

# Tempo Sport



SUPPLEMENTO CICLISMO

PAG. 4



La rubrica tecnica  
di Pierpaolo Ficara

PAG. 4

Campionato nazionale  
cronometro  
Severa e Iacovino  
i più veloci a Cigliano

PAG. 8

Campionato Nazionale  
Mountain Bike  
vittoria di  
Adriano Luciano

PAG. 9

Ciclistica Rivoli  
quando  
il fair play  
fa la differenza

PAG. 11

Il cammino  
di San Giacomo  
tra storia  
e religione



**CATANIA 2024**  
WORLD COMPANY SPORT GAMES

19-23 GIUGNO

**L'AUTODROMO DI PERGUSA  
OSPITERÀ LE GARE DI CICLISMO SU STRADA**  
SERVIZIO A PAGINA 2-3

**un Vulcano  
di Emozioni**



wcsgcatania2024.it

## WCSG, si corre sull'autodromo di Pergusa dal 19 al 23 giugno il Mondiale su strada

La grande attesa è finita. Dal 19 al 23 giugno Catania ospiterà la quinta edizione dei **WCSG (World Company Sport Company Games)**. Trenta le discipline sportive, 31 paesi in gara e, soprattutto, vetrina straordinaria per gli sport d'impresa. Uno straordinario modo per condividere la passione per lo sport fuori dal contesto lavorativo. Da mesi si lavora alla realizzazione del grande evento. Il ciclismo avrà una vetrina importante.

Per l'occasione la scelta del Comitato organizzatore è stata quella di far svolgere l'attività all'interno del circuito di Pergusa, il più importante del Sud Italia. I 47 ciclisti, provenienti da tutto il mondo, gareggeranno senza insidie altimetriche, ma con la difficoltà di dover sin dall'inizio gestire la corsa sul percorso.

**IL CICLISMO NEGLI AUTODROMI.** Secondo Cadel Evans, il campione del mondo di ciclismo e vincitore di un Tour De France, ciclismo-autodromi costituisce "l'alchimia perfetta". I casi nella storia sono stati tanti. Il primo campionato del mondo, nel 1927, fu organizzato sullo storico circuito automobilistico del Nürburing, ma con una variante: non si passava per il celeberrimo Karussell, ma per il terrificante muro dello Steilstrecke.

A vincerlo fu Alfredo Binda. Cipollini vinse il

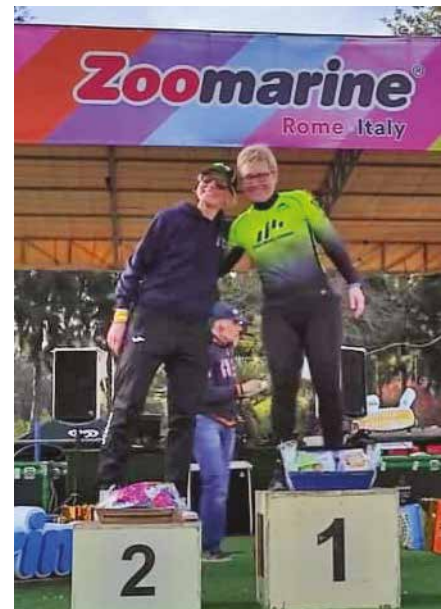


di Nunzio Currenti

Mondiale del 2002 a Zolder, storica tappa del circuito della Formula Uno. «Pedalare in tracciato – ecco le parole di Evans - è qualcosa di molto impegnativo, perché la concezione motoristica del circuito richiede sforzi fisici, come per le salite proprio di Laguna Seca, ma anche mentali».

In Italia Imola ormai è una tappa fissa per espletare questo tipo di abbinamento. Nel 1968 Vittorio Adorni riuscì a diventare campione del Mon-

do. Nel 2020, nel Mondiale del Covid, Julian Alaphilippe dominò la corsa. Proprio questo percorso iridato che si concludeva nel circuito Enzo Dino Ferrari è diventato ormai un circuito permanente del Cicloturismo. Operazione di assoluto valore. Se si pensa anche al Suzuki Bike Day. Il 28 maggio 2017 la cronometro individuale partì da Monza per arrivare a Milano. I casi sono innumerevoli, lo ripetiamo. Anche a





Roma, a Vallelunga si corre la Roma 24 ore. Ora tocca Pergusa, in Sicilia, in un appuntamento che chiaramente farà storia.

**PERGUSA.** L'Autodromo di Pergusa è situato nel cuore della Sicilia, vicino alla città di Enna. È stato costruito nel 1951 e da allora ha ospitato numerosi eventi nazionali e internazionali. Il veloce tracciato si snoda lungo le rive di un lago, ed è caratterizzato da lunghi rettili e strette varianti, non presenti originariamente ma create per ragioni di sicurezza.

I punti più spettacolari della pista sono senza dubbio le tre difficili varianti "Proserpina", "Pine-ta" e "Zagara" che impongono frenate importanti e una grande agilità nei cambi di direzioni. Il Circuito di Pergusa è l'unico dell'Italia Meridionale presente nelle importanti manifestazioni internazionali (che misura Km 4,950).

**IN GARA.** Tanti volti noti del ciclismo Csain. ASD Numbers one Ciclomillennio sarà in gara per cercare di ripetere gli straordinari risultati di Bordeaux con Roberto Maggioli e Alberto D'Acuti (ciclismo si corre 21-22)

**CSAIN EVENTS.** Correrà il colonnello Carlo Calcagni, la cui storia è ormai esempio di resilienza straordinaria. Per lui a Leon, in Messico, otto medaglie d'oro e una consapevolezza di non vo-



ler mollare mai, nonostante la malattia. Sempre per l'**Asd Numbers One CicloMillennio**, Serenella Bortolotto e Daniela Pelella sono pronte a entusiasmare. Il duo Carcione-Dominante correrà per i colori della Sicilia. Diversi i gruppi sportivi organizzati, su tutti spiccano Ferrero e Lufthansa.

**MOUNTAIN BIKE.** Ai piedi dell'Etna, a Nicolosi, si correranno il 20-21 giugno i Mondiali di mtb. Sette gli italiani in gara sul circuito ricavato nella Pineta Monti Rossi di Nicolosi. Una suggestiva occasione per valorizzare il patrimonio di una zona boschiva speciale con lo sfondo dell'Etna, dal versante del Rifugio Sapienza. Sette gli italiani in gara. Paolo Massenti (Bike Tour 4 Mori) torna in Sicilia a poche settimane dalla conquista del brevetto Sicilia no stop, per aver percorso il periplo della Trinacria. Ma ci saranno Marco Bacrima (Tmb); Giuseppe Emmanuele, Giuseppe Zappulla e Giuseppe Chiarenza (Csain Sicilia); Giulio Solizzo e Aniello Iezzi (Csain Campania).



## Campionato nazionale cronometro Marco Severa e Isabella Iacovino i più veloci a Cigliano

**E** stato prima di tutto un vero e proprio momento di condivisione sportiva per coloro che amano le gare crono l'essenza del Campionato Nazionale CSAIn a cronometro che Domenica 12 Maggio a Cigliano (Vc) ha fatto battere forte il cuore dei partecipanti arrivati oltre che da Piemonte e Lombardia, anche da Veneto e Lazio.

Un tracciato di gara tecnico al punto giusto e non semplicemente un lungo rettilineo sul quale esprimere i propri watt. Un'organizzazione all'altezza delle aspettative grazie alla passione ed esperienza per questa



di Fabrizio Gulmini

specialità da parte del Presidente dell'U.C. Cigliano Davide Santhià e del suo staff, con un finale dove la cerimonia di premiazione si è particolarmente distinta per essere stata ricca di premi, ma anche sensibile e generosa con la consegna di riconoscimenti dalle motivazioni più disparate e che sono andate oltre le classifiche.

Dopo un lungo e meticoloso lavoro di preparazione, ecco finalmente la tanto attesa gara a cronometro che dalle parti di Cigliano è ormai un apprezzata consuetudine. Qui, infatti, negli anni si sono svolte diverse corse, declinate in diverse modalità, ma



Isabella Iacovino migliore tempo femminile



Marco Severa migliore tempo maschile



**Zona partenza monitor**

che hanno contribuito in modo determinante ad affinare l'intera macchina organizzativa presupposto sul quale il consiglio nazionale di CSAIn ha assegnato l'organizzazione di questo campionato.

Il percorso infatti è già super collaudato ed apprezzato un po' da tutte le tipologie di corridori, il segreto è probabilmente da ricercare nella sua tracciatura che lungo i dieci chilometri e trecento metri, consente veramente a tutti i partecipanti di poter esprimere al meglio quelle che sono le proprie caratteristiche, senza però mai mettere in secondo piano la passione genuina e coinvolgente per questa specialità così veloce del ciclismo.

Il primo corridore, partito alle ore 9.30 in punto, ha dato il suo primo colpo di pedale, dando ufficialmente il via alla competizione. Proprio il contesto particolare ha consentito al pubblico presente di potere apprezzare così da vicino bici da crono, caschi ed abbigliamento tecnico rendendo l'atmosfera ancora più interessante. Non solo gli sguardi, laddove era possibile incrociarli velati dai caschi crono, ma sono stati soprattutto i respiri, lenti e profondi per favorire la concentrazione, l'elemento distintivo degli istanti che hanno preceduto la partenza.

Impeccabile la cura dei dettagli dell'intera logistica con gazebo per riparare i corridori ed ampio monitor posizionato sulla linea di partenza su cui scorrevano in ordine cronologico i nomi dei corridori, l'orario previsto di partenza ed il relativo conto alla rovescia di due minuti tra una partenza e l'altra, il tutto sotto l'occhio attento di due giudici e di altrettanto personale dedicato al cronometraggio pronto ad aggiornare online sui risultati della competizione.

Particolarmente apprezzato dai corridori l'accurato servizio di scorta tecnica curato dal Moto Club della Polizia di Stato che ha garantito il regolare svolgimento della corsa in piena sicurezza grazie alla consolidata esperienza e professionalità.



**Scorta tecnica**

Marco Severa ha realizzato il migliore crono maschile con il tempo di 14'20" ottenuto dopo una condotta di gara ben gestita nei diversi tratti. In ambito femminile è stata Isabella Iacovissi la più veloce sul tracciato ciglianese, arrivando a stampare il tempo finale di 16'37".

Sono state undici le maglie tricolori CSAIn in palio per il campionato nazionale ed indossate nel corso della attesa cerimonia finale da Elena Battisti, Daniela Gaggini, Mario Rui Ruo, Nikola Popovic, Dario Callegari, Manuel Lucchini, Marco Conte, Franco Mango, Marco Severa, Marco Farina e Adriano Mosca.

Nelle società si registra la vittoria del Myg Cycling Team, davanti al Pedale Cossatese giunto secondo ed al terzo posto il Team Valli Del Rosa.

Tra le novità di questa edizione, la trasmissione in diretta streaming sui canali social di CSAIn e CiclismoPiemonte.it, della cerimonia di premiazione vista da oltre duemilaottocento persone.

Prossimo appuntamento con gli specialisti/e delle gare a cronometro il prossimo 30 Giugno sempre in Piemonte dove il Velo Valsesia del Presidente Franco Mango è già al lavoro per l'organizzazione dell'atteso Campionato Regionale CSAIn 2024 che si correrà nell'incantevole Verrallo (Vc).



**Podio Campionato Nazionale Csain Cronometro 2024**

## Come affrontare al meglio una Marathon di mountainbike

**P**artiamo dal presupposto che la figura del preparatore atletico al giorno d'oggi è diventata fondamentale per qualsiasi tipo di ciclista, neofita avanzato o agonista, il preparatore non serve solo a far sì che tu abbia i tuoi picchi di forma e che tu vada il più forte possibile, il preparatore come figura di riferimento oltre a massimizzare le prestazioni aiuta ad ottimizzare i tempi di recupero, a prevenire gli infortuni ciò che può accadere con il "fai da te" anche se per un amatore la bici dovrebbe essere uno svago o una valvola di sfogo.

Da quando mi sono approcciato al mondo della MTB Marathon, Mi viene spesso fatta la domanda su quali sono le cosiddette "Skills" o meglio le abilità che servono per affrontare al meglio una Marathon di MTB.



di Pierpaolo Ficara

Beh partiamo dal presupposto che essendo una specialità di Endurance appunto alla base serve avere una buona capacità aerobica, e quindi tempo a disposizione da poter dedicare agli allenamenti, cosa che un lavoratore con poco tempo a disposizione e famiglia difficilmente può fare.

Ma andiamo a vedere insieme qualche consiglio per affrontare una Marathon nel migliore dei modi anche se sia ha poco tempo a disposizione.

### **Allenamento:**

Come abbiamo precedentemente detto essendo una disciplina di endurance L allenamento Aerobico è essenziale. Ciò ci abitua a stare in sella a ritmo costante per diverse ore, un lungo di 4/5 ore a settimana già è una buona base.

La Forza esplosiva in palestra è utile perché per esempio per affrontare una salita molto ripida con dossi, roccia umida, serve un tipo di forza che viene chiamata forza esplosiva cioè la capacità di creare massima tensione possibile a livello muscolare nel minimo tempo possibile per essere in grado superare un passaggio difficile, questo ci permette quindi di non mettere il piede a terra quando avremo il dosso o quando ci troveremo la rampa quando avremo magari in salita un pezzo con le radici umide eccetera.

### **Strategia:**

Non parlo di strategia di gara su come battere l'avversario, ma di pianificazione. Gare così lunghe vanno pianificate prima, non si posso inventare il giorno stesso. Dare un occhiata al profilo planimetrico così da capire dove sono i punti dove poter spingere di più o dove permettersi di recuperare, cosa portarsi dietro se non si ha assistenza ed eventuali ristori per rifornirsi del necessario, poter magari provare il tracciato qualche giorno prima ci può dare anche un vantaggio e prepararci al meglio per affrontare l'evento.

### **Mangiare e Bere:**

In gare di così lunga durata, delle volte anche sopra le 4 ore, mangiare e bere diventa essenziale per non incorre in un calo di prestazione che possa





compromettere quanto di buono fatto fino a quel momento. Rifornirsi a intervalli regolari anche se non si ha lo stimolo è cruciale. L' alimentazione in gara è molto soggettiva, lo personalmente bevo una borraccia con un mix di carboidrati L ora , e ingerisco un gel ogni mezz'ora così da mantenere la performance costante per tutto il tempo in estate che si suda parecchio alla borraccia aggiungo anche dei Sali minerali per mantenere l'equilibrio elettrolitico.. Tutto è soggettivo, potreste provare anche con delle barrette nelle fasi iniziali e poi gel e zuccheri da metà alla fine. Tutto va provato prima in allenamento e poi pianificato in gara.

#### **Gestione:**

Nelle gare molto lunghe la gestione diventa fondamentale, sapere ascoltare le proprie sensazioni farà la differenza. Per chi ha un misuratore di potenza quindi un parametro oggettivo per cui non può essere influenzato da fattori esterni diventa più semplice, basta seguire le proprie Zone e in teoria la gestione diventa più semplice. Per chi invece non possiede un misuratore di potenza e si trova alle prime armi con una Marathon, sapersi ascoltare e non fare troppi fuori giri diventa fondamentale, tentare di tenere il passo di chi va più veloce ci potrebbe portare ha un esaurimento rapido delle energie e ritrovarci con la gamba vuota prima del previsto. Mantenere un passo regolare mentre si pedala da soli o ad esempio sugli strappi brevi o mantenere un ritmo regolare maggiormente in salita che ci permetta di recuperare nelle discese in gare lunghe fa la differenza e procedendo con un ritmo costante senza troppi fuorigiri alla fine potrebbero pagarci.

#### **Mezzo:**

Trattandosi appunto di una gara di Mountain-

bike il Setup della vostra bicicletta diventa fondamentale per non arrivare il giorno della gara con delle problematiche dell'ultimo minuto. Se non siete esperti affidatevi al proprio meccanico di fiducia, in ogni caso controllate le parti che si usurano facilmente come catena mi raccomando sempre (ben oliata) specialmente in contesti molto secchi e polverosi, pignoni, gomme, e la quantità di liquido antiforatura all' interno della gomma. Fondamentale è un check alla pressione delle sospensioni. Quest'ultimo può cambiare in base alla tipologia di gara che andrete ad affrontare, anche la pressione delle gomme va controllata la mattina stessa della fare quest ultima può cambiare in base alla grandezza e tipologia di gomma che andiamo a montare, alla larghezza del canale della ruota e se utilizziamo o meno inserti anti-stallonamento.

Forse per i veterani potrà sembrare banale ma per la buona gestione di una marathon tenere d'occhio questi parametri può diventare fondamentale. Niente è scontato nelle Marathon, non c'è di peggio che affrontare una discesa con poca lucidità perché si è dato tutto sulla salita precedente, quindi sapersi gestire ci eviterà di prendere rischi inutili. La pianificazione ci darà una marcia in più per poter affrontare con successo e divertimento le nostre gare.



# MOUNTAIN BIKE

## Campionato Nazionale MTB vittoria di Adriano Luciano



I pittoresco borgo di **Sant'Agata sui Due Golfi**, situato sulla penisola sorrentina, è stato teatro di una spettacolare competizione di mountain bike, il Campionato Nazionale CSAIn MTB. Questo affascinante paesino, che offre una vista mozzafiato sui golfi della Costiera Amalfitana e di Napoli, ha accolto circa un centinaio di appassionati bikers pronti a sfidarsi su un percorso impegnativo e suggestivo per la conquista delle maglie

Il percorso di 5 km, sapientemente ideato dalla **Proloco dei Due Golfi** con il supporto tecnico dell'ASD Ciclismo Sorrentino, ha messo alla prova l'abilità e la resistenza dei partecipanti. La manifestazione è stata organizzata con grande

dedizione dall'infaticabile avvocato Francesco Cioffi che ha saputo coordinare ogni dettaglio con precisione e passione.

Fin dal primo giro, Adriano Luciano ha imposto il suo ritmo serrato, prendendo il comando e lasciando gli avversari a lottare per le posizioni di rincalzo. Il suo compagno di squadra, Raffaele De Gennaro, lo ha seguito da vicino, consolidando la seconda posizione. La battaglia per il terzo gradino del podio è stata intensa, con Felice Marotta che è riuscito a prevalere su Francesco Paolini, con un distacco di soli due minuti. Al termine della competizione, i partecipanti hanno potuto ristorarsi con bibite fresche e panini, preludio di una ricca cerimonia di premiazione. La giornata si è conclusa con un goloso pasta party, un momento di convivialità e celebrazione per tutti i presenti.

Durante la cerimonia di premiazione, alla presenza del **Consigliere Nazionale CSAIn Elisa Zoggia**, sono stati assegnati i titoli nazionali. Un momento significativo è stato l'omaggio di una maglia all'amministrazione comunale di Sant'Agata sui Due Golfi, rappresentata dal vicesindaco, come simbolo di gratitudine per l'ospitalità e il supporto offerto alla manifestazione.

Il Campionato Nazionale CSAIn MTB a Sant'Agata sui Due Golfi è stato un evento di grande successo, che ha unito sport, natura e comunità in una giornata indimenticabile, promettendo di diventare un appuntamento fisso per gli appassionati di mountain bike.





## Ciclistica Rivoli quando il fair play fa la differenza



In Primavera gli eventi cicloturistici si moltiplicano. Organizzata dall'Asd Ciclistica Rivoli si è svolta – forte dei numeri da record – ha avuto numerosi consensi in termini di partecipazione con 160 ciclisti. Il successo è andato proprio alla Rivoli con 54 iscritti, ma per sportività, essendo l'ente organizzatore, il trofeo è stato vinto dalla Ciclistica Rivalta seguita dal team Borgaro e al A.Q.U.I.L.A. di nichelino.

Il percorso si è svolto fra la Val Chisone e la Val Susa con paesaggi importanti, valutati strada facendo, per un totale di 60 km con una lunga salita che portava i corridori da Giaveno a Coazze passando davanti al Santuario di Selvaggio.

Il percorso è piaciuto molto ai ciclisti che hanno detto che è stato sensazionale farlo tutti insieme. Molti sono stati i complimenti da parte di tutti. All'arrivo è stata una propria vera festa con un ricco buffet anche *gluten free* e premi per tutti i partecipanti e alla premiazione era presente anche la responsabile nazionale Csain, settore ciclismo, il coordinatore Elisa Zoggia che ha voluto ringraziare tutti per la partecipazione. Molti sono stati i complimenti da parte di tanti appassionati per l'organizzazione e il percorso. Insomma, è stata una vera e propria festa, ma «siamo già proiettati – si legge nella nota alla Stazione – alla prossima stagio-

ne, nel mese di settembre. Un ringraziamento speciale va a tutti i nostri sponsor che ci hanno permesso di organizzare al meglio questa manifestazione. Un grazie alla scorta tecnica e al giudice di gara insomma a tutti quelli che hanno collaborato per questa bellissima cicloturistica».



## Paolo Massenti, un'altra impresa del ciclista sardo completa in 54 ore *La randonnée Sicilia no stop*

**P**aolo Massenti è così. Un ragazzo semplice, genuino e speciale. Un ciclista che ha passione e cuore da vendere. Non si risparmia mai quando va in bicicletta, diventata la sua migliore amica. Per sempre e da sempre. Perché quando pedala dimentica tutto, coglie gli spaccati speciali della natura e, soprattutto, ha una grande voglia di vincere e di vivere sempre nuove scommesse. L'ultima impresa che lo riguarda è Sicilia no stop, il periplo della Trinacria, 1036 km di «emozioni che mi pervadono così come lo son stati i profumi, i colori ed i ritmi a tratti caotici delle sue città». Il tutto in 54 ore e 17 minuti.

Partito da Siracusa «con la mia bici abbiamo attraversato giorno e notte ininterrottamente dei posti meravigliosi che mi son promesso di tornare a visitare a piedi. Grazie a chi mi ha sostenuto, a chi mi ha voluto incitare a far sempre meglio a chi mi ha seguito in questa nuova avventura da casa e chi dall'altra parte del mondo come gli amici *Randonneurs* della lontana Taiwan». Un'impresa non da poco per il sardo di Guasila Massenti, che ha vissuto gli ultimi giorni, interpretando il ruolo di turista in maniera eccellente. I social, del resto, sono ormai la chiave del mondo. «Tornerò a vedere questi straordinari posti». A due anni ormai dall'incidente Massenti conclude la sua analisi: «Mi sento vivo e ringrazio Dio per avere il dono della salute, ancor di più voglio dedicare questo mio successo e traguardo personale conquistato a chi purtroppo non gode della salute, un dove-



roso pensiero va a voi, con l'augurio che le mie gesta possano essere di stimolo a combattere la malattia e che le immagini e sensazioni che vi condivido possano ristorarvi il cuore e la mente!! Vi penso sempre, voglio un mondo di bene».

### UNA NUOVA INIZIATIVA

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

**Scrivi a**

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

## Il cammino di San Giacomo tra storia e religione

*Il viaggio di dieci ciclisti amatori della Mtb Pozzallo alla scoperta delle bellezze della Sicilia*



**U**n viaggio di fede e di speranza. Un modo per vivere emozioni forti, ripercorrendo la Sicilia e rivivendo emozioni forti. L'itinerario percorso è suggestivo e ricco di spunti di riflessione. La Mtb Pozzallo ha scritto una storia speciale, di amicizia e di condivisione per un viaggio sulle orme di San Giacomo. Loro sono dieci amici, dieci appassionati di ciclismo che, grazie al patrocinio dello Csain Ragusa, si sono cimentati in qualcosa di suggestivo. Damiano Asta, Damiano Monte, Elvio Sigona, Enzo Gianni, Gianni Giannone, Giovanni Arcuri, Mimmo Parisi, Nino Iozzia, Pinuccio Sudano, Salvatore Distefano hanno testimoniato a tappe il loro messaggio di fede.

Ogni tappa in bici è stata una scoperta. Da Pozzallo – sede della partenza - fino a Capizzi, il viaggio in bicicletta è stato una suggestiva scoperta di luoghi, suoni, posti, avventure da poter raccontare, nel segno di una terra magica qual è la Sicilia, la nostra straordinaria isola,

terra di storia e di ciclismo, ma anche di toccanti tradizioni religione. Come si affronta questo cammino così speciale. Ce lo racconta Elvio Sigona, presidente di Csain Ragusa, ma anche coordinatore regionale del settore ciclismo.

«Le 4 tappe di immersione – dice Elvio Sigona - nei territori ci hanno portati ad attraversare le province di Ragusa, Catania, Enna, Caltanissetta e Messina passando per le città di Vizzini, Caltagirone, San Michele di Ganzaria, Mirabella Imbaccari, Piazza Armerina, Valguarnera Caropepe, Assoro, Nissoria, Nicosia e Capizzi, il ritorno passando da Enna, Pergusa Piazza Armerina, Niscemi, Gela, Scoglitti, Santa Croce Camerina, Marina di Ragusa. Ognuno di questi paesi è uno spettacolo, un gioiellino incastonato in un gioiello più grande, ha storia, arte e cultura». Percorrere la Sicilia in bicicletta un privilegio, da vivere con quei silenzi particolari e con sguardo dritto verso la luce della riflessione.



# IL PERSONAGGIO

## Ambrogio Cottino, un "cuore" in bicicletta «Credo nei valori dello sport e della vita»

*È l'anima dei Ciclisti Vigevanesi: «Promuoviamo la cultura della donazione del sangue con Avis»*

Il ciclismo, a tutti i livelli, ci regala storie e ne sforna in quantità industriale perché fanno bene al movimento. Le caratteristiche sono la passione, la competenza e la travolgente passione, che ha forti tendenze contagiose. Chi conosce Ambrogio Cottino non ha difficoltà a inquadarlo in questa categoria, davvero importante.

Otto anni l'ingresso in Csain, frutto di un amore per la bicicletta sempre più forte. È riuscito a scrivere la sua storia personale nel ciclismo, organizzando per 4 anni la Ciclostorica di Vigevano. Quattro edizioni ricche di numeri e di record con oltre 300 iscritti.

«Era diventata – ricorda il segretario della Asd Ciclisti Vigevanesi - la quinta d'Italia, poi la necessità dopo 4 anni a regolamentare tutto in tema di tesseramenti mi ha indotto a frenare questa esperienza. Credo molto nelle regole e nei protocolli».

In questi due anni è forte l'esperienza con la Mediofondo Città di Vigevano che si corre a settembre. «Ci rivolgiamo – continua - al ciclismo moderno, all'interno è previsto la cicloturistica e un tratto cronometrato. Si parte da Piazza Ducale. A settembre ci ritroviamo. Puntiamo a toccare la quota di 200 iscritti. Siamo riusciti a trovare un buon equilibrio. Tanti iscritti arrivano dalla Lombardia».

Una delle novità più apprezzate si corre prima della Milano-Sanremo: «Lo chiamiamo un allenamento collettivo – la Milano-Arenzano-Sanremo – abbiamo cominciato questa esperienza senza troppe aspettative e sono arrivati risultati importanti. Abbiamo annoverato 50 adesioni, quest'anno le abbiamo ampiamente superate. La completiamo in due giorni, davvero suggestivo prima

della Classica di Primavera». Lo sport è stato sempre al centro della vita di Cottino. «Prima ho corso a piedi – confessa – ma alla distanza la corsa ti logora. Sono ritornato alla bicicletta, dedicandomi alla valorizzazione del patrimonio storico. Non è andata, ma va bene così. Si tratta di esperienze di vita importanti che mi porto in ogni evento promosso».

La valorizzazione del sociale costituisce uno dei motori della vita sportiva di Ambrogio Cottino. «Sulla maglia della nostra società c'è la scritta Avis. Il rapporto di collaborazione nato in ospedale dove lavoro. Ho voluto fortemente avere una maglia che ricordasse costantemente l'importanza della donazione del sangue. Mi piace anche ricordare come questa maglia è stata ulteriormente rielaborata e brandizzata per dare proprio risalto all'iniziativa».

Ciclismo mirato, ciclismo che valorizza il territorio. «La partenza proprio da Palazzolo Ducale costituisce quel valore aggiunto che fa la differenza nella Mediofondo. Il mio amore del ciclismo? Nasce da ragazzo quando vedevo in tv il ciclismo. Vedere il movimento, come cresce e come appassiona la gente mi affascina da sempre».

Un giramondo Ambrogio. «Ho corso 12 maratone nella mia carriera. Mi ha sempre colpito guardare i paesaggi, l'ambiente, la storia dei posti. Tutti questi valori e queste sensazioni le ho riportate nel ciclismo».



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

DIRETTORE  
Luigi Fortuna

DIRETTORE RESPONSABILE  
Giacomo Crosa

COORDINAMENTO REDAZIONALE  
Nunzio Currenti  
e-mail: [temposportciclismo@csain.it](mailto:temposportciclismo@csain.it)

PROGETTO GRAFICO  
Bruno Marchese

SEDE E SEGRETERIA  
Viale dell'Astronomia, 30 - 00144 Roma  
Tel. 06.54221580 / 06.5918900 / 06.54220602  
Fax 06.5903242 / 06.5903484  
[redazione@temposport@csain.it](mailto:redazione@temposport@csain.it)

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

STAMPA:  
Varigrafica Alto Lazio - Roma

Iscrizione Tribunale di Roma  
N° 70/2018

Numero chiuso in redazione  
il 4 giugno 2024