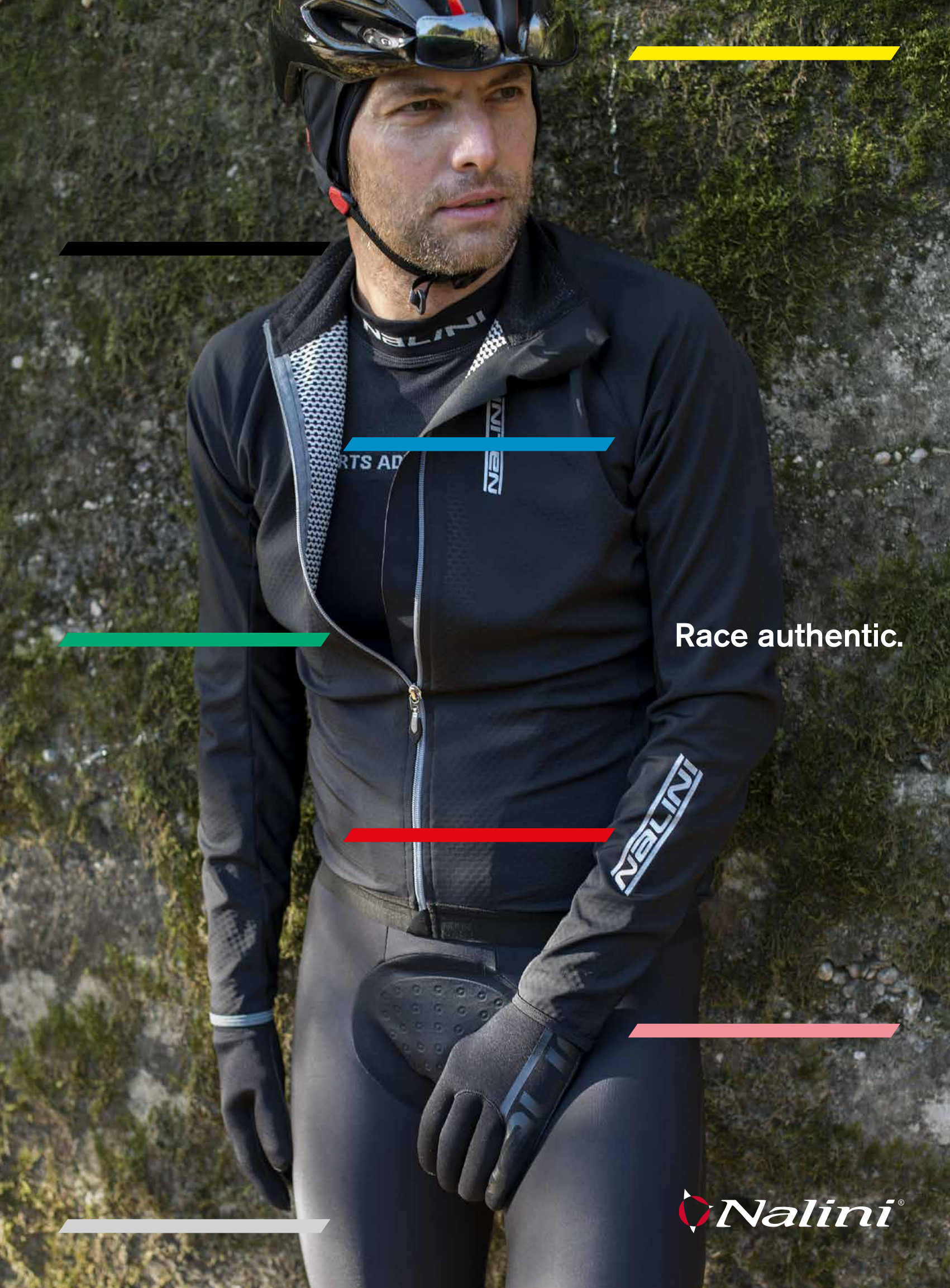
NALINI

UN CALDO INVERO CON LA MAGLIA TERMICA COLORE LADY JERSEY

Realizzata da Nalini per la collezione invernale 2016/17, la maglia termica Colore Lady Jersey fa parte della nuova linea di abbigliamento Pink Label che vuole offrire alle nostre cicliste la possibilità di pedalare con il massimo comfort grazie a dei capi decisamente femminili ed esteticamente ricercati. Durante le fresche giornate autunnali ci si sente molto meglio indossando un capo poco ingombrante che sappia mantenere il corpo caldo e asciutto.

Grazie al trattamento idrofilo Mantodry e al suo corpino garzato, questa maglia è in grado di generare questo effetto, assorbendo il sudore e proteggendovi dagli sbalzi termici stagionali. Il tessuto elastico conferisce a Colore Lady Jersey una vestibilità ottima a cui si aggiunge un design unico che vi consentirà di pedalare con un tocco di stile in più, facendovi sentire in armonia con i coloratissimi paesaggi autunnali. **B**





Race authentic.

 **Nalini**[®]

VACANZE SUI PEDALI

COSTA BLANCA, IL “BUEN RITIRO” (INVERNALE) DA PROFESSIONISTI

A cura della Redazione

Tornano a gennaio le “Settimane in Bicicletta” con Wladimir Belli: “Sole caldo e strade lisce, ecco perché i grandi campioni del pedale scelgono per la loro preparazione questo angolo di Spagna”

Mentre in Italia scende la nebbia e la colonnina di mercurio precipita sotto lo zero, c'è un angolo di pianeta dove il sole splende come in estate e dove le strade - lisce come biliardi - sembrano fatte apposta per gli amanti della bicicletta. Siamo in Costa Blanca, una lingua di macchia mediterranea incastonata nella Spagna più “caliente”. Qui, dopo il grande successo delle prime edizioni, torna la “Settimana in Bicicletta” (7-14 gennaio e 14-21 gennaio 2017) organizzata dai consorzi della vacanza InBici Holiday e Marche and Bike, in collaborazione con “Albir Playa Hotel & Spa”. Una vacanza a misura di ciclista, un pacchetto “all-inclusive” ritagliato sulle esigenze specifiche di chi, quando parte in compagnia della sua amatissima due ruote, non vuole rinunciare al piacere di una rigenerante pedalata oppure, supportato da una condizione fisica ottimale, anche durante pan stagione invernale, vuole provare a misurare la gamba sulla ruota di un ex professionista.

Il tutor della vostra vacanza sarà infatti Wladimir Belli, ex professionista di Brescialat, Fassa Bortolo, Festina, Lampre, Domina e Diquigiovanni, uno che nel 1990 vinse il Giro d'Italia Dilettanti davanti ad un certo Marco

Pantani. La scelta della location in Costa Blanca - nel triangolo spagnolo di Alicante, Benidorm ed Altea - è il frutto di una scrupolosa selezione. In questo angolo suggestivo di Penisola Iberica, infatti, il clima, soprattutto nel mese di gennaio, è ideale per l'attività sportiva e le strade, oggetto di un recentissimo restyling, sono perfette per pedalare in sicurezza: “In effetti - conferma Wladimir Belli - ho un ricordo molto nitido di quell'angolo di Spagna. In Costa Blanca ho corso diverse gare e, in qualche stagione, ci ho fatto anche i ritiri con la squadra per la preparazione. A gennaio la temperatura è ideale e anche le strade, sgombre dal traffico frenetico delle grandi città, consentono pedalate davvero entusiasmanti. Non a caso, in quel periodo, troveremo in ritiro anche diverse squadre professioniste”.

Il territorio ha inoltre una consolidata cultura ciclistica, visto che ha ospitato, in passato, alcune rassegne ciclistiche di straordinaria importanza, come i campionati mondiali di ciclismo del 1992, quando - sotto il traguardo di Benidorm - sfrecciò proprio il nostro Gianni Bugno: “Il mio compito - prosegue Belli - sarà quello del ‘tutor’: effettuerò cioè dei test biomeccanici sui ciclisti, darò loro dei consigli e, soprattutto, peda-

leremo assieme a lungo. Metterò a disposizione le mie conoscenze e la mia esperienza cercando di trasmettere quel patrimonio di informazioni che ho accumulato in quattordici anni di professionismo. Sarò il loro consulente h24, il riferimento a cui rivolgersi per chiarirsi ogni dubbio legato alla postura, alla preparazione atletica, all'alimentazione e all'interpretazione delle corse”.

La quota promozionale di 715 euro a persona comprende sette notti in camera doppia nell'elegante “Albir Playa Hotel & Spa” con trattamento di pensione completa (acqua ai pasti inclusa). Inoltre nel pacchetto è compreso l'accompagnatore al seguito, il test “valutazione ed allenamento” con Wladimir Belli, un ingresso gratuito alla Spa dell'hotel, cinque percorsi di allenamento con guida, briefing quotidiano su ogni tour in saletta privata, una bottiglia di acqua al giorno, hi-fi gratuito, prodotti esclusivi per i ciclisti by Inkospor, il deposito custodito per le biciclette, servizio di officina, riparazioni e ricambi, il trasferimento da e per l'aeroporto di Alicante e l'assicurazione medico-bagaglio. **B**

Info 377 1153061**marcheandbike@gmail.com****391 4917418****redazione@inbici.net**



SETTIMANA IN BICICLETTA

Costa Blanca - Spagna
Alicante - Benidorm - Altea

07-14 Gennaio 2017
14-21 Gennaio 2017

Vieni a Pedalare con



WLADIMIR BELLI

in collaborazione con

albir
playa
hotel
& spa

Sara - 391 491 7418
www.inbici.net
redazione@inbici.net



Fulvia - 377 115 30 61
www.marcheandbike.it
marcheandbike@gmail.com

10

DOMANDE A...

A cura di Mario Pugliese

IVAN BELLANDI

Ha girato "Carabinieri", "Il peccato e la vergogna" e "Vincere" di Marco Bellocchio. Ma lui farebbe carte false pur di interpretare un grande campione del ciclismo: "Come Coppi mi vedo bene, per fare Bartali ci vorrebbero troppe ore di trucco..."



Ivan Bellandi

Ivan, meglio interpretare Coppi o Bartali?

"Se parliamo di 'phisque du role' credo di essere più adatto ad interpretare Coppi. Per diventare Bartali avrei bisogno di qualche giorno di seduta al trucco..."

Che rapporto ha con la bicicletta?

"Direi splendido. Tutte le domeniche prendo la mia mtb e, dal Lago di Garda, salgo sul monte Baldo dove ci sono scenari fantastici su cui pedalare".

Cosa le piace del ciclismo?

"Il senso d'indipendenza e la bellezza di non dover dipendere dagli altri".

Lei fra l'altro ha partecipato alla Pedalata per la Pace da Formigine a Roma...

"Fu un'esperienza dal grande significato etico. Ricordo l'arrivo sotto il Parlamento ricevuti da un certo Gianni Rivera..."

E qual è il suo ricordo della bicicletta nell'infanzia?

"Infinite passeggiate per le vie del paese, con le ginocchia sbucciate e, qualche volta, di corsa al pronto soccorso per un trauma cranico".

Segue il ciclismo di oggi?

"Quando posso sì, ma non posso concedermi spesso il lusso di un pomeriggio davanti alla tv".

Qual è il suo ciclista preferito?

"Sono un patriota convinto e dunque tifo sempre per gli italiani. Aru o Nibali? A me basta che vinca uno dei due".

Moser o Saronni?

"Direi Moser, se non altro perché è di Trento, località molto vicina alla mia Rovereto".

Se le dico Pantani?

"Ho deposto un fiore sulla sua tomba. Ho visto ancora tanto affetto attorno a lui: vuol dire che è stato un campione speciale".

A quando un film sul ciclismo?

"Se un regista me lo proponesse sarei felice. Nei panni di un Girardengo mi vedrei molto bene".