

# FIOR...DI PEDALE

CICLISMO SOLO PER PASSIONE



2025



FCI  
FEDERAZIONE  
CICLISTICA  
ITALIANA

GENNAIO FEBBRAIO

## LETTERA DEL DIRETTIVO



È trascorso un anno da quando è entrato il nuovo direttivo e nel corso del 2024 si è fatto tanto per dare maggiore vitalità alla Fiorani.

Ammettiamo di aver commesso qualche errore nella gestione della società dovuta all'inesperienza; ma come dice il saggio: "solo chi non lavora non sbaglia".

Abbiamo fatto quindi bagaglio di questa passata stagione per aggiustare il tiro, al fine di pianificare un'attività della società più dinamica, in modo da rendere più partecipi i soci alle iniziative che si intende proporre ed essere più attrattivi nei confronti delle potenziali nuove leve.

Il compito si presenterà molto arduo, poiché tutto il settore del ciclismo amatoriale, soprattutto quello su strada, si trova nel bel mezzo di una forte crisi innescata dal mancato cambiamento generazionale, dovuta ad una poca propensione dei giovani ad avvicinarsi a questo sport. Anche il legislatore con il d.lgs. 39/2021 sta mettendo a dura prova le associazioni ciclistiche, dando il compito alla FCI ed agli altri Enti di promozione sportiva di eseguire dei controlli più accurati sulle loro società affiliate al fine dell'iscrizione nel REGISTRO NAZIONALE DELLE ATTIVITA' SPORTIVE DILETTANTISTICHE istituito presso il Dipartimento per lo Sport del Consiglio dei Ministri. Si può quindi parlare di darwinismo ciclistico, dove è necessario rinnovarsi e adeguarsi ai cambiamenti, imposte anche dalle nuove mode, per non rischiare l'estinzione.

Anche la nostra Società non è immune da questo cambiamento.

La Fiorani, tramite il suo ufficio di segreteria, sta lavorando duramente per tenere la nostra associazione in regola in base alle nuove normative e direttive.

Sul fronte societario, il Direttivo ha individuato il ciclista tipo che potrebbe essere interessato ad entrare in Fiorani: Neofita con età compresa tra i 40 e 60 anni, in cerca di un gruppo con cui fare uscite di gruppo e interessato ad un'attività cicloturistica e alla partecipazione di qualche evento sportivo senza velleità agonistiche in cerca di fare risultato.

Inoltre, si è voluto creare 2 nuove categorie di soci al costo d'iscrizione calmierato di € 30,00: Mountain Bike e Gravel. Particolare interesse è stato dato al mondo Gravel, dove sono stati inseriti in programma la partecipazione ad alcuni eventi Trail (cicloraduni non competitivi) sul territorio.

Per il Ciclismo su strada, oltre ai classici giri della domenica, che verranno calendarizzati nei prossimi numeri sul nostro giornale e sito internet, è stata pianificata la partecipazione a diverse Randonnée, Gran Fondo e Cicloraduni dove la Società darà il supporto tecnico/logistico ed eventuale contributo economico. La scelta mirata delle Randonnée a cui partecipare è ricaduta su quelle che rientrano nei circuiti del **Campionato Randonnée regionale Lombardo FCI e Challenge randagi Lombardi** dove sarà possibile raccogliere punti per entrambe le classifiche, cercando di non interferire con le altre attività in programma della Fiorani.

Il Direttivo tiene tantissimo all'attività racing, per rispetto dei nostri sponsor e per bissare e migliorare il successo competitivo della precedente stagione.

Non mancheranno all'appello il Raid-Sesto Loano di due giorni e le gite di un giorno che si svolgeranno di sabato.

Il Consiglio Direttivo augura a tutti i soci un buon 2025 e vi aspetta numerosi il venerdì sera in Sede per discutere e scambiarsi idee sulle attività in programma per quest'anno.



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



Fotocopiatrici—fax—stampanti





## PROGRAMMA ASD FIORANI 2025



|                              |                                                                                                       |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>24/01/2025</b>            | <b>ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI</b><br><i>APPROVAZIONE BILANCIO CONSUNTIVO 2024 - PREVENTIVO 2025</i> |
| <b>16/03/2025</b>            | <b>CICLOPEDALATA APERTURA STAGIONE SANTUARIO DI CARAVAGGIO</b>                                        |
| <b>10-11 O 17-18/05/2025</b> | <b>RAID SESTO S. GIOVANNI – LOANO</b>                                                                 |
| <b>01/06/2025</b>            | <b>SESTO-GHISALLO: GIORNATA DELLA MEMORIA</b>                                                         |
| <b>14/09/2025</b>            | <b>RANDOFIORANI</b>                                                                                   |
| <b>09/2025</b>               | <b>FESTA DELLO SPORT, SALUTE E VOLONTARIATO SESTO. S. GIOVANNI</b>                                    |
| <b>26/10/2025</b>            | <b>CICLOPEDALATA CHIUSURA STAGIONE SANTUARIO DI CARAVAGGIO</b>                                        |
| <b>29/11/2025</b>            | <b>CENA DI FINE ANNO SOCIALE</b>                                                                      |
| <b>12/12/2025</b>            | <b>SERATA SCAMBIO AUGURI DI NATALE</b>                                                                |

### GENNAIO E FEBBRAIO 2025

#### USCITE LIBERE VILLA REALE ORE 9.30

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

### ASSEMBLEA ORDINARIA 2025

Venerdì 24/01/2025

ORE 19.00 1^ CONVOCAZIONE – ORE 21.00 2^ CONVOCAZIONE

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

#### ORDINE DEL GIORNO

APPROVAZIONE DEL BILANCIO CONSUNTIVO 2024 E PREVENTIVO 2025

PRESENTAZIONE PROGRAMMA DELLE ATTIVITA' E PROPOSTE DI INIZIATIVE PER L'ANNO 2025

VARIE ED EVENTUALI

#### NOTA BENE

***ALL'ASSEMBLEA POSSONO PARTECIPARE TUTTI I SOCI IN REGOLA CON L'ISCRIZIONE***

### TESSERAMENTO 2025

|                     |                |                                               |
|---------------------|----------------|-----------------------------------------------|
| socio ordinario     | rinnovo        | 45,00 €                                       |
| socio ordinario     | nuovo iscritto | 70,00 €                                       |
| socio MTB/GRAVEL    |                | 30,00 € (nuova iscrizione con maglia 55,00 €) |
| F.C.I. Master       |                | 45,00 €                                       |
| F.C.I. Master Woman |                | 30,00 € (contributo Società di 15 €)          |
| F.C.I. Cicloturista |                | 30,00 €                                       |

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.

Prevista possibilità di integrare l'assicurazione base (Pacchetto Silver e Gold) dal sito

[www.marshaffinity.it/fci/](http://www.marshaffinity.it/fci/)



## ATTIVITA' CICLISTICA 2025



### RANDONNE'E – CHALLENGE RANDAGI LOMBARDI 2024 – BREVETTO ARI - FCI

|            |                                            |                 |
|------------|--------------------------------------------|-----------------|
| 02/02/2025 | RANDO D'INVERNO (120 E 81 KM)              | NERVIANO (FCI)  |
| 09/02/2025 | RANDO SAN VALENTINO (200 E 120 KM)         | PARABIAGO       |
| 16/02/2025 | MIRANDO (200, 105, 65 KM)                  | MILANO (CRL) *  |
| 02/03/2025 | RANDONNE'E PARCO DEL TICINO (200 E 100 KM) | NERVIANO        |
| 09/03/2025 | RANDOLARIO (200 E 100 KM)                  | LECCO (FCI)     |
| 22/03/2025 | GRAN MILAN VIGORELLI (200 E 130 KM)        | MILANO          |
| 30/03/2025 | RANDODERGHEN (200 E 100 KM)                | MILANO          |
| 06/04/2025 | TRE VALLI (200 E 100 KM)                   | NERVIANO        |
| 12/04/2025 | PASSOLENTOUR ( 300, 200 E 120 KM)          | ROVELLASCA      |
| 11/05/2025 | 100 GOBBE RANDO (200 E 130 KM)-AMSPO       | RHO             |
| 08/06/2025 | RANDONOVATESE (200 E 140 KM)               | NOVATE MILANESE |
| 21/09/2025 | AMSPORANDO (200 E 120 KM)                  | RHO             |
| 19/10/2025 | GRAN MILAN OLTREPO' (200 E 140 KM)         | LACCHIARELLA    |

*In rosso Randonnée valevoli Campionato a squadre reg (FCI)*

*e Challenge Randagi Lombardi (CRL) –\* solo la 200 km*

*per la classifica Challenge randagi Lombardi ai fini del punteggio valgono solo i brevetti da 200 Km e +*

### GRAN FONDO

|            |                           |                    |                |
|------------|---------------------------|--------------------|----------------|
| 04/05/2025 | BGY Airport ex GF GIMONDI | (89, 128 e 162 Km) | BERGAMO        |
| 15/06/2025 | BERGHEM#molamia           | (72, 115 e 183 Km) | GAZZANIGA (BG) |
| 05/10/2025 | TRE VALLI VARESINE        | (101 e 127 km)     | VARESE         |

### CICLORADUNI

|            |                        |        |
|------------|------------------------|--------|
| 09-10/2025 | ST JOSEPH              | MONZA  |
| 10/2025    | MEMORIAL LUCIANO PAVAN | VAREDO |

### GITE -TOUR DEI LAGHI - DA FARE IL SABATO

|                |                                                 |
|----------------|-------------------------------------------------|
| GIUGNO/OTTOBRE | DUOMO - STELVIO                                 |
| 14/06/2024     | LAGO GARDA                                      |
| GIUGNO         | SESTO-CASTELLANIA                               |
| GIUGNO         | LAGO ORTA - LAGO MAGGIORE (Giro del Presidente) |
| 06/09/2024     | LAGO ISEO                                       |
| MAGGIO-SETT.   | BREVETTO DEL GHISALLO                           |

### MONDO GRAVEL

|            |                          |         |
|------------|--------------------------|---------|
| 22/02/2025 | G-ROUND RUBE'            | MILANO  |
| 03/2025    | COPPA AGOSTONI BICIMANIA | LISSONE |
| 11/2025    | UP CYCLE TRAIL           | MILANO  |



## ATTIVITA' CICLISTICA 2024

### CICLOPEDALATA DI CHIUSURA STAGIONE

### CARAVAGGIO 03/11/2024



Domenica 3 novembre si è chiusa la stagione ciclistica della Fiorani con la classica Ciclopedalata al Santuario di Caravaggio a cui hanno partecipato non solo i soci ma anche gli amici.

Anche per questa edizione l'appuntamento era alle ore 8.00 presso il Bar della Cooperativa Fiorani dove la nostra società ha offerto il caffè a tutti i soci presenti.

Prime foto per immortalare l'inizio dell'evento e poi alle ore 8.15 partenza con prima tappa Esselunga di Corso Italia di Monza dove ad attendere il gruppo c'erano i soci Giancarlo Bressan ed Elena Patella, che è rientrata a pedalare in gruppo dopo l'infortunio avvenuto nel corso della gita sul lago di Iseo.

Si è poi proseguito seguendo l'itinerario di sempre. Il gruppo ha pedalato regolarmente ad una buona andatura e si è giunti a Caravaggio verso le 10.20. Breve sosta caffè presso la Trattoria del Pellegrino e poi tutti davanti al cancello del Santuario per la foto ricordo.

Ripartenza alle ore 10.40 con l'intento di rientrare in sede tenendo un'andatura costante di 27/28 km/h. Tutto regolare fino a quando un gruppo di ciclisti Filippini ha raggiunto il nostro gruppo aumentando l'andatura e accendendo le velleità agonistiche di quei nostri soci più agguerriti. Questa situazione ha comportato la rottura del gruppo in due tronconi.

Il primo gruppo è rientrato in sede intorno alle ore 12.00, molto in anticipo rispetto alla tabella di marcia. Invece, il secondo gruppo è giunto dopo una decina di minuti. La ciclopedalata si è quindi conclusa con un aperitivo offerto dalla Società a tutti i partecipanti che sono rientrati in sede. Questo evento ha visto la partecipazione di 27 ciclisti tra soci e amici. Prossimo appuntamento per il 16/03/2025 con la ciclopedalata di apertura di stagione 2025.





## PREMIAZIONE DEL MERITO SPORTIVO CITTÀ DI SESTO SAN GIOVANNI. 08/11/2024



La Sera del 8 novembre ore 21 si è svolta presso Lo Spazio Arte a Sesto S. Giovanni

### **La Cerimonia di Premiazione del Merito Sportivo, organizzata dalla Consulta dello Sport del Comune di Sesto S. Giovanni.**

Un importante momento di celebrazione dello sport sul territorio Sestese e un'occasione di riconoscenza e valorizzazione di quei atleti che si sono distinti nella stagione sportiva 2023/2024 nelle diverse discipline sportive.

La cerimonia è stata presentata dal Presidente della Consulta Barbara Marzano che aprendo la cerimonia ha dichiarato: "Gli sportivi sono fonte di ispirazione perché dimostrano come l'impegno e la perseveranza possa far arrivare a raggiungere grandi cose. Gli sforzi non passano inosservati e costruiscono un percorso che non è fatto solo di vittorie ma anche di sconfitte e crescita. Lo sport può insegnare a tutti che le difficoltà fanno parte del percorso, l'importante è superare le avversità e non arrendersi". Presente anche il Sindaco Roberto Di Stefano che ha consegnato i Diplomi di Merito ai singoli Atleti.

Il Sindaco nel suo intervento di saluto ha dichiarato: "Abbiamo ascoltato le storie degli sportivi, abbiamo rivissuto le loro imprese, in una grande serata dedicata ricca di emozioni. A Sesto San Giovanni, lo sport è una priorità: promuoviamo le attività sportive, riqualifichiamo gli impianti e portiamo avanti un piano di rinnovo delle palestre scolastiche".

### **Presenti 20 Associazioni sportive del territorio e premiati 80 atleti.**

Tra i premiati per la disciplina Ciclismo ci sono stati anche i nostri soci e atleti della Fiorani Antonio Suozzo e Catalina Ciocan che per la Stagione 2023/24 si sono contraddistinti per aver partecipato a diverse manifestazioni sportive denominate Randonnée (anche noto come Audax nel Regno Unito, in Australia e in Brasile) che è uno sport ciclistico di resistenza sulla lunga distanza che ha le sue origini nel ciclismo Audax. Nelle Randonnée, i partecipanti affrontano percorsi di 200 km e oltre, passando attraverso predeterminati punti di controllo distanti tra loro qualche decina di chilometri. Lo scopo delle Randonnée è completare il percorso entro determinati limiti di tempo dove l'ordine di arrivo è ininfluente.





## PREMIAZIONE DEL MERITO SPORTIVO CITTÀ DI SESTO SAN GIOVANNI. 08/11/2024



**Antonio Suozzo e Catalina Ciocan**, che vestono anche la maglia della Nazionale Italiana Randonneurs per il quadriennio dal 2023 al 2026, hanno partecipato e portato a termine i seguenti eventi:

### ANNO 2023:

RANDO DI SAN VALENTINO '23 con partenza da Parabiago 12/02/2023;  
 RANDO DERGHEN con partenza da Milano 02/04/2023;  
 PASSOLENTOUR '23 con partenza da Rovellasca 22/04/2023;  
 RANDONOVATESE TROFEO LEONARDO PREZIOSO con partenza da Novate Milanese 18/06/2023;  
 RANDO LIBERO FERRARIO con partenza da Parabiago 24/06/2023;  
 DUOMO-STELVIO '23 con partenza da Milano 22/07/2023;  
 RANDONNE'E PARIGI-BREST-PARIGI - 1.200 Km dal 20 agosto al 24 agosto, evento paragonabile al Tour de France al quale i nostri due soci hanno corso con la Nazionale Italiana Randonneurs

### ANNO 2024:

MIRANDO – Randonnée dei Navigli con partenza da Milano 20/02/2024;  
 GRAN MILAN VIGORELLI con partenza da Milano 17/03/2024;  
 RANDONNE'E PARCO DEL TICINO con partenza da Nerviano (MI) 24/03/2024;  
 FLECHE NATIONAL - LA FLORENCE con partenza da Sesto San Giovanni e arrivo a Firenze 29/03/2024 (Randonnée a squadre e percorso libero; la partenza da qualsiasi località e arrivo a Firenze, con percorrenza minima di 350 Km);  
 X^ AMSPORANDO con partenza da RHO (MI) 14/04/2024;  
 PASSOLENTOUR con partenza da Rovellasca (CO) 21/04/2024;  
 CICLORADUNO St. Joseph – Memorial Nazzareno Cazzaniga Monza 19/05/2024;  
 RANDONOVATESE con partenza da Novate Milanese (MI) 09/06/2024.





## LE NOSTRE FOTO



**Uscita del 31/10/2024**



**Imbersago 14/12/2024**



**SERATA 15/11/24- COMPLEANNI ELENA E CHIARA**



**Lo Scatto rubato del mese:  
LORENZO BARALDINI**



**SERATA AUGURI DI NATALE 13/12/2024**

**A PROPOSITO DI...FREDDO****DI PLINIO BACCI****PREMESSE**

Gli esseri umani tollerano un abbassamento della temperatura corporea profonda di 10°, ma un aumento della stessa di solo la metà 5°. La temperatura basale (37°) rappresenta l'energia cinetica che tutte le cellule del nostro corpo producono mentre si muovono. L'equilibrio termico è garantito dalla temperatura dei tessuti centrali (CORE) e dalla loro capacità di togliere e aggiungere calore al corpo. Ciò avviene grazie a meccanismi che alterano il trasferimento di calore alla periferia (GUSCIO).

Fattori che contribuiscono al mantenimento della temperatura corpo:

**PERDITA DI CALORE**

Irraggiamento  
Conduzione  
Convezione  
Evaporazione

**CALORE CORPO**

37°

**GUADAGNO CALORE**

Brivido  
Attività muscolare  
Ormoni  
Effetto calorico cibo  
Ambiente

La temperatura interna aumenta, per esempio in attività vigorose in clima CALDO UMIDO, a quel punto i meccanismi che portano all'EVAPORAZIONE (sudorazione) vengono attivati, al contrario la temperatura interna diminuisce quando la perdita di calore supera la produzione.

Tutto ciò viene regolato dall'IPOTALAMO che si trova alla base della scatola cranica, un vero e proprio termostato che regola la temperatura corporea mediante due meccanismi:

- 1) TERMOCETTORI SULLA CUTE
- 2) CAMBIAMENTI TEMPERATURA DEL SANGUE.

**TERMO REGOLAZIONE AL FREDDO**

A livello cutaneo esistono delle cellule specializzate (FRIGOCETTORI CUTANEI) che inviano dei veri e propri segnali di allarme all'IPOTALAMO che attiva il processo di conservazione del calore. La stimolazione dei frigocettori, provoca una VASOCOSTRIZIONE periferica che riduce il flusso sanguigno a favore della parte centrale del corpo. Tale meccanismo favorisce gli individui con un pannicolo adiposo importante, rispetto agli individui più magri. Il BRIVIDO genera calore, ed è il primo meccanismo di difesa, ma è l'attività fisica (attenzione alle troppe soste!) che dà il contributo maggiore per la difesa contro il freddo, sostenendo la temperatura interna. Anche gli ORMONI, Adrenalina e Noradrenalina aumentano la produzione di calore, così come la Tiroxina (ormone della tiroide) aumenta il metabolismo basale. In particolare nel ciclismo, durante la stagione fredda, viene incrementato il flusso sanguigno alle estremità (mani e piedi) al fine di limitare danni tissutali in quei distretti. Sappiamo inoltre, che pedalando a basse temperature, si aggiunge una forte dispersione di calore a causa della velocità e della presenza di vento (CONDUZIONE E CONVEZIONE), con conseguente vasocostrizione periferica. A temperature particolarmente basse, segni di congelamento come formicolio e intorpidimento delle dita di mani e piedi e bruciore al naso e alle orecchie, possono provocare danni importanti. Mantenere caldo il torace, può diminuire gli effetti locali e mantenere piedi e mani a temperature relativamente più confortevoli.

Studi in merito, consigliano molti strati di abbigliamento leggero con numerosi strati di aria intrappolata, isolano meglio di un solo capo spesso. Lo strato di abbigliamento a contatto con la pelle allontanerebbe l'umidità dalla superficie corporea spostandola al successivo strato isolante dell'indumento successivo per la successiva evaporazione. Alla conservazione del calore (30%/40% della temperatura corporea) contribuisce una buona protezione della testa. Un'ultima annotazione, la riduzione dell'umidità delle vie aeree, in ambienti freddi, contribuisce alla secchezza delle fauci, alla sensazione di bruciore della gola, e più in generale, determina disidratazione, si consiglia di IDRATARSI bene anche d'inverno. Buone pedalate a tutti!

**Bibliografia :**

**Esercizio e stress termico Barbara Drinkwater**

**Fisiologa ricercatrice, Pacific Medical Center, Seattle**





## ASD CICLISTICA FIORANI CENA SOCIALE 23/11/2024 RISTORANTE LO SCORPIONE MONZA



Per il buon esito della serata si ringraziano:

**Gianfranco Marostica**

per l'organizzazione;

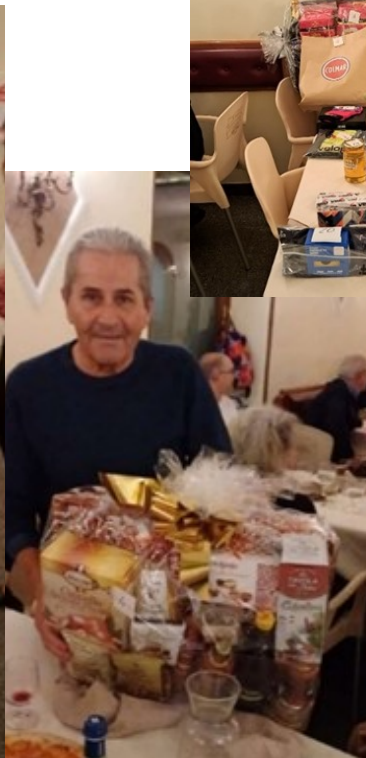
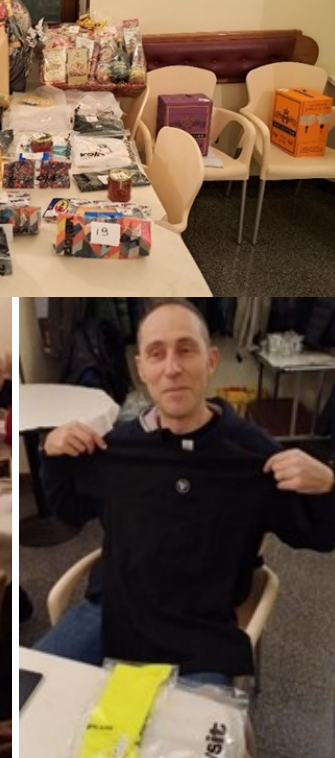
**Vincenzo Abate**

per aver raccolto e gestito le prenotazioni;



**ASD CICLISTICA FIORANI****CENA SOCIALE 23/11/2024 RISTORANTE LO SCORPIONE MONZA  
I TAVOLI**

**ASD CICLISTICA FIORANI****CENA SOCIALE 23/11/2024 RISTORANTE LO SCORPIONE MONZA  
I RICONOSCIMENTI****Baraldini - Photoreporter serate del Venerdì****Nava -maggiore partecipazione uscite di gruppo****Leonetti - preziosa collaborazione****Suozzo e Ciocan - Migliori Atleti****Abate -impegno e fattiva collaborazione**

**ASD CICLISTICA FIORANI****CENA SOCIALE 23/11/2024 RISTORANTE LO SCORPIONE MONZA  
I PREMI DELLA LOTTERIA****Bacci****Ciocan****Arrigoni****Galante****Baraldini****Benardelli**

Le aziende che hanno donato i premi da mettere in palio per la lotteria

:



COLMAR S.p.A., Monza



VELOPLUS S.R.L., Castello Brianza (LC)



SARDI CICLI S.R.L., Monza

**Formaggilandia2**

FORMAGGILANDIA 2 S.n.c. di Maggioni R. e C.,  
Civate (LC)



Fotocopiatrici—fax—stampanti



## RIFORMA CODICE DELLA STRADA, BREVETTO DUOMO-STELVIO CHALLENGE



### RIFORMA CODICE DELLA STRADA,

#### le novità per i ciclisti: distanza di sicurezza e "case" avanzate.

Sulla Gazzetta Ufficiale n. 280 del 29/11/2024 è stata pubblicata la LEGGE 25 novembre 2024, n. 177 recante: "Interventi in materia di sicurezza stradale e delega al Governo per la revisione del codice della strada, di cui al decreto legislativo 30 aprile 1992, n. 285".

Il Provvedimento, che è suddiviso in 36 articoli, dopo la vacatio legis di 15 giorni, è entrato in vigore il 14 dicembre 2024.

La riforma del Codice della strada riserva numerose novità ai ciclisti, legalmente riconosciuti come utenti deboli della strada. Viene anzitutto introdotta una distanza di sicurezza da mantenere quando si sorpassa una bicicletta

mentre si è al volante di un veicolo a motore. Lo spazio minimo imposto dal Codice è di 1,5 metri, dove le condizioni della strada lo consentono. Altra novità, l'istituzione delle "case avanzate", ossia stalli indicati con segnaletica orizzontale che consentono ai ciclisti di stazionare in prossimità di un semaforo rosso in una posizione maggiormente avanzata rispetto ai veicoli a motore. Stando al Codice, queste saranno posizionabili solamente su strade con una corsia per senso di marcia e limite di velocità non superiore a 50 km/h, dotate di pista ciclabile o corsia ciclabile.

Con la riforma, vengono riviste anche le regole relative all'allestimento di ciclabili da parte delle autorità locali. Introdotta la possibilità di concedere la circolazione contromano delle biciclette, nel caso di strade a senso unico con limite di velocità non superiore ai 30 km/h e dotate di corsie o piste ciclabili a doppio senso di marcia. Viene anche limitata la possibilità di realizzare corsie ciclabili (ossia vie per biciclette tracciate esclusivamente con segnaletica orizzontale e, in alcuni casi, utilizzabili in modo promiscuo anche dai mezzi a motore): queste saranno posizionabili solamente ai bordi di strade che, per via delle proprie caratteristiche, non consentono di allestire piste ciclabili (ossia corsie rigidamente riservate alle biciclette, non percorribili da mezzi a motore). Vengono anche definite e riconosciute legalmente le strade urbane ciclabili, ad unica carreggiata, con limite di 30 km/h e priorità alle biciclette, e le zone ciclabili, con il medesimo limite di velocità.

Per ciò che interessa noi ciclisti stradisti resta da capire e interpretare in cosa consiste lo spazio quando nel sorpasso da parte di un autoveicolo la strada NON consente il mantenimento uno spazio di almeno 1,5 metri. In questo caso come dovrà comportarsi l'automobilista: non potrà sorpassare o potrà comunque sorpassare purché faccia attenzione all'incolumità del ciclista?

Il primo passo è stato comunque fatto per incentivare una mobilità più sostenibile e green e finalmente ci sarà più rispetto per chi viaggia su due ruote.



### BREVETTO DUOMO-STELVIO CHALLENGE decidi tu giorno e ora di partenza



Si può partecipare da giugno a ottobre, o comunque nel periodo in cui è aperta la strada del passo dello Stelvio da Bormio.

La partecipazione avviene tramite l'iscrizione online link versando la quota di EUR 10,00 (una volta pagata non può essere rimborsata) e dà diritto a effettuare il brevetto entro 10 gg di calendario dalla data di iscrizione. Versata la quota si riceverà via mail la traccia GPS e tutte le facili ed intuitive istruzioni.

Il BREVETTO DUOMO-STELVIO CHALLENGE può essere conseguito nella versione "MOLTO IMPEGNATIVO" percorrendo nello stesso giorno il percorso della Duomo-Stelvio oppure nella versione "IMPEGNATIVO" percorrendolo in due giorni consecutivi.

Il percorso della Duomo-Stelvio è lungo circa km 230 e sviluppa 3.400 metri di dislivello, con partenza da Milano Piazza Duomo e arrivo al Passo dello Stelvio Cima Coppi. Il percorso, in breve: da Milano a Lecco è leggermente vallonato. Da Lecco a Colico costeggia il lago di Como ed è in buona parte pianeggiante. Da Delebio fino a Bormio si percorrerà per circa 100 KM la pista ciclabile «Sentiero Valtellina». Da Bormio inizia la mitica salita dello Stelvio (km. 21,5 dislivello 1553 mt.) sino alla famosa Cima Coppi – Passo dello Stelvio punto di arrivo.

Il percorso sarà certificato da foto/selfie alla partenza da Piazza del Duomo a Milano e da foto/selfie all'arrivo al passo dello Stelvio Cima Coppi e dall'invio della

traccia GPS (Garmin, Strava ecc.) dell'itinerario percorso. Il tutto (foto/selfie e traccia GPS) da inviare via mail. Entro la fine dell'anno il brevettato riceverà al proprio indirizzo l'ambita medaglia di finisher e vedrà pubblicato il proprio nominativo nel relativo albo d'oro.



## CRONACHE DAL RACING TEAM FIORANI CLASSIFICHE FINALI CAMPIONATI LOMBARDI



A fine ottobre è terminata l'attività **racing della Fiorani**.

I risultati si possono definire più che lusinghieri, considerato il fatto che la nostra Società ha potuto contare su una rosa di atleti inferiore alle altre Società lombarde e senza aver pianificato un più attento programma di partecipazione agli eventi sportivi per massimizzare il profitto.

| CAMPIONATO LOMBARDO<br>RANDONNE'E A SQUADRE<br>CLASSIFICA GENERALE<br>Randonnée |           |                                     |       |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-------|
| Copyright 2024 L.G.                                                             |           |                                     |       |
| POS.                                                                            | Cod. Soc. | Società                             | PUNTI |
| 1                                                                               | 02t0214   | AMSP0                               | 10295 |
| 2                                                                               | 02x0006   | ASD GENOVA 1913                     | 9923  |
| 3                                                                               | 02z0164   | U.S. NERVIANESE 1919                | 8236  |
| 4                                                                               | 02w4540   | PASSOLENTO ROVELASCA                | 6817  |
| 5                                                                               | 02r3947   | EQUILIBRIO URBANO MILANO            | 6297  |
| 6                                                                               | 02y3602   | USBORMIESE                          | 5567  |
| 7                                                                               | 02q1684   | CICLISTICA D. FIORANI               | 4261  |
| 8                                                                               | 02y4578   | Buracia Team Milano                 | 4118  |
| 9                                                                               | 02b3770   | MBHBANK COLPACK BALLAN              | 3634  |
| 10                                                                              | 02n4544   | TURBOLENTO SSD                      | 3586  |
| 11                                                                              | 02b0604   | AMATORI VELO LAINATE                | 3280  |
| 12                                                                              | 02c1270   | GS PEDALE NOVATESE                  | 3088  |
| 13                                                                              | 02w0046   | U.S.LEGNANESE                       | 3046  |
| 14                                                                              | 02b0773   | S.C. PEDALE GALBIATESE              | 2930  |
| 15                                                                              | 02v1762   | CICLI PERACCHI SOVERE A.S.D.        | 2786  |
| 16                                                                              | 02k2543   | BIKE TEAM MANDELLO ASD              | 2421  |
| 17                                                                              | 02i3567   | CICLISTI DERGANO                    | 1885  |
| 18                                                                              | 02w4380   | A.S.D U.S. CHIAVENNESE-POLISPORTIVA | 1876  |
| 19                                                                              | 02n4552   | Team Gid Seriate                    | 1845  |
| 20                                                                              | 02m0423   | PEDALE LECCHESI                     | 1749  |

Alla fine della stagione ciclistica la Fiorani si è classificata al 7° posto del Campionato Lombardo Randonnée a squadre e al 22° posto della Challenge Randagi Lombardi.

Questi risultati sono stati raggiunti principalmente grazie alle performance dei Soci Antonio Suozzo e Catalina Ciocan che tra l'altro ha raggiunto il 6° posto della classifica Individuale femminile della Challenge Randagi Lombardi. Sicuramente i risultati sarebbero stati migliori se la Ciocan non si fosse infortunata nel mese di aprile, restando così fuori dai giochi per tutta la stagione.

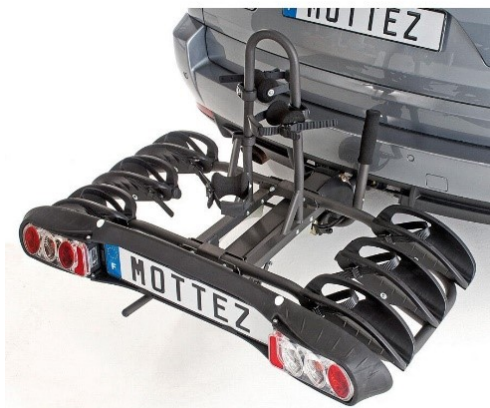
Gli altri soci che hanno contribuito alle classifiche sono stati: Abate, Fioritti, Galante, Leonetti, Patella, Santoro e Vitali.

### CHALLENGE RANDAGI LOMBARDI CLASSIFICA PER SOCIETA'

| PUNTI | SOCIETA'                                          |
|-------|---------------------------------------------------|
| 2606  | S.C. GENOVA 1913, Milano (MI)                     |
| 2229  | BRONTOLO BIKE, Milano (MI)                        |
| 1706  | UNIONE SPORTIVA BORMIESE, Sondrio (SO)            |
| 1641  | Team galli, Varese (VA)                           |
| 1376  | AMSP0 RHO, Milano (MI)                            |
| 1353  | NERVIANESE 1919, Milano (MI)                      |
| 1339  | TEAM COLPACK BALLAN, Bergamo (BG)                 |
| 1339  | TURBOLENTO THINKBIKE, Milano (MI)                 |
| 1276  | ASSAULT TO FREEDOM, Varese (VA)                   |
| 1142  | CICLI PERACCHI SOVERE, Bergamo (BG)               |
| 1064  | PASSOLENTO ROVELLASCA, Como (CO)                  |
| 1013  | Team punisher philippines pinoy cycling club, Mor |
| 898   | EQUILIBRIO URBANO, Milano (MI)                    |
| 860   | Randagi prealpini ASD                             |
| 703   | FILIPPELLI VECCHIA PARMA, Parma (PR)              |
| 696   | TEAM TESTA, Bergamo (BG)                          |
| 665   | AVIS PAVIA, Pavia (PV)                            |
| 550   | CICLOAMATORI SEDRIANO, Milano (MI)                |
| 513   | CICLOAMATORI CASTELLANZA, Varese (VA)             |
| 510   | NAZIONALE, Varese (VA)                            |
| 485   | PEDALE CARMAGNOLESE, Torino (TO)                  |
| 479   | DOMENICO FIORANI, Milano (MI)                     |
| 473   | U.S. Chiavennese, Sondrio (SO)                    |
| 465   | BICI CLUB AGRATE, Monza - Brianza (NB)            |



## IL COMPROMESSO NORMATIVO SUI PORTABICI



Sembra che la lunga vicenda normativa riguardante i portabici da gancio traino stia finalmente volgendo al termine.

Ecco il comunicato del legale di Co.ra. Spa, distributore italiano di Thule:

"Il 25 ottobre scorso, si è concluso il confronto con il Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti (MIT) riguardante le circolari autunnali 2023 sui portabici auto da gancio traino. Queste circolari avevano suscitato numerose proteste da parte di utilizzatori, aziende produttrici e distributrici di tali accessori.

Già da tempo, le aziende avevano evidenziato agli uffici tecnici del Ministero l'importanza di evitare nuove e irragionevoli limitazioni e costi per i possessori di portabici. Era fondamentale garantire parità di trattamento tra cittadini italiani e stranieri, come sottolineato anche dal parere del Consiglio di Stato. Quest'ultimo aveva sospeso le circolari per presunta violazione delle normative europee, con conseguente discriminazione degli italiani, a cui le principali aziende del settore avevano fatto appello.

I tecnici del MIT, valutando le richieste di riproposizione delle circolari, hanno annunciato un imminente decreto interministeriale. Questo decreto semplificherà le normative e definirà a norma di legge l'utilizzo di questi indispensabili e sicuri sistemi di carico per ogni tipo di bicicletta. Il decreto stabilirà che per i portabici montati su gancio traino, che possono coprire targa e luci posteriori, non sarà necessaria la visita alla Motorizzazione né l'annotazione sulla carta di circolazione. Gli utilizzatori dovranno solo portare con sé la documentazione di omologazione del produttore.

Inoltre, verrà eliminato il limite di sagoma che imponeva di non superare la larghezza del veicolo, permettendo una sporgenza laterale delle biciclette fino a 30 cm per lato, con una larghezza massima complessiva di 2,55 metri. Questo supererà l'ostacolo normativo che di fatto impediva il trasporto di biciclette con entrambe le ruote montate.

Non sarà più richiesto lo spegnimento automatico delle luci posteriori dell'auto quando si attacca il portabici. I portabici che non nascondono luci o targa rimarranno esclusi da queste nuove norme e saranno soggetti alle regole dei normali carichi sporgenti.

In sostanza, viene confermata l'attuale situazione, ma regolata da una norma specifica piuttosto che da una stratificazione di consuetudini e collegamenti tra leggi e norme susseguitesi nel tempo.

L'approvazione del decreto richiederà circa 45 giorni.

Le aziende e le associazioni coinvolte si ritengono soddisfatte del dialogo con il Ministero, che ha portato a questa ragionevole e logica soluzione. Riconoscono l'importanza di semplificare l'uso della bicicletta in Italia e di migliorare la sicurezza stradale senza oneri aggiuntivi per i cittadini".

**10/11/2025****UP CYCLE TRAIL MILANO**

La partecipazione agli eventi sportivi della Fiorani si è conclusa definitivamente con la partecipazione alla **UPCYCLE TRAIL, attività non competitiva riservata solo al Gravel e MTB.**

Come nella partecipazione al primo evento del 2024 che era la MIRANDO, anche la UPCYCLE TRAIL si è corsa principalmente avvolti dalla nebbia, questo per ricordare che nel territorio Lombardo è sempre la SCIGHERA ad essere la padrona indiscussa, anche se in modo minore rispetto a molti anni addietro.

Alla UPCYCLE TRAIL hanno partecipato Giuliano Leonetti e Chiara Vitali accompagnata dal marito Sergio (biker incallito allergico al bitume).

Partenza alla francese dalle 7.30 da via Ampere a Milano dove si trova il Upcycle Cafè. Tanti i ciclisti presenti alla manifestazione. I percorsi in programma erano tre: 150, 100 e 60 km. I nostri hanno partecipato alla 100 km di cui 75 km tutto offroad, attraversando la zona agricola di Milano Est e seguendo gli argini del canale della Muzza e del fiume Adda.

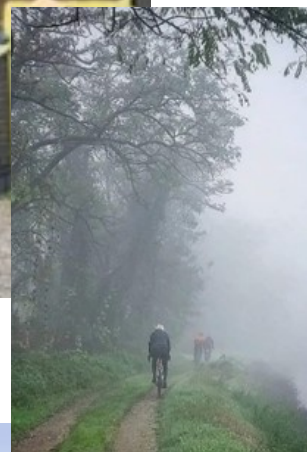
I partecipanti sono stati accompagnati per gran parte del percorso dalla nebbia (Scighera) sin dalle porte di Milano all'altezza del quartiere Ortica, con una visibilità limitata a non più di una ventina di metri. Si è usciti dalla nebbia solo verso il 38° km del percorso in prossimità di Groppello D'Adda, primo Check point del percorso, per poi rituffarsi nuovamente nella nebbia passando per il secondo Check point/ristoro (situato al Km 70) fino alle porte del Castello dei Borromeo in località Mirazzano. Da qui in poi è tornato il sole. Passaggio dentro il Parco dell'Idroscalo seguendo la sponda Est del bacino, meglio conosciuto come il mare dei milanesi. Si è poi rientrati nella città di Milano passando per il Quartiere Ortica e Città Studi fino ad arrivare all'Up cycle Cafè, dove i nostri tre protagonisti si sono potuti rifocillare sorseggiando una bella birra offerta dagli organizzatori dell'Evento.



la ragazza con piumino color bordeaux:

**Ilaria Fiorillo,**

Cicloattivista/ blogger/you tuber/scrittrice



## INCONTRO CON GLI AUTORI

### - GABRIELE BRUNETTI – SALITE D'ITALIA

Nel corso della serata di martedì 3 dicembre si è svolta presso l'Upcycle Milano Bike Cafè, in via Ampère 59 a Milano, la presentazione del libro **SALITE D'ITALIA**, una raccolta dettagliata delle 100 scalate in bici da fare una volta nella vita. Presente l'autore del libro, il Dott. Gabriele Brunetti, medico e grande appassionato di ciclismo, che per scrivere il suo libro ha scalato nei 18 mesi precedenti alla sua pubblicazione tutte le 100 salite presenti nella sua opera.

L'apertura dell'Incontro è iniziata con il saluto di benvenuto ai relatori e a tutto il pubblico presente in sala da parte di Barbara Bonori, contitolare dell'Upcycle Cafè, la quale ha colto l'occasione per illustrare cos'è L'Upcycle Cafè e la sua filosofia e concludendo con un accenno veloce sui prossimi appuntamenti per l'anno 2025.

Il primo a prendere la parola è stato il giornalista e scrittore Giacomo Pellizzari, in qualità di moderatore, che dopo aver fatto una breve introduzione ha passato la parola al Dott. Andrea Mangiagalli, ex medico sportivo della nazionale italiana di sci e anche lui ciclista, che ha trattenuto il pubblico illustrando la sua ricerca consistente in un decalogo indirizzato al ciclista medio over 40 anni.

A seguire c'è stato l'intervento dell'autore del libro Gabriele Brunetti, che in primis ha spiegato com'è nata l'idea di scrivere questo libro. Poi ha illustrato la particolarità del territorio italiano ricca di una varietà di salite e itinerari unici al mondo che non hanno nulla da invidiare alle mitiche salite del Tour de France tanto decantate come L'Alpe d'Huez, Mont Ventoux, Galibier, Telegraphe e Tourmalet.

Nel corso della serata e durante il dibattito è sorto la necessità che in Italia (tra le ultime in Europa) ancora si deve fare molto per le Piste Ciclabili e rendere più sicura la circolazione su strada delle biciclette. Infine, è stato fatto presente che allo scollinamento di molte di queste salite manca un monumento commemorativo (statua, stele, etc) dove il ciclista possa immortalare l'impresa appena compiuta con una foto molto più suggestiva.

La serata si è conclusa con un arrivederci al 2025 in cui la Upcycle Milano Bike Cafè sta già stilando un calendario di incontri per la presentazione di libri, reportage ed eventi sportivi.



### SALITE D'ITALIA

di **Gabriele Brunetti/Alberto Ferraris,**

**Edicicloeditore. € 25**



## COMPLEANNI

### MESE DI GENNAIO

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

### MESE DI FEBBRAIO

**BRUSCHI ANTONIO e GULOTTA PIETRO.**

*contattare Vincenzo Abate per chi intende festeggiare il compleanno in sede*



## LONDON-EDIMBURGH-LONDON 2025

Definiti date e percorso della decima edizione della Londra-Edimburgo-Londra, una delle più prestigiose maximaratone ciclistiche d'Europa.

L'appuntamento è da domenica 3 a venerdì 8 agosto 2025. La distanza da percorrere sarà di 1.540 chilometri (957 miglia). Il tracciato, sulla falsariga di quello della Parigi-Brest-Parigi, si snoda sulla stessa rotta sia per l'andata che per il ritorno.

la Londra-Edimburgo-Londra, che si tiene con cadenza quadriennale (l'edizione 2021 venne posticipata al 2022 a causa della pandemia), è una non stop che collega la capitale britannica con la Scozia, percorrendo tranquille stradine di campagna e piste ciclabili da cui si possono ammirare i tipici panorami dell'isola, in continua evoluzione, tra dolci colline, tranquilli borghi e suggestivi paesaggi rurali. All'evento hanno sempre partecipato numerosi randonneur italiani.

L'itinerario nel dettaglio sarà svelato nei prossimi mesi. Già stabiliti comunque i 21 punti di controllo intermedi (in 14 località diverse), in corrispondenza dei quali saranno disponibili cibo e bevande (calde e fredde) e dove i partecipanti potranno usufruire di dormitori per il riposo, docce e, in alcuni casi, di assistenza meccanica e medica. Presso due di questi check-point i randonneur potranno ricevere il loro bagaglio trasportato mediante il servizio bag drop.

**Sito ufficiale:**

<https://londonedinburghlondon.com/>





**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



**GIANFRANCO  
MAROSTICA**

**presidente**

### Iscritti 2024

|           |                            |
|-----------|----------------------------|
| <b>54</b> | <b>soci ordinari</b>       |
| <b>12</b> | <b>master F.C.I</b>        |
| <b>4</b>  | <b>cicloturisti F.C.I.</b> |



**VINCENZO  
ABATE**

**vicepresidente**



**GIULIANO  
LEONETTI**

**segretario**



**LINO  
DE NICOLO**

**consigliere**



**CLAUDIO  
GALANTE**

**consigliere**



**ROBERTO  
NAVA**

**consigliere**



**MANSUETO  
NOLA**

**consigliere**

## I NOSTRI SPONSOR



**BCC MILANO**

GRUPPO BCC ICCREA



**ASSETTO CORSA**  
PERFORMANCE PARTS



SESTO SAN GIOVANNI



**NUOVA  
CARROZZERIA SESTESE**

www.carsestese.it

Autorizzata



Stampato presso

**Duplex S.r.l.**