



# FIOR...DI PEDALE

CICLISMO SOLO PER PASSIONE



2024

GENNAIO



FCI  
FEDERAZIONE  
CICLISTICA  
ITALIANA

Il 2023 non è iniziato nel modo migliore a causa di alcune problematiche di non facile soluzione. Nonostante ciò, con la volontà e lo spirito di appartenenza al gruppo da parte di tutti i soci, l'anno ha avuto un risvolto positivo. Il 1° ottobre si è svolta la **RandoFiorani** e il 1° novembre c'è stata la chiusura della stagione con il consueto giro al Santuario di Caravaggio. Le due manifestazioni, malgrado rinvii per problemi tecnici e metereologici oltre a molte assenze, hanno avuto comunque un esito positivo.

Durante l'anno si è palesata la necessità di eleggere un nuovo Consiglio Direttivo con l'immissione di nuovi membri volenterosi e pieni di iniziative, poiché quello uscente, ormai scaduto da due anni, era ridotto ai minimi termini e in forte difficoltà nel garantire la corretta gestione dell'Associazione.

A questo scopo è stata convocata una assemblea straordinaria tenutasi il 10/11/2023 che ha eletto i nuovi membri del Consiglio Direttivo.

Il 24/11/2023, nel corso di altra assemblea straordinaria, i consiglieri neoeletti hanno sciolto la riserva e accettato l'incarico comunicando la composizione del Consiglio stesso con le seguenti cariche:

**Presidente :** Gianfranco Marostica  
**Vice Presidente:** Vincenzo Abate  
**Segretario/Tesoriere:** Giuliano Leonetti  
**Consiglieri:** Lino De Nicola , Claudio Galante , Roberto Nava e Mansueto Nola .

Il Presidente Marostica e il Vicepresidente Abate avranno il compito di pianificare e coordinare l'attività dell'associazione, tenere le relazioni con le Amministrazioni pubbliche, Federazione, Sponsors e le altre società sportive oltre alla gestione del magazzino.

Il Segretario uscente Luigi Colombo passerà le consegne al nuovo segretario Giuliano Leonetti.

Compiti importanti sono stati assegnati ai consiglieri.

De Nicola e Galante si interesseranno del settore manifestazioni sportive (Gran Fondo e Randonnée).

Nava e Nola pianificheranno e organizzeranno le uscite domenicali e i giri lunghi infrasettimanali o del sabato.

Infine Giuseppe Rivolta ex presidente e socio onorario avrà il compito di mantenere le relazioni tra la nostra Associazione e la Cooperativa D. Fiorani.

Nel corso della stessa Assemblea Straordinaria è stato approvato il nuovo statuto, come richiesto dalla federazione ciclistica, al fine di adeguarsi alla nuova normativa della Legge dello Sport Dlgs. n 36/2021.

Un atto dovuto, in quanto essenziale affinché l'A.S.D. FIORANI potesse procedere al rinnovo della propria iscrizione e al tesseramento dei soci alla Federazione Ciclistica Italiana (FCI) anche per l'anno 2024.



Il prossimo incontro si avrà a inizio febbraio quando verrà indetta l'Assemblea ordinaria dei Soci per l'approvazione del bilancio consultivo 2023 e preventivo 2024. Nel corso di tale assemblea il Presidente illustrerà ai soci il programma delle attività per l'anno 2024.

*Il Consiglio direttivo augura un felice anno nuovo a tutti i soci e ai loro familiari.*



CONI

**5° EDIZIONE RANDOFIORANI****SESTO SAN GIOVANNI**FCI  
FEDERAZIONE  
CICLISTICA  
ITALIANA

Il giorno 1° ottobre 2023 si è tenuta la **5° EDIZIONE RANDOFIORANI** manifestazione che era stata programmata per il 24 settembre ma rinviata per cause meteorologiche.

Alla manifestazione erano presenti 24 partecipanti tra soci ordinari, soci onorari e simpatizzanti.

La partenza è stata alle 8.30 dalla sede della Fiorani dopo le foto di rito.

L'andatura della RandoFiorani è stata per quasi tutto il percorso programmato a velocità costante e i partecipanti hanno pedalato allegramente tra una chiacchiera, una ristata e qualche scattino per movimentare l'andatura.

I nostri migliori scalatori si sono dati battaglia lungo la salita verso Monticello Brianza. Allo scollinamento i primi hanno atteso il resto del gruppo per poi proseguire tutti insieme verso il fiume Adda.

Sulla strada del ritorno, all'altezza del sottopassaggio di Vimercate, un pugno di audaci, spinti dal proprio spirito agonistico, ha messo in atto una vera e propria fuga.



Il resto del plotone, noncurante della pseudo classifica, ha preferito lasciare fare.

All'arrivo, ad attendere tutti i partecipanti c'era un buon rinfresco/aperitivo offerto dalla nostra Società.

Si ringraziano i soci organizzatori per il buon esito dell'evento.





## MEMORIAL LUCIANO PAVAN



Domenica 26 novembre ore 8:00 tutti a Varedo!

La società Fiorani (grazie a Catia per aver pubblicizzato l'evento), partecipa con entusiasmo al Memorial Luciano Pavan 2023.

La Randonnée gratuita di 90 Km, di 850m circa di dislivello, da Varedo alla chiesetta della Madonna del Ghisallo, ha visto la partecipazione di circa 60 ciclamatori.

Iniziativa da lodare per l'impeccabile organizzazione e la simpatia di tutti i partecipanti, ciascuno per i suoi racconti e la sua unicità.

Occasione imperdibile per condividere in compagnia il piacere di pedalare che scalda il cuore anche in una frizzante giornata autunnale.

Rientro in discesa da Asso, Anzano e Fabbrica Durini.

Un caloroso abbraccio a Daniele e Vania da tutti noi in ricordo di papà Luciano!!!

A presto!

**Elena Patella**



## I BENEFICI DELLO SPINNING

Nato come preparazione in luoghi chiusi per il ciclismo su strada (indoor cycling) ha subito con il tempo un'evoluzione tecnica diventando l'attività che adesso conosciamo.

Lo spinning è infatti un'attività fitness aerobica/anaerobica che si svolge in una classe con più persone, ovvero in gruppo, in sella a una bicicletta stazionaria chiamata anche SpinBike.

La SpinBike riesce a ricreare il feeling della ruota sull'asfalto e, allo stesso tempo, permette di allenarsi al chiuso e divertirsi in compagnia.

Come strumento ha, inoltre, delle enormi differenze con la cyclette tra cui:

- la struttura;
- la posizione che si assume;
- il volante.

La cyclette è di solito consigliata per chi svolge una vita sedentaria e non è abituato a fare molta attività fisica.

La SpinBike, invece, è la soluzione ideale per chi vuole allenarsi in modo regolare e mantenendo un ritmo elevato. In più rappresenta un valido alleato per chi vuole scolpire i glutei, gli addominali e dimagrire velocemente.

Grazie alle indicazioni degli allenatori e alla spinta della musica, che guida il ritmo della pedalata, gli allievi affronteranno così un percorso motivante e che richiede un alto dispendio energetico, migliorando non solo la potenza e la capacità lattacida ma anche il lavoro degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio.

Non a caso, grazie all'alternanza di ritmi e tecniche di pedalata differenti, risulta un'attività metabolica di medio-alta intensità.

Si tratta comunque di un allenamento adatto a chiunque in quanto è possibile regolare autonomamente la resistenza, perciò la difficoltà del percorso, secondo le proprie capacità personali, il proprio grado di allenamento e in base alle indicazioni date dall'istruttore.

La pratica dello spinning può essere perciò molto utile a tutti grazie ai suoi numerosi benefici, infatti:

- riduce lo stress nervoso;
- aiuta a dimagrire;
- tonifica e rafforza i muscoli;
- potenzia l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio;
- previene e diminuisce il rischio di certe patologie;

**Riduce lo stress nervoso**

Come già accennato, lo spinning è caratterizzato dalla presenza di una classe e dalla musica che ne guida il ritmo: queste due peculiarità permettono all'allenamento di risultare più motivante, gradevole e soprattutto mai noioso.

Un allenamento divertente e stimolante regala una carica di endorfine alla mente e quindi una sensazione di benessere che permette di ridurre lo stress nervoso e donare positività alla mente e all'umore.

Inoltre gli istruttori portano idealmente il ciclista in un immaginario viaggio che, grazie alla concentrazione e al coinvolgimento mentale, permette di alleviare il senso di fatica.

**Aiuta a dimagrire**

Con una sessione di spinning si possono bruciare dalle 300 alle 500 calorie, per questo risulta ideale per bruciare grassi e controllare il peso del corpo.

Ciò è dovuto dal fatto che, come ogni esercizio aerobico, attiva il metabolismo in modo che si consumino i grassi di riserva come fonte di energia.

In più l'acceleramento del metabolismo permette di consumare più grassi ed eliminare tossine portando notevoli miglioramenti alla pelle: la cellulite e la pelle a buccia d'arancia miglioreranno sempre di più.

**Tonifica e rafforza i muscoli**

Un altro dei grandi benefici dello spinning è il rafforzamento della muscolatura, grande rimedio in caso di dolori muscolari e contratture.

Con l'esercizio costante si riesce anche a tonificare tutti i muscoli del corpo, sia quelli superiori che inferiori, rallentando gli inestetismi della pelle e ottenendo più definizione.

**Potenzia l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio**

Con l'esercizio aerobico si stimola e migliora la circolazione del sangue, evitando la ritenzione di liquidi e prevenendo le vene varicose agli arti inferiori, e si rafforza il cuore grazie alla perdita del grasso in eccesso. Si riducono in questo modo colesterolo e trigliceridi.

Il corpo a fine lezione sarà rilassato ma anche ossigenato: la soluzione perfetta per una maggiore qualità del sonno notturno e, soprattutto, della vita.

**Previene e diminuisce il rischio di certe patologie**

Lo spinning previene certe patologie articolari di natura reumatoide.

Permette inoltre di diminuire il rischio di patologie del ricambio anche legate al sovrappeso, come:

- ipercolesterolemia LDL;
- ipertensione arteriosa primaria;
- diabete mellito tipo 2;
- ipertrigliceridemia;
- iperuricemia.

Riassumendo, lo spinning è un'attività ideale per tutti coloro che desiderano perdere peso e migliorare il proprio benessere sia fisico che mentale, pedalando al ritmo di musica.

Tuttavia bisogna tenere presente che se non venisse eseguito correttamente o la posizione dovesse risultare inadeguata potrebbero verificarsi effetti indesiderati anche importanti. Per questo motivo è essenziale l'aiuto di un allenatore.



**N.B.**  
Articolo preso su Internet da un sito di una palestra non coperto da copyright





## AVVISI



### TESSERAMENTO 2024

<b>socio ordinario</b>	<b>rinnovo</b>	<b>40,00 €</b>
<b>socio ordinario</b>	<b>nuovo iscritto</b>	<b>65,00 €</b>
<b>socio simpatizzante</b>		<b>20,00 €</b>
<b>F.C.I. master</b>		<b>45,00 €</b>
<b>F.C.I. cicloturista</b>		<b>30,00 €</b>

**N.B. Le quote rimangono le stesse del 2023**

### ASSEMBLEA ORDINARIA 2024

**VENERDI' 2 FEBBRAIO 2024**

Prima convocazione ore 19.00

**Seconda convocazione ORE 21,00**

BAR FIORANI Via F. Cavallotti, 204 Sesto San Giovanni (MI)

#### ORDINE DEL GIORNO

- 1" *ELEZIONE DEL SEGRETARIO DELL'ASSEMBLEA*
- 2" · *APPELLO DEI SOCI CON DIRITTO DI PARTECIPAZIONE*
- 3" · *APPROVAZIONE DEL BILANCIO CONSUNTIVO 2023 E PREVENTIVO 2024*
- 4" · *PRESENTAZIONE PROGRAMMA DELLE ATTIVITA' E PROPOSTE DI INIZIATIVE PER L'ANNO 2024*
- 5" · *VARIE ED EVENTUALI*

*NOTA BENE:*

*LA PARTECIPAZIONE ALL'ASSEMBLEA È RISERVATA SOLO AI SOCI IN REGOLA CON L'ISCRIZIONE*

**VENERDI' 26/01/2024**

**ORE 21.00 PRESSO IL BAR DEL CIRCOLO FIORANI**

*Piccolo rinfresco per festeggiare i compleanni del mese di gennaio dei soci:*

**ABATE VINCENZO, COLOMBO LUIGI, GALANTE CLAUDIO, PERNARELLA CARLO, SUOZZO ANTONIO e TORNELLI GIUSEPPE**



# CONSIGLIO DIRETTIVO 2024-2025



FCI  
FEDERAZIONE  
CICLISTICA  
ITALIANA

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA **CICLISTICA DOMENICO FIORANI** CODICE F.C.I. 02 Q 1684  
VIA FELICE CAVALLOTTI 204 — 20099 SESTO SAN GIOVANNI (MI) ITALY — [www.ciclisticafiorani.it](http://www.ciclisticafiorani.it) — e-mail: [asdciclistica.fiorani@libero.it](mailto:asdciclistica.fiorani@libero.it)

## Consiglio direttivo biennio 2024-2025



### Ringraziamenti:

Con la chiusura dell'anno 2023, La Ciclistica D. Fiorani ringrazia il Presidente e il Segretario uscenti

### Giuseppe Rivolta e Luigi Colombo

per l'ottimo lavoro svolto e per la professionalità dimostrata in tutti questi anni nella gestione della nostra Società.



## GIOIE E DOLORI



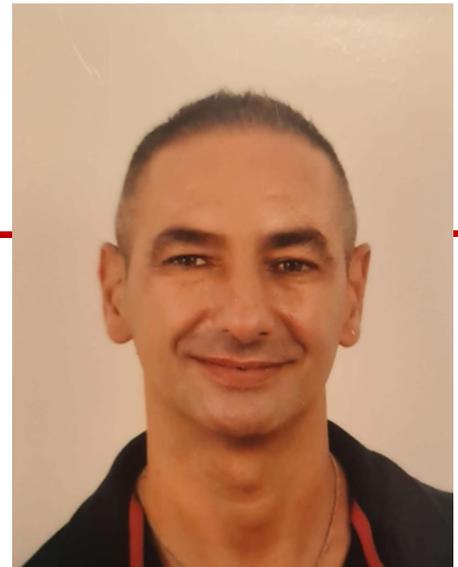
**UN GRANDE BENVENUTO  
AI NUOVI SOCI  
CON L'AUGURIO DI TANTE USCITE INSIEME  
IN BICICLETTA**



FRANCESCO D'ANGELLA



DOMENICO BALICE



ROBERTO SANTORO

## DOLORI

L'anno 2023 non si è concluso nel migliore dei modi. Il giorno 03/12/2023

il socio (ora vicepresidente) **Vincenzo Abate**

è caduto rovinosamente nei pressi di Giussano, con conseguente trasporto in Ambulanza all'Ospedale di Desio, dove gli è stato diagnosticato la lussazione della clavicola dx oltre a varie abrasioni.



Ad Inizio gennaio è venuta a mancare agli affetti dei suoi cari la sig.ra

**Ebe Zonato,**

moglie del nostro ex presidente ora socio onorario

**Giuseppe Rivolta.**

La Ciclistica Fiorani rinnova le sue più sentite condoglianze al nostro socio e ha manifestato la propria vicinanza con una donazione caro estinto a favore della VIDAS, Associazione che ha prestato l'assistenza medica e infermieristica ad Ebe.



Gentili Familiari di Ebe Zonato In Rivolta,

il suo ricordo diventa ancor più profondo e duraturo se custodito da un gesto di generosità verso chi soffre. Per questo ho scelto di donare a VIDAS un contributo in memoria di Ebe Zonato In Rivolta.

Questo ricordo aiuterà a garantire cure qualificate e amorevoli, ogni giorno, a oltre 250 persone affette da malattie inguaribili nel calore della propria casa, negli hospice Casa VIDAS e Casa Sollievo Bimbi.

Con affetto  
CICLISTICA D. FIORANI A.S.D.

ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
DILETTANTISTICA CICLISTICA  
DOMENICO FIORANI  
CODICE F.C.I. 02 Q 1684

Via Felice Cavallotti, 204  
20099 Sesto San Giovanni (MI)

Tel.: 340 4160662

Fax: 02.24412499

www.ciclisticafiorani.it

E-MAIL: asdciclisticafiorani@libero.it

Redazione *Luigi Colombo*  
*Giuliano Leonetti*  
*Carlo Piccolo*  
*Plinio Bacci*

Web site *Massimo Spreafico*

Grafica *Carlo Piccolo*



### Chi Siamo

La A.S.D. "CICLISTICA D.FIORANI" è una società sportiva molto nota nell'ambito cicloamatoriale della Regione Lombardia di cui vantiamo il 1° posto al "Trofeo Lombardia 2005". La nostra attività è praticare e far praticare il ciclismo nelle sue diverse categorie, quali cicloturistico, amatoriale, fuoristrada, partecipando alle manifestazioni indette dalla F.C.I. (Federazione Ciclistica Italiana) in cui noi siamo iscritti. Mediamente gli iscritti alla ns. Società si aggirano sulla settantina ogni anno, soci di tutte le età e professioni, tutti con la voglia di pedalare in allegria lungo i percorsi che mensilmente vengono programmati e pubblicati sul nostro simpatico notiziario FIOR...DI PEDALE"

Iscritti GENNAIO 2024

35 soci ordinari

7 F.C.I.

### Consiglio direttivo biennio 2024-2025



**GIANFRANCO MAROSTICA**

presidente



**VINCENZO ABATE**

vicepresidente



**GIULIANO LEONETTI**

segretario



**LINO DE NICOLO**

consigliere



**CLAUDIO GALANTE**

consigliere



**ROBERTO NAVA**

consigliere



**MANSUETO NOLA**

consigliere



Fotocopiatrici—fax—stampanti  
Brugherio - Via della vittoria 98



SESTO SAN GIOVANNI

**S** NUOVA  
CARROZZERIA SESTESE

Azienda  
Certificata  
ISO 9001 -14001



DEKRAITALIA  
CENTRO REVISIONE DEKRA

Stampato presso

*Duplex S.r.l.*