



FIOR...DI PEDALE

CICLISMO SOLO PER PASSIONE



2024



FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA

NOVEMBRE DICEMBRE

LETTERA DEL DIRETTIVO

15/09/2024



RANDOFIORANI 15/09/2024

Ridendo e scherzando, sono passati 2 mesi dall'uscita del precedente giornalino con un calendario pieno di appuntamenti per il mese di settembre ed ottobre, per lo più tutti rispettati.

Il 13 settembre sono state consegnate le nuove divise ai soci, giusto in tempo per poterle sfoggiare nella nostra RandoFiorani del giorno 15, evento sociale ben riuscito con la partecipazione di 35 tra soci, simpatizzanti e amici.

Il 21 e 22 di settembre la Fiorani è stata presente alla Festa dello Sport, volontariato e salute con un proprio Stand in Piazza Oldrani di Sesto S. Giovanni.

Sempre il giorno 22 settembre un gruppo della Fiorani ha preso parte alla Randolaro.

Il Calendario delle uscite programmate si concluderà con la Ciclopedalata del 3 novembre a Caravaggio.

Novità importante per questo ultimo bimestre del 2024 è la cena di fine anno sociale, fissata per il giorno 23 novembre presso il ristorante "LO SCORPIONE" di Monza che dopo il 2019, colpa Covid, non è stata più organizzata.

Dal 15 novembre si aprirà la campagna tesseramento per l'anno 2025, con l'introduzione di 2 nuove categorie di tesseramento (MTB e Gravel).

Ultima attività in programma per l'anno 2024 sarà venerdì sera 13 dicembre in sede per i consueti saluti e auguri di Natale.

Nel frattempo, il Direttivo è già all'opera per elaborare un programma per l'anno 2025 pieno di iniziative.

Il presidente Marostica e tutto il CD augurano un buon Natale e anno nuovo a tutti i soci, simpatizzanti e amici della Fiorani.



CITTÀ DI SESTO SAN GIOVANNI
MEDAGLIA D'ORO AL VALOR MILITARE



Fotocopiatrici—fax—stampanti

NUOVA
CARROZZERIA SESTESE



PROGRAMMA ASD FIORANI 2024



03/11/2024	CHIUSURA STAGIONE	SANTUARIO DI CARAVAGGIO
08/11/2024	CERIMONIA DI PREMIAZIONE DEL MERITO SPORTIVO ORE 21.00 SPAZIO ARTE- SESTO SAN GIOVANNI (in occasione di tale evento la Sede della Fiorani resterà chiusa).	
23/11/2024	CENA SOCIALE DI FINE ANNO ORE 20.00 presso LO SCORPIONE - Via Borgazzi, 197 - MONZA	
13/12/2024	SERATA DEGLI AUGURI DI NATALE Sede COOP D. FIORANI	

DA NOVEMBRE 2024 A FEBBRAIO 2025

USCITE LIBERE VILLA REALE ORE 8.45

Si ricorda a tutti i soci che è obbligatorio indossare la maglia della società nelle uscite della domenica e negli eventi sportivi (randonneè granfondo e cicloraduni)

MONDO GRAVEL UPCYCLE TRAIL WEEKEND (9/10 NOVEMBRE 2024) MILANO

09/11/2024 UPCYCLE TRAIL SHOW: iscrizione sul sito <https://pcyclecafe.it/>

10/11/2024 UPCYCLE TRAIL GRAVEL RIDE (60, 100 e 150 km)
ISCRIZIONE (RICHIESTO CERTIFICATO MEDICO):

Partenza alla francese dalle 7:30 alle 9:30 presso
Upcycle Milano Bike Café, via Ampère 59, Milano

AGONISTICO 150 e 100 km – NON AGONISTICO 60 KM

- 18 euro fino al 29 ottobre 2024: on line su Endu.
- 22 euro fino al 5 novembre 2024: on line su Endu.
- 25 euro nei giorni 9 e 10 novembre 2024 presso Upcycle Milano Bike Café (salvo raggiungimento posti disponibili, 400 numero massimo).

Comunicazioni del Responsabile contro Abusi, Violenze e Discriminazioni.

Il Responsabile Contro A.V.e D. e Vicepresidente Vincenzo Abate, ribadisce che nel corso delle uscite in bicicletta, i soci devono tenere un comportamento ligio alle regole e rispettare le norme del Codice della strada, al fine di evitare contravvenzioni, incidenti e spiacevoli litigi con automobilisti, pedoni e altri ciclisti.

Inoltre, tiene a precisare che la responsabilità, in caso di multa/contravvenzione, è personale e non di tutto il gruppo. Per cui il socio sanzionato non potrà pretendere e/o imporre che la sanzione venga ripartita equamente tra tutti i soci del gruppo facenti parte dell'uscita in bicicletta.

LA SEDE DELLA CICLISTICA FIORANI RESTERA' CHIUSA:

**DAL 01/11/2024 AL 08/11/2024;
IL 6/12/2024
DAL 14/12/2024 AL 09/01/2025**

**PONTE DI SANT' AMBROGIO E DELL'IMMACOLATA;
PER LE VACANZE NATALIZIE.**



ATTIVITA' CICLISTICA 2024

GITA SUL LAGO DI ISEO – 07/09/2024



Il Giorno 7 settembre si è svolta la gita sul Lago di Iseo.

Dieci i soci che hanno partecipato all'evento più due amici. Partenza da Milano in treno e arrivo a Rovato, mentre altri tre soci hanno preferito venire direttamente in macchina. Colazione al bar della stazione e poi via in direzione del lago. Lungo la strada verso Iseo c'è stato un incidente che ha visto la caduta dei due soci Pino Moretti ed Elena Patella. I due non hanno potuto continuare il giro e sono stati trasportati dall'ambulanza al Pronto soccorso dell'Ospedale di Iseo. Fortunatamente sono stati dimessi in tarda mattinata ed hanno potuto far rientro a casa.

Il resto del gruppo ha continuato l'itinerario della gita in programma, ma ormai si era perso quel senso di ilarità e spensieratezza che c'era ad inizio del giro.

Altra sosta a Sulzano al famoso Bar MR BIKE Cafè Imbarcadere, tappa obbligatoria di tutti i ciclisti in gita al lago. Bar, in tema bici, situato in uno dei posti più suggestivi del luogo con grande terrazza a ridosso della sponda del lago da dove è possibile ammirare tutta la bellezza del Monte Isola (Isola lacustre più grande in Europa).

Il gruppo ha pedalato compatto per tutto il giro del lago ad una velocità di crociera ideale per tutti i partecipanti al fine di rimanere uniti, godendosi il panorama mozzafiato e la frescura del lago.

A Sarnico il gruppo si è diviso. La maggioranza del gruppo ha preso la strada verso Rovato, mentre il resto del gruppo ha pedalato fino a Sesto San Giovanni.

Un ringraziamento particolare a Giancarlo Bressan, che dopo l'incidente si è interessato a trovare un abitante della zona disponibile a custodire le biciclette di Elena e Pino e a recuperarle in un secondo momento e riportarle a casa dei loro proprietari.





ATTIVITA' CICLISTICA 2024

RANDOFIORANI- 1° MEMORIAL GIUSEPPE RIVOLTA 15/09/2024



Per il giorno 15 settembre è stata organizzata la consuetudinaria RandoFiorani, evento aperto ai soli soci, simpatizzanti e amici.

Novità di questa edizione è l'intitolazione come **"1° Memorial Giuseppe Rivolta"** in ricordo del nostro Socio onorario ed ex Presidente che è venuto a mancare lo scorso agosto.

Inoltre, in questa giornata, tutti i soci hanno avuto l'occasione di indossare la nuova divisa ufficiale consegnata pochi giorni prima dalla Veloplus.

Punto di incontro della RandoFiorani, fissato alle ore 8.00, è stata la sede della nostra Società dove è stato offerto il caffè a tutti i partecipanti presenti.

Partenza in orario alle ore 8.30 dopo le foto ricordo con direzione Villa Reale di Monza dove ad attendere la carovana c'era il secondo gruppo di soci.

Il gruppo ha pedalato seguendo il percorso tradizione con scollinamento su Monticello Brianza per poi passare da Missaglia, Merate, Paderno d'Adda fino alla sosta caffè a Colnago presso il bar Pegaso.

Dopo la sosta, la pedalata ha continuato prendendo la strada del ritorno verso il Ristorante "Don Fausto" di San Fruttuoso alle porte di Monza dove è stato organizzato un Brunch per tutti i partecipanti.

Presenti al Brunch come ospiti c'erano Elisabetta e Giorgio Rivolta, in ricordo del padre Giuseppe e Carlo Piccolo, nostro socio onorario membro della redazione Fior...di Pedale.

Per il buon esito dell'evento si ringrazia il Presidente Marostica per aver scelto un locale accogliente ed un menù buono ed abbondante.





ATTIVITA' CICLISTICA 2024



RANDOLARIO 22/09/2024 di Nazario Fioritti

Randolario: una giornata memorabile di sport e amicizia

Il 22 settembre 2024 si è finalmente svolta la tanto attesa "Randonnée del Lario", inizialmente prevista per marzo ma posticipata a causa delle avverse condizioni meteo.

Tre i percorsi proposti: il lungo di 200 km, il medio di 100 km e il corto di 49 km, tutti con partenza dall'oratorio di Maggianico, a Lecco, lungo le rive del lago. Il percorso più lungo prevedeva un giro completo, costeggiando sia le rive interne che quelle esterne, mentre il medio si è sviluppato solo sulle rive interne.

L'evento, organizzato dalla A.S.D. Bike Team Malgrate, ha avuto come Speaker il suo Presidente Roberto Maggioni, campione mondiale juniores del 1986, affettuosamente soprannominato "il Maggio".

Tra i partecipanti non poteva mancare la rappresentativa della Fiorani, guidata dal vicepresidente Vincenzo Abbate e dal segretario Giuliano Leonetti, insieme ai soci Roberto Santoro e Nazario Fioritti.

La giornata è iniziata presto, con ritrovo alle 6 del mattino al bar Restellone di Sesto San Giovanni, per poi dirigersi verso Lecco. Dopo aver affrontato la prima sfida della giornata, ovvero trovare parcheggio, il gruppo ha preparato le biciclette e si è avviato verso il luogo di partenza, determinato a guadagnarsi una buona posizione in griglia.

A loro si è unito anche "il Professore", un caro amico e fedele compagno della squadra Fiorani.

La Randonnée si è svolta senza intoppi, in una giornata di sole che ha finalmente sorriso agli organizzatori e ai partecipanti, deludendo così le nuvole che a marzo avevano costretto al rinvio. Al traguardo, i ciclisti sono stati accolti calorosamente da Roberto Maggioni e dal suo staff, che li hanno rificillati con un abbondante "pasta party", offrendo anche un'ospitalità ricca di simpatia e cordialità.

L'evento si è concluso con la promessa di rivedersi nella prossima stagione, sperando nella benevolenza del clima per il mese di marzo.





FESTA DELLO SPORT, VOLONTARIATO E SALUTE

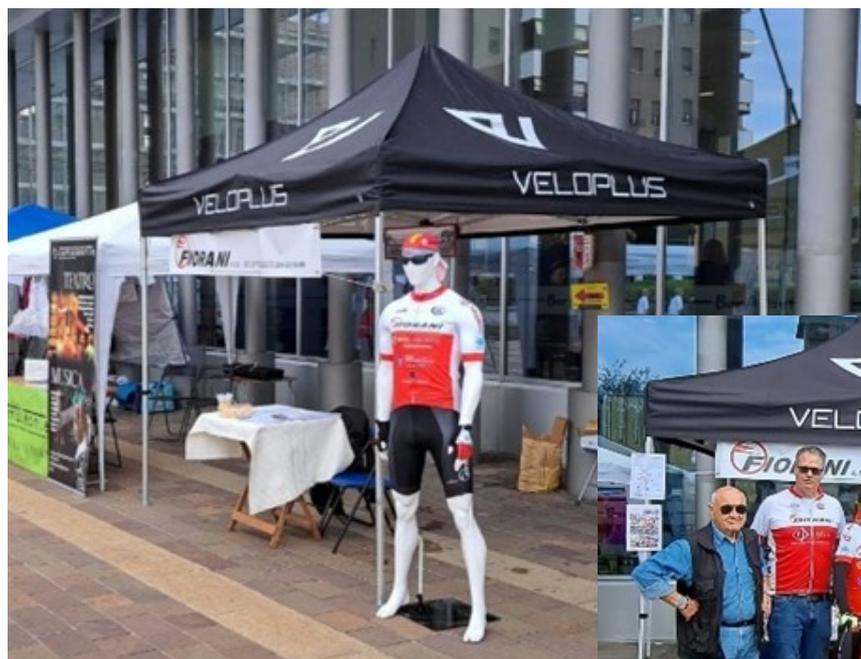
Sesto S. Giovanni – 21 e 22/09/2024



Nel weekend del 21 e 22 settembre si è tenuto presso la Piazza Oldrani di Sesto San Giovanni la Festa dello Sport, Volontariato e Salute.

Tante le associazioni e Società sportive presenti all'Evento tra cui pure la Fiorani che ha allestito un proprio Stand al fine di farsi conoscere meglio alla comunità Sestese e per promuovere l'attività della Società stessa. L'Evento è stato pure un'occasione per presentare la nostra nuova divisa sociale del 35° anniversario, aggiornata con i nuovi sponsor.

Nel corso della prima giornata abbiamo ricevuto la visita di Pasquale Grieco (Titolare della Carrozzeria Sestese e Assetto Corse, nostri Sponsor) in compagnia di Roberto Di Stefano, Sindaco di Sesto S. Giovanni, i quali hanno mostrato grande interesse per la nostra nuova divisa sociale.



Il Sindaco Di Stefano e il nostro Sponsor Grieco si sono trattenuti con il nostro Presidente Marostica che ha colto l'occasione per dare informazioni sulla storia e l'attività della A.s.d. Fiorani con una ricca panoramica sulle attività in corso e quelle in programma per la prossima stagione.





ASD CICLISTICA FIORANI VOLATA FINALE VERSO IL 35ESIMO.



Questo articolo vuole essere un'anteprima o anche un semplice excursus per quello che sarà fra qualche mese un numero speciale dedicato ai primi 35 anni di storia della ASD Ciclistica Fiorani.

Manca davvero poco e la Fiorani spegnerà le sue prime 35 candeline, il prossimo anno concluderà il suo settimo lustro di vita e come tutte le società che si rispettino anche la nostra ha una storia che va ricordata, conosciuta e soprattutto vissuta....perché solo conoscendone il passato possiamo vivere il presente in modo da dare un senso al futuro, al domani che verrà! La nostra associazione sportiva, benché ufficialmente costituita nel 1990 come sezione sportiva all'interno della Cooperativa Fiorani, con sede a Sesto San Giovanni, affonda le sue radici a metà degli anni ottanta.

Già dal 1984 esisteva un gruppo di amici e simpatizzanti delle due ruote che si riuniva nel negozio di ciclista di Antonio Taldo situato in via Cavallotti 180, per scambiarsi pareri e opinioni sul mondo del pedale. Ma è solo nel 1987 che prende piede l'idea di costituirsi in un'organizzazione più strutturata, nacque così il Gruppo Cicloamatori A. TALDO che vide tra i soci fondatori Brioschi Carlo, persona carismatica che da lì a qualche anno diverrà il primo Presidente della nostra società. Erano anni che il ciclismo attirava un numero elevato di appassionati, le gesta di ciclisti famosi come Moser, Argentin, Bugno, Fondriest, Chiappucci, Saronni facevano da traino al movimento. Motivo per cui il numero degli aderenti appassionati ciclisti aumentò tanto che divenne impossibile ritrovarsi nel piccolo laboratorio di biciclette di Taldo.

La soluzione fu trovata con il contributo della vicina Cooperativa D. Fiorani, che permise di utilizzare la struttura del circolo, era il 1989 e la nuova società prese inizialmente la denominazione di CICLISTICA D. FIORANI - Gruppo Cicloamatori Antonio Taldo. La denominazione definitiva venne assunta nell'assemblea del 31 gennaio 1990 ed a partire da quella data la società prese il nome definitivo di CICLISTICA D. FIORANI. Il 21 marzo 1990 la società si iscrisse alla Federazione Ciclistica Italiana con la nuova denominazione. Gli inizi non furono per niente facili ma grazie al presidente Brioschi e ai soci fondatori si riuscirono a recuperare gli sponsor per dare una solidità economica alla neo-nata società ed a organizzare tutte le attività sportive e conviviali in modo da creare una base solida da cui iniziare questo "viaggio".

Da quel di tanti sono gli anni che ci vedono attivi nel panorama ciclistico locale; anni in cui la Ciclistica Fiorani ha sempre promosso e valorizzato la pratica del ciclismo come sport a livello agonistico, amatoriale e cicloturistico, partecipando negli anni a varie manifestazioni sportive e non, quali: Raid, dove su tutti spicca la Sesto San Giovanni -Madrid del 2002 (con un percorso di circa 2000 chilometri che fu coperto in 10 giorni!!!); raduni ciclistici, dove siamo sempre stati presenti in modo importante; a seguire Granfondo, con varie partecipazioni alla 9 Colli e alla Gimondi e infine Randonee dove abbiamo ottenuto ottimi risultati, sia come società che individualmente come atleti.





ASD CICLISTICA FIORANI VOLATA FINALE VERSO IL 35ESIMO.



Nel corso della nostra storia abbiamo raggiunto importanti traguardi che vanno dal 1° posto all'evento cicloamatoriale "Trofeo Lombardia 2005" alla recente partecipazione di due nostri atleti (Antonio Suozzo e Catilina Cio-can), come membri della Nazionale Italiana Randonnée, alla prestigiosa Parigi-Brest-Parigi del 2023, competizione che si corre ogni 4 anni e considerata pertanto gara regina nella categoria in quanto di caratura mondiale.

La Ciclistica Fiorani ha rinnovato all'inizio del 2024 il proprio Consiglio Direttivo, dopo 20 anni di presidenza del compianto socio Giuseppe Rivolta che, insieme al Segretario uscente Luigi Colombo (anch'egli presidente nel biennio 2011/2012), ha dato lustro alla nostra Società con impegno e dedizione, portando la stessa ad avere per molti anni più di cento iscritti e un ruolo importante tra le realtà ciclistiche del territorio. A Giuseppe Rivolta si deve l'idea di introdurre in società la figura dei soci sostenitori da affiancare ai soci ordinari. A questa categoria venivano iscritti soci appartenenti ad altre società ma che partecipavano fattivamente alle attività della Fiorani (raid, uscite settimanali, pranzi) oppure amici del circolo Domenico Fiorani. Migliorando di anno in anno, la società completò la sua crescita e la sua qualità organizzativa stabilendo che le varie attività societarie, da svolgere nell'anno solare, fossero votate in assemblea e non decise autonomamente dai soci senza l'avvallo del Consiglio Direttivo. Infine, per andare incontro agli sponsor fu introdotto l'obbligo di indossare la divisa della società nelle uscite domenicali.

Oggi, il nuovo Consiglio, nella figura del Presidente Gianfranco Marostica, del Vice-Presidente Vincenzo Abate, del Segretario Giuliano Leonetti e dei Consiglieri Nola, Nava, De Nicolo e Galante, si prefigge di rilanciare la Ciclistica Fiorani nel panorama locale a livello sportivo ma anche a livello sociale, senza trascurare l'aspetto conviviale.

Tra le novità avviate nel corso del 2024 ricordiamo la pratica della bicicletta Gravel e una rinnovata e massiccia presenza ai raduni e alle Randonnée, senza dimenticare che quest'anno la Ciclistica Fiorani ha implementato la propria presenza a livello social e ha partecipato con un proprio Stand, nel mese di settembre, alla Festa dello Sport, del Volontariato e della Salute patrocinata dal Comune di Sesto San Giovanni.

Infine, si è provveduto a rinnovare gli accordi con gli sponsor storici, quali la Duplex S.r.l., la Biomedica di S.S.G. e la Nuova Carrozzeria Sestese di Pasquale Grieco, il quale ha raddoppiato il proprio sostegno economico con Assetto Corsa - Performance Parts e sempre nel 2024 si è aggiunto come sponsor la Banca del Credito Cooperativo di Milano. Tutto ciò ha permesso di rinnovare i capi di abbigliamento tecnici con l'acquisto di nuovi completini estivi...quindi aria di rinnovamento nel segno della tradizione, con le consuete pedalate di inizio e di fine stagione al Santuario di Caravaggio, che simbolicamente aprono e chiudono la programmazione di un anno di uscite di gruppo, gite, raid e manifestazioni agonistiche varie e sempre legati al motto della nostra società "CICLISMO PER PASSIONE".



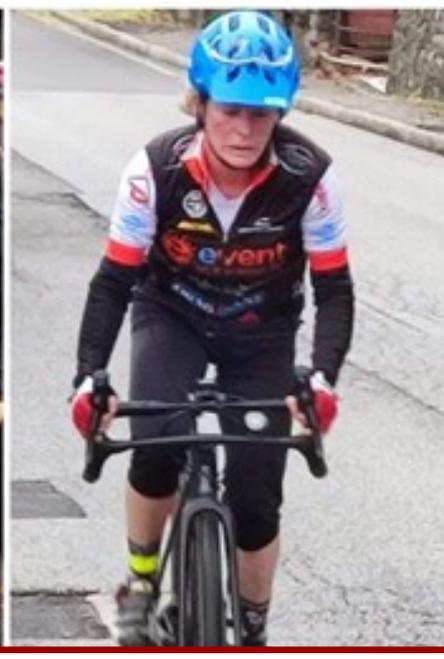


USCITE DOMENICALI E INFRASETTIMANALI



LE NOSTRE FOTO

06.10.24 LECCO - GALBIATE



27.10.24 MEMORIAL LUCIANO PAVAN – VAREDO

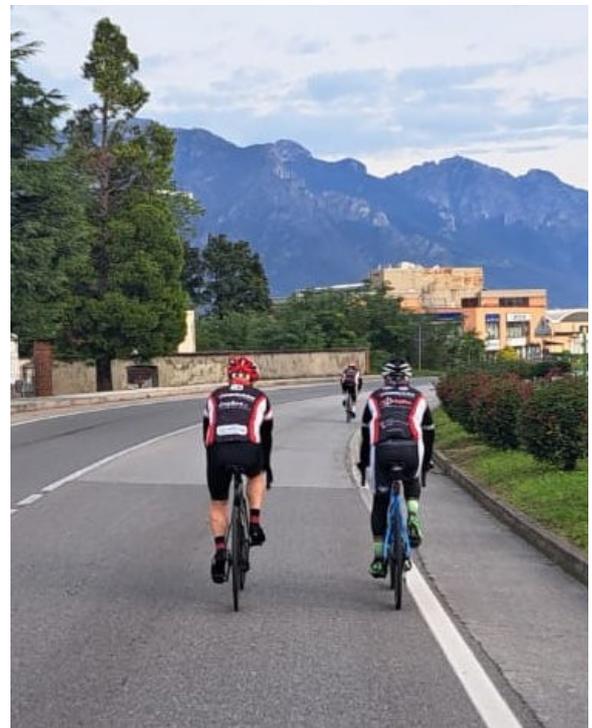




USCITE DOMENICALI E INFRASETTIMANALI



LE NOSTRE FOTO



13/10/24 GALBIATE - CISANO BERGAMASCO





PROGRAMMA A.S.D. FIORANI 2024



FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA

VENERDI' 23 NOVEMBRE 2024 TESSERAMENTO 2025

Venerdì 15 Novembre 2024 apre il tesseramento Fiorani 2025

socio ordinario	rinnovo	45,00 €
socio ordinario	nuovo iscritto	70,00 €
socio MTB/GRAVEL		30,00 € (nuova iscrizione con maglia 5,00 €)
F.C.I. master		in attesa comunicazione quota da F.C.I.
F.C.I. cicloturista		in attesa comunicazione quota da F.C.I.

N.B. Ai nuovi iscritti alla Società viene data in regalo una maglia estiva maniche corte.

L'iscrizione alla Federazione Ciclistica Italiana permette la partecipazione alle Gran Fondo ed ai raduni organizzati dalla stessa o degli Enti associati comprende l'assicurazione Polizza Convenzioni Multirischi Infortuni/Lesioni; Responsabilità civile verso terzi; Tutela legale a favore dei tesserati.

Per avere la copertura assicurativa dal 1/01/2025 è necessario versare la quota entro il 31/12/2024

VENERDI' 23 NOVEMBRE 2024 ALLE ORE 20.00

CENA SOCIALE DI FINE ANNO

Ristorante LO SCORPIONE

Via Borgazzi, 197 - MONZA

COSTO PARTECIPAZIONE € 33

INFO e PRENOTAZIONI:

GIANFRANCOMAROSTICA e VINCENZO ABATE



VENERDÌ 13 DICEMBRE 2024 ALLE ORE 21.00

**Soci ciclisti, simpatizzanti e amici
siete tutti invitati al rinfresco per gli**

auguri di Natale della

ASD CICLISTICA FIORANI

Presso

BAR COOP. D. FIORANI

via F. Cavallotti, 204

Sesto San Giovanni





ASSOCIAZIONE SPORTIVA
DILETTANTISTICA CICLISTICA DOMENICO FIORANI
Via Felice Cavallotti, 204
20099 Sesto San Giovanni (MI)
www.asdciclisticafiorani.it
Tel.: 340 4160602
E.mail :asdciclisticafiorani@libero.it

cena sociale di fine anno

23 novembre 2024.

RISTORANTE LO SCORPIONE

Via Gerolamo Borgazzi, 197, 20900 Monza MB

MENU'

ANTIPASTI

AFFETTATI MISTI

GNOCCO FRITTO

PIOVRA CON PATATE

COCKTAIL GAMBERI

COZZE ROSSO O BIANCHE

PRIMO SCELTA TRA

PESCE

LINGUINE O RISOTTO AI FRUTTI DI MARE

CARNE

RISO SALSICCIA E PORCINI AL ZAFFERANO.

SECONDO

FRITTO MISTO MARE oppure

TAGLIATA CON RUCOLA E GRANA

CONTORNO

PATATE FRITTE O AL FORNO oppure

INSALATA MISTA

VINI

ROSSO O BIANCO DELLA CASA

e per finire TORTA SPUMANTE CAFFE'

QUOTA SOCI 33 €

Per Informazioni e Prenotazioni :

VINCENZO ABATE e GIANFRANCO MAROSTICA



PEDALARE IN INVERNO

Il maggior pericolo che l'inverno porta con sé sono le strade e il loro stato di conservazione.



Se siete degli stradisti puri di lungo corso, meglio non fidarsi ciecamente alla propria esperienza, perché il ghiaccio è subdolo e in queste condizioni, piuttosto che rischiare bici e stagione, sarebbe meglio allenarsi sui rulli.

Se non potete fare a meno di uscire e le strade sono ghiacciate è consigliabile optare per una uscita in Gravel o MTB e pedalare fuori strada. In Off-road, il terreno è meno insidioso ed eventuali scivolate difficilmente avranno spiacevoli conseguenze. Inoltre, anche il freddo è meno pungente perché le velocità sono inferiori e l'effetto **wind-chill** (WCI o indice di freddo: consente di valutare lo stato di malessere avvertito da persone e animali in seguito all'esposizione a condizioni di basse temperature e vento) incide in modo minore.

Per fortuna, un ciclista, muovendosi, genera abbastanza calore per contrastare questo problema; infatti, per ogni caloria che si brucia, solo un quarto è utilizzato per il movimento. Il resto è prodotto sotto forma di calore. Inoltre, una più alta percentuale di grasso corporeo fornisce isolamento dal freddo.

Ciò che è chiaro è che un calo della temperatura interna porta il cervello a limitare l'afflusso di sangue alla periferia del corpo, nel tentativo di prevenire un ulteriore calo di temperatura. Questo processo è noto come "amputazione fisiologica" ed è qui che entra in gioco l'importanza dell'abbigliamento.

Un'ottima spia per riconoscere l'arrivo di crisi di freddo sono le aree come piedi, mani e viso. Queste sono le parti del corpo meno isolate, hanno un minor apporto di sangue a riscaldarle e sono piene di termorecettori che aiutano a percepire in maniera immediata sensazioni come il caldo e il freddo. In caso di freddo eccessivo, questo può compromettere l'attivazione muscolare e ridurre la potenza.

Quindi è opportuno proteggere le estremità. Per prima cosa, occorre un paio di guanti invernali di buona qualità che offra isolamento, impermeabilità, protezione dal vento e allo stesso tempo un minimo di traspirabilità e praticità, per poter manovrare freni e cambio senza impaccio e utilizzare il ciclocomputer.

Per il massimo confort, l'ideale è optare per un modello con interno morbido e spazzolato e una membrana isolante che ripari le mani dal freddo pungente. Inoltre, deve avere un buon grip e di una lunghezza da coprire i polsi. Anche testa e piedi hanno bisogno di protezione.

Sotto il casco bisognerebbe indossare una calottina o almeno una fascia termica per il cranio e le orecchie.

Per quanto riguarda i piedi, se non si dispone di scarpe specifiche per l'inverno, sarebbe opportuno munirsi di un buon paio di copriscarpe antivento e antipioggia.

Per proteggere le gambe, si suggerisce una calzamaglia invernale con membrana antivento, piuttosto che la combinazione pantaloncini e gambali (soluzione più adatta alla mezza stagione).

La cosa importante è che non bisogna esagerare con il troppo calore. Troppo calore significa molto sudore, con la possibilità che una sosta un po' lunga possa farlo raffreddare addosso.

Quindi, sarebbe meglio patire un pochino di freddo nei primi minuti, fintanto che il calore prodotto dal corpo sistemi le cose e crei il giusto confort.

Per il busto è necessario vestirsi "a cipolla", ossia strati. Questa è la scelta migliore quando si pedala perché permette di aggiungere o togliere indumenti a seconda della situazione.

Come primo strato, bisogna dunque partire con una maglia intima in tessuto tecnico, che isola e traspira. Un tessuto traspirante trasporterà infatti il sudore dal resto del corpo verso l'esterno. La scelta potrebbe ricadere su tessuti artificiali come il poliestere o naturali come la lana merino. Ma la cosa più importante è la vestibilità. Infatti, la maglia intima deve essere abbastanza aderente per funzionare correttamente, ma non troppo stretta da risultare scomoda quando si pedala.

Passando allo stato intermedio, questo può essere a maniche corte o lunghe a seconda della temperatura.

Anche per gli indumenti dello strato intermedio, la scelta dovrebbe ricadere su capi allo stesso tempo isolanti e trasparenti e devono lavorare in sintonia con l'intimo termico, permettendo al sudore prodotto dal corpo di continuare il suo cammino verso l'esterno per non raffreddarsi vicino la pelle.

Quando il freddo è più intenso, a questo strato intermedio bisogna aggiungere uno che funga da barriera esterna. Il cosiddetto guscio termico, che può essere una giacca termica antivento, una giacca impermeabile pesante o una giacca impermeabile pieghevole. La scelta tra le tre dipende ovviamente dalla temperatura e dalle condizioni meteo.

Infine, non può mancare anche uno scaldacollo, utile non solo per proteggere il pezzo di pelle fra la scollatura della giacca e il mento, ma anche per essere sollevato a coprire la bocca, al fine di prevenire infiammazioni e/o infezioni delle vie aeree e aiutare quei ciclisti che tendono a raffreddarsi facilmente.

Vi ricordiamo che non esistono condizioni avverse, ma solo attrezzatura inadeguata.

Terminologia

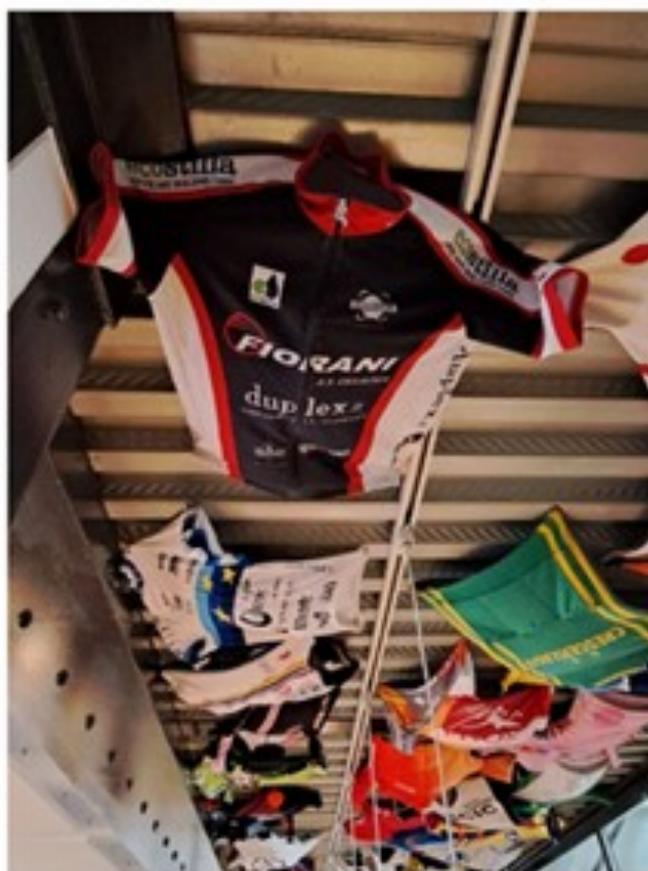
Il termine "Wind Chill" si riferisce a un fenomeno meteorologico che misura la percezione soggettiva del freddo da parte del corpo umano, influenzata dalla velocità del vento. Quando il vento soffia, la pelle umana si raffredda più velocemente rispetto a una condizione in cui l'aria è ferma. Ciò avviene perché il vento rimuove lo strato d'aria calda che si forma vicino alla pelle, riducendo così la capacità del corpo di mantenere la propria temperatura. Questo fenomeno si traduce in una sensazione di freddo più intensa rispetto a quanto suggerirebbe la sola temperatura dell'aria.

Il calcolo del Wind Chill, elaborata da due scienziati negli anni 40, si basa su formule matematiche che tengono conto della temperatura dell'aria e della velocità del vento. Se la temperatura dell'aria è di 0°C ma soffia un vento a 30 km/h, ad esempio, la temperatura percepita potrebbe sembrare -10°C.

UPCYCLE – MILANO BIKE CAFE'

UPCYCLE – MILANO BIKE CAFE'

Anche la maglia della Asd D. FIORANI è presente nella Hall of Fame delle Maglie delle Società ed Eventi sportivi nel famoso Locale Upcycle -Bike Cafè In via Ampere, 59 a Milano



COMPLEANNI

MESE DI NOVEMBRE

Gentile Pietro, Nola Salvatore, Patella Elena, Perucchini Massimo, Santoro Roberto e Vitali Chiara.

I compleanni verranno festeggiati in sede alle ore 21.00 del giorno 29/11

MESE DI DICEMBRE –

Non ci sono compleanni da festeggiare.



GIOIE...

Un augurio di cuore ai nostri due soci e al contempo consuoceri **Mansueto Nola e Gervasio Beltratti** che in data 06/09/2024 sono diventati nonni del piccolo Diego



A inizio mese di settembre la nostra socia **Catilina Ciocan**, dopo esser stata coinvolta in un brutto incidente ad inizio anno e dopo mesi di riabilitazione è tornata nuovamente a pedalare. Per adesso sta riprendendo confidenza con la bicicletta ed ha iniziato un piano di allenamento per ritornare in forma e competitiva per la prossima stagione delle randonné.

E... DOLORI

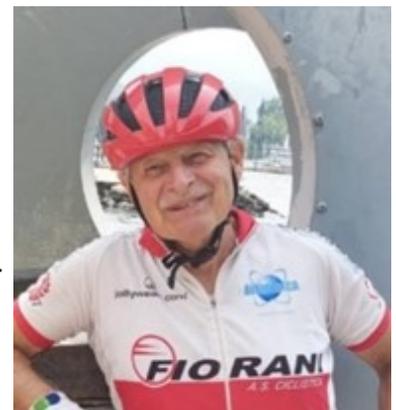
Durante la gita sul lago di Iseo del 7 settembre i nostri due soci

Giuseppe (detto Pino) Moretti ed Elena Patella



sono rimasti coinvolti in una brutta caduta con conseguente trasporto al Pronto Soccorso. Fortunatamente sono stati dimessi in giornata ed hanno potuto fare subito ritorno a casa.

Pino ne è uscito con una clavicola e una costola rotta, mentre Elena ha riportato la frattura della spalla. La Fiorani, augura ai nostri due soci una pronta guarigione ed è fiduciosa di rivederli molto presto in sella in bicicletta a pedalare in gruppo.



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

Via Felice Cavallotti, 204
20099 Sesto San Giovanni (MI)
www.asdciclisticafiorani.it
Tel.: 340 4160602
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"

Consiglio direttivo biennio 2024-2025



Iscritti a OTTOBRE 2024

54	soci ordinari
12 F.C.I.	master
4 F.C.I.	cicloturisti



SESTO SAN GIOVANNI

I nostri sponsor



Stampato presso

Duplex S.r.l.