

TempoSport



SUPPLEMENTO CICLISMO

PAG. 4



La rubrica tecnica
di Pierpaolo Ficara

PAG. 2

Campionato Nazionale
a Biella
Sfida speciale
tra mille emozioni



BUONA ESTATE

PAG. 6

A Valdilana Capell
un fulmine in salita
Gaggini vince il titolo
femminile



PEDALANDO CON PASSIONE

PAG. 9

Randonnée
Reale Borbonica
un viaggio
tra storia e natura

PAG. 10

Torna la "1001 Miglia"
con 475 iscritti
Si parte il 16 agosto
da Parabiago

**Per CSAIn
la sicurezza dei ciclisti
è una missione**





Campionato Nazionale a Biella Sfida speciale tra mille emozioni

Spettacolo sulle strade di Biella. Il Campionato Nazionale Csain Granfondo si è rivelato un evento ciclistico di grande rilievo. Un migliaio di atleti si sono cimentati su un percorso tanto suggestivo quanto impegnativo.

Location d'eccezione per la partenza. Dal Centro Commerciale gli Orsi, un punto di ritrovo ben noto nella cittadina piemontese, è stato dato il via per una gara che messo alla prova resistenza, abilità e strategia di tutti i partecipanti.

LA GARA. I ciclisti sono partiti a gran velocità, ma la vera sfida è cominciata dal quarto chilometro, con una salita di 8 km che conduce a Pettinengo. Questa prima ascesa ha subito scaldato i muscoli degli atleti, preparandoli al duro lavoro che li attendeva. È stato un momento cruciale per definire i primi distacchi e impostare il ritmo di gara. A Pettinengo, i percorsi medio e lungo si sono separati. I più temerari hanno scelto il percorso lungo, affrontando la leggendaria salita di Bielmonte. Questa salita, lunga 18 km, non è solo una sfida sul piano fisi-

co, ma anche un'esperienza panoramica unica, regalando viste mozzafiato sull'intero territorio biellese. Situata nel cuore dell'Oasi Zegna, Bielmonte è una rinomata località turistica e sciistica, perfetta per chi ama la natura e le alte quote.

Tornando alla gara. Sulla salita di Bielmonte, la bagarre si è fatta serrata. I più forti del gruppo hanno imposto un ritmo tale da spezzare il gruppo principale, creando distacchi significativi tra i concorrenti. Dopo aver conquistato la cima, una veloce e tecnica discesa ha riportato i ciclisti nella città di Biella. Questo tratto ha permesso agli atleti di rifiatarsi, ma anche di mettere alla prova le loro capacità di discesa prima di affrontare le successive sfide altimetriche, che arrivano puntualmente. Attraversata Biella, il percorso è continuato verso il Santuario di Graglia, un luogo di culto dedicato alla Madonna di Loreto risalente al 1600, situato nella suggestiva Valle Elvo. Questo tratto ha aggiunto un ulteriore livello di difficoltà alla gara, con una salita che ha messo a dura prova la tenacia degli atleti.

CAMPIONATO NAZIONALE CSAIn GRANFONDO 2024

 STEFANIA SENSI - TEAM BIKE PANCALIERI

 MARCO VANETTI - TEAM ONE P.M.

 MARCO CORNERO - FUNTOS BIKE

 ALESSANDRO MINGOIA - TEAM ONE P.M.

 CHRISTIAN CILIBERTO - TEAM ONE P.M.

 CLAUDIO BRIGATO - PENTA BIKE

 FRANCESCO TAMBONE - TEAM ONE P.M.

 ALESSIO DACCO' - TEAM ONE P.M.

L'Arrivo a Oropa delinea tutto. Dopo Graglia, i ciclisti hanno affrontato la strada del tracciolino per salire ad Oropa. L'arrivo, situato accanto alla famosissima basilica di Oropa, è stato il punto culminante della gara. Questo santuario, celebre per le numerose imprese ciclistiche compiute qui, ha visto anche oggi nuovi eroi tagliare il traguardo.

I CAMPIONI NAZIONALI. Il Campionato Nazionale Csain Granfondo ha incoronato nuovi campioni nazionali, tra cui Stefania Sensi (Team Bike Pancalieri), Marco Vanetti, Alessandro Mingoia, Christian Ciliberto, Francesco Tambone e Alessio Daccò del Team One P.M., Marco Corne-

ro (Funtos Bike) e Claudio Brigato (Penta Bike). Questi atleti hanno dimostrato non solo forza e resistenza, ma anche una straordinaria determinazione, distinguendosi in una competizione che ha esaltato le qualità dei migliori ciclisti italiani.

La soddisfazione è molta. Il Campionato Nazionale Csain Granfondo 2024 è stato un evento di grande successo, non solo per la splendida cornice offerta da Biella e dai suoi dintorni, ma anche per l'elevato livello di competizione che ha caratterizzato la gara. Una giornata memorabile per tutti gli appassionati di ciclismo, che hanno potuto assistere a un vero spettacolo di sport.



E-Bike movimento in grande crescita

L'analisi sulle caratteristiche, sui pregi e anche difetti delle bici elettriche

Quando le E-bike, pochi anni fa, sono comparse sui sentieri e nelle città c'è stato contemporaneamente stupore e disprezzo da parte di differenti fazioni.

La E-Bike, invece, ha condotto a una maggiore inclusività degli appassionati molta gente si è appassionata al ciclismo anche grazie alla scoperta di nuovi sentieri e posti raggiunti con la pedalata assistita.

I benefici delle bici elettriche sono conclamati. In montagna una maggiore potenza per salire ovunque; uscite più fluide e veloci; quelle valli lontane o anche solo per riuscire a tenere il passo degli amici più in forma.

Nel mondo del ciclismo si è creata una spaccatura difficile da risolvere. L'elettrica, a mio parere è una bellissima invenzione.



di Pierpaolo Ficara

In MTB è l'altro lato del fuoristrada e allo stesso tempo un'espressione dei tempi che viviamo. Esiste la e-Mtb che per molti ha già sostituito la Mtb.

È una mountain bike a tutti gli effetti, fa solo spendere meno energie e permette di divertirsi anche a chi non ha la possibilità di allenarsi con costanza. In alcuni casi è un ottimo allenamento anche per i biker più strutturati sul piano fisico.

Oggi giorno, sono il mezzo perfetto per lo sviluppo di una mobilità sana e sostenibile, in contrapposizione all'utilizzo dell'automobile. Soprattutto, per chi vive nelle grandi città, l'utilizzo di una bici a pedalata assistita diventa fondamentale per muoversi più velocemente e raggiungere la propria destinazione pur rimanendo in forma come tutti i benefici che una bici muscolare può avere. Le e-bike evitano lo stress di rimanere bloccato nel traffico o di viaggiare mezzi di trasporto affollati. In aggiunta, le e-bike possono essere parcheggiate ovunque, senza bisogno di pagare il parcheggio, sempre che se ne trovi uno libero.

Le e-bike sono divertenti da usare. Andare in bici è già divertente di suo, con una spinta in più lo è il doppio! Le bici elettriche possono aiutare tutti ad usare di più la bici e vivere meglio. Si potrà poi riscoprire la gioia di avere il vento in faccia e di ridare vita alle strade cittadine.

Molti vedono la E-Bike come una maledizione: pensano che andare con la pedalata assistita ti dica che non sei capace e che non vuoi saperne di andare avanti.

La bici elettrica è quell'invenzione geniale che ti dice "ok, non sei in forma, ma grazie ad essa puoi ritrovare l'appiglio per rimetterti in forma raggiungere nuovi traguardi più lontani.

Io stesso spesso e volentieri, nonostante sia un atleta professionista mi trovo ad usare un E-Bike, quando accompagno i turisti o mi trovo sul nostro amato Vulcano Etna mi piace gustarmi il paesaggio e avere quell'aiuto in più **ti consente di affrontare le difficoltà con un motore che rende semplici le salite ripide.** Di E-Bike ne esistono di vari tipi modelli e dimensioni, si caratterizzano anche in base alla





durata della batteria e la capacità del motore elettrico di sprigionare watt. Ci sono modelli per ogni tipologia di persona, da chi si avvicina per la prima volta a chi magari è allenato, ma vuole, comunque, avere quel qualcosa in più.

Recentemente, ho passato una settimana in montagna per dei Bike Test insieme con altri appassionati tra cui ex atleti professionisti e neofiti del pedale, ho potuto notare come nonostante con molti di loro fossimo all'opposto di quella che poteva essere considerata una forma fisica da atleta, grazie all'E-bike abbiamo potuto godere delle bellezze che il paesaggio offriva e spendere delle belle giornate in otti-

ma compagnia, cosa che con una muscolare si sarebbe trasformata in agonia per entrambi. In questo periodo ho avuto il piacere di provare anche una E-MTB ultra light di nuova generazione veramente leggera con una batteria di piccole dimensioni simile ad una muscolare ma con quel poco che basta di pedalata assistita che ti permette di raggiungere con piacere anche le salite più arcigne e ne sono rimasto veramente entusiasta, credo che il mondo del pedale sia in continua crescita ed evoluzione a prescindere dal settore, ma se questo porta più appassionati e divertimento beh allora dovremmo gioirne tutti.



Francesco Moser insieme con Pierpaolo Ficara

Campionato Regionale della Montagna

A Valdilana Simone Capelli un fulmine in salita Daniela Gaggini vince il titolo femminile



Sabato 20 luglio, Valdilana (Biella) è stata teatro del Campionato Regionale Csain Piemonte della Montagna, una gara inserita nel circuito Stars Cup e coordinata dall'esperienza di Gianni Miscioscia ed Erio Belloni. Dopo settimane di pioggia, una calda giornata estiva ha accolto gli appassionati delle salite, che si sono riuniti per questa emozionante competizione.

Organizzazione e Percorso. Lo staff del Free Bike Trivero, guidato dal presidente Gabriele Cerruti But, ha predisposto ogni dettaglio per garantire la sicurezza dei partecipanti. La gara ha visto gli atleti affrontare la salita di Ponzone Stavello, lunga 12 km, con partenza da Ponzone e, dopo aver raggiunto Trivero, proseguire lungo la panoramica Zegna. Questa salita è ben nota agli appassionati della zona, essendo stata in passato teatro di importanti competizioni per dilettanti.

Risultati Maschili. Il più veloce a completare la salita è stato Simone Capelli della Salvibikestore, che ha fermato il cronometro a 34 minuti e 5 secondi, battendo per un solo secondo Giovanni Ottonello della Sanetti Sport. Questa sfida serrata ha entusiasmato il pubblico, sottolineando l'alto livello di competizione. Tra gli al-



tri campioni regionali maschili: J.: Michele Maestrini (Pedale Cossatese); M1 Fontana Fabio (UC Cigliano); M2 Russo Nunzio (Team Valli del Rosa); M3 Riccardo Ornaghi (Ped Leynicese); M4 Marco Cagnone (Ped Cossatese); M5 Stefano Bertinotti (GT Eventi Sportivi); M6 Mauro Paracchini (Team Valli del Rosa); M7 Marco Farina (Cicli Tessiore); M8 Remo Merleratti (Ped. Cossatese).

Risultati Femminili. Tra le donne, la plurititolata Daniela Gaggini del Pedale Cossatese si è aggiudicata il titolo regionale con un tempo di 41 minuti e 42 secondi, seguita da Silvia Milone con un distacco di due minuti e mezzo. Monica Coppo del Velo Valsesia ha tagliato il traguardo a 45 minuti e 43 secondi, mentre Magda Micheletti ha chiuso la salita in 59 minuti e 51 secondi.



2° Trofeo "Bulli e Bar" a Cigliano Ciclismo e tanto divertimento



A Cigliano (Vercelli) si è svolta la seconda edizione del Trofeo Bulli e Bar, una cicloturistica che ha visto la partecipazione di un centinaio di appassionati del "ciclismo lento". L'evento, organizzato con grande impegno da Davide Santià, ha offerto ai partecipanti un'esperienza unica tra le bellezze delle campagne biellesi, sotto un sole estivo implacabile.

Guidati dall'esperto Francesco Gioberti, i ciclisti hanno preso il via lungo le tranquille strade di campagna e le zone delle risaie, poco trafficate (ormai fondamentale disegnare percorsi sicuri) e perfette per un'escursione rilassante e piacevole. La scelta del percorso ha permesso ai partecipanti di godere della bellezza del territorio, pedalando in compagnia e condividendo la passione per il ciclismo in un ambiente amichevole e non competitivo.

Uno dei momenti clou della giornata è stata la sosta al suggestivo Lago di Viverone. Qui, i ciclisti hanno potuto riposarsi e rinfrescarsi, approfittando della tranquillità e della bellezza del lago. Questo pittoresco specchio d'acqua, incastonato tra le colline moreniche, ha offerto un panorama mozzafiato che ha reso la pausa ancora più piacevole.

Dopo la sosta al Lago di Viverone, il gruppo ha ripreso il percorso di ritorno passando per Alice Castello. L'arrivo a Cigliano è stato accol-



to con entusiasmo, soprattutto per il meritato e gustoso pasta party preparato dal locale Bulli e Bar. Questo momento conviviale ha rappresentato il perfetto coronamento della giornata, permettendo ai partecipanti di rilassarsi e socializzare, condividendo le esperienze della pedalata.

La giornata si è conclusa con le premiazioni delle associazioni ciclistiche più numerose, un riconoscimento simbolico ma significativo per celebrare la partecipazione e l'impegno di tutti e consolidando il senso di comunità tra i cicloturisti.

Il 2° Trofeo Bulli e Bar è stato un successo, confermando la capacità organizzativa di Davide Santià e l'importanza di eventi cicloturistici che valorizzano il territorio e promuovono il ciclismo come attività sociale e salutare. Una giornata all'insegna della passione per la bici, del relax e della buona compagnia, che ha lasciato in tutti i partecipanti il desiderio di ritrovarsi nuovamente il prossimo anno per la terza edizione.

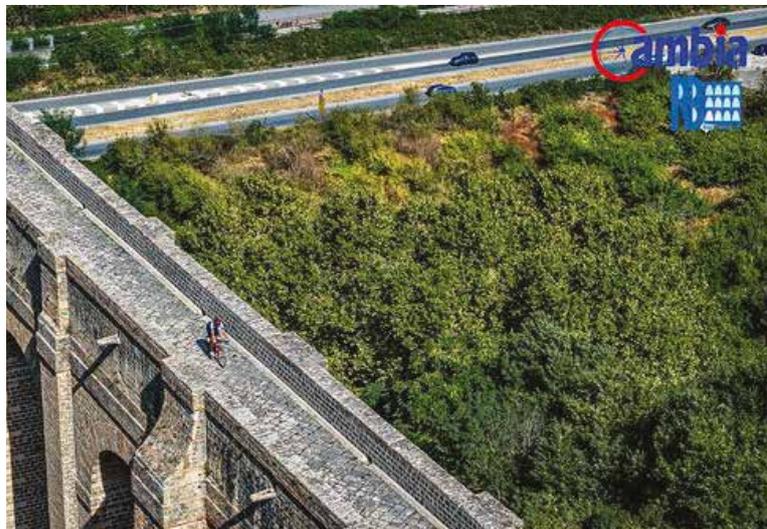
Randonnée Reale Borbonica un viaggio tra storia e natura

In Campania si svolgerà il prossimo 15 settembre uno degli eventi più attesi

La data è fissata. il 15 settembre prossimo, la Campania sarà teatro di un evento ciclistico unico nel suo genere: la Randonnée Reale Borbonica. Questa manifestazione promette di regalare emozioni in bici, percorrendo un tracciato che racconta la storia, la cultura e la natura della regione, con un particolare omaggio al sito Unesco della Reggia di Caserta.

Il percorso racconta quindi storia. La partenza avverrà dal Comune di Piana di Monte Verna, un borgo incantevole che in quei giorni sarà animato dalla Sagra della Pizzonta, organizzata dalla Pro Loco Pianese. Questo evento culinario celebra una delle specialità locali, e chi ha già partecipato alla Randonnée conosce bene la maestria delle nonne addette alla cucina, capaci di deliziare i partecipanti con sapori autentici e genuini. Significato sarà il transito per il Parco Reale della Reggia di Caserta, occasione unica che si offre ai ciclisti l'opportunità di pedalare in uno dei giardini più belli d'Italia. La Reggia di Caserta, con il suo maestoso palazzo e i suoi giardini così rifiniti, rappresenta un patrimonio mondiale riconosciuto dall'Unesco, simbolo dell'architettura e del paesaggio borbonico.

Un altro punto di grande interesse è l'Acquedotto Carolino, un'opera d'ingegneria idraulica del XVIII secolo che riforniva d'acqua la Reggia. Pedalare su queste storiche strutture offre una prospettiva unica sulla grandezza e sull'ingegno



dei Borbone. Chi può partecipare? L'evento è pensato per essere accessibile a tutti, indipendentemente dal livello di preparazione atletica, visto che incarna perfettamente lo spirito del turismo in bicicletta caro a Csain, promuovendo un ciclismo lento che permette di apprezzare appieno le bellezze storiche e naturali del territorio.

Non mancheranno gli eventi collaterali che delizieranno partecipanti e accompagnatori. Tra questi, percorsi culturali ed enogastronomici permetteranno di scoprire ulteriormente le tradizioni locali e i sapori della Campania. Sarà un'occasione per vivere un'esperienza completa, che va oltre la semplice pedalata, integrando cultura, storia e gastronomia.





Torna la "1001 Miglia" con 475 iscritti Si parte il 16 agosto da Parabiago

Quarantanove nazioni. Ben 475 iscritti, in rappresentanza dei 5 continenti: 102 italiani e 363 stranieri. L'opera di promozione della "1001 Miglia" che si svolgerà dal 16 al 22 agosto, è ampiamente centrata. La terza manifestazione a livello mondiale, la prima nel 2024, del settore cicloturistico su lunghe distanza, partirà da Parabiago. Fermo Rigamonti e il figlio Giorgio non si sono risparmiati. Il tempo di omologazione oscillerà tra un minimo di 78 ore a un massimo di 134. Ci sarà tutto il tempo, insomma, per vivere le emozioni dell'Italia.

«La 1001 Miglia Italia – ci spiega - contri-

buisce alla riscoperta di strade secondarie, paesaggi, cultura, sapori, e scenari della bella Italia. Grazie alla bicicletta i partecipanti potranno apprezzare le bellezze nascoste, i luoghi di fascino e di grandi tradizioni storiche, culturali ed enogastronomiche».

«Si andrà – continua» alla scoperta delle 1001 Eccellenze. Incontreremo le strade che bordeggiano le acque, le 5 Terre della Liguria, laghi e fiumi come Gramolazzo, Bolsena, Trasimeno, Ticino, Tevere, Arno, Po e Navigli. Percorreremo le strade a contatto con la natura come le Crete Senesi, Vallombrosa, Ciclabile EVR2, Monte Peglia e Valderice. Attraverseremo i Bor-





ghi più belli d'Italia come Pitigliano, Radicofani, Palazzolo al Senio, Cassinetta di Lugagnano, Morimondo, Passignano. E infine le eccellenze musicali».

Sarà la sesta edizione. «Dal 2006, è stata una crescita costante. La 1001MigliaItalia è stata la prima ed importante manifestazione ciclistica dedicata ai randonneurs, movimento cicloturistico internazionale. Lo spunto che mi ha permesso, poi, di creare l'evento è stata la mia partecipazione alla RAAM 2004 con l'incarico di gestione e coordinamento dell'equipaggio che seguiva il ciclista lungo la distanza 3000 miglia da San Diego ad Atlantic City».

La sicurezza stradale rimane una delle priorità di una manifestazione così partecipata.

«Le 5 Edizioni disputate della 1001Miglia dimostrano quanto l'Italia delle strade secondarie e del viaggio in bici sia un forte elemento di attrazione turistica a livello mondiale. Il percorso evita l'attraversamento di città e la percorrenza di strade statali, valorizzando le stradine verdi (strade comunali, provinciali, secondarie e ciclabili ndr); il 95% del totale del percorso si svolge per l'appunto su strade a bassissima percorrenza di autovetture, in cui la sicurezza dei ciclisti è accompagnata dalla bellezza dei paesaggi da scoprire».

NUMERO 25 - MESE DI AGOSTO 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

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
redazionetemposport@csain.it

Sito web: www.csain.it

STAMPA:
Varigrafica Alto Lazio - Roma

Iscrizione Tribunale di Roma
N° 70/2018

Numero chiuso in redazione
il 5 agosto 2024

Il brevetto Cicloturistico Cesana-Mont Ventoux Due giorni ricchi di fascino, di storia e sport

Centinaia di appassionati di ogni età hanno partecipato alla due giorni dedicata al conseguimento del brevetto cicloturistico Cesana-Mont Ventoux, organizzato da Susa Bike. Una sfida epica che ha richiamato ciclisti di ogni età pronti a confrontarsi con il Gigante della Provenza. La partenza è avvenuta all'alba di sabato 20 luglio, tra le ore 5 e le 6, da Cesana Torinese, un'incantevole località situata in alta Val di Susa, a ridosso del confine con la Francia.

Il percorso, lungo ben 300 chilometri, ha portato i ciclisti a scalare il leggendario Mont Ventoux. Questa montagna - famosa per le sue pendenze mozzafiato e i paesaggi spettacolari - ha regalato emozioni indimenticabili sia ai neofiti che agli esperti, molti dei quali l'hanno già affrontata in passato. Ma il brevetto di Susa Bike non si è limitato alla sola ascesa del Ventoux; ha proposto un viaggio immerso nella bellezza naturale della regione.

Il percorso di andata ha offerto panorami straordinari, attraversando le gole di valli strettissime e costeggiando il suggestivo Lago di Serre Ponçon. La "balconata" del fiume Durance ha rappresentato uno dei tratti più affascinanti dell'itinerario, regalando ai partecipanti viste spettacolari. Le sfide non sono mancate, con numerose salite da affrontare e un dislivello complessivo di 8.280 metri distribuiti su 570 chilometri.



L'organizzazione - curata nei minimi dettagli dal presidente di Susa Bike, Lauro Scagnolari - ha saputo unire i partecipanti in uno spirito di amicizia e passione per il ciclismo lento. Questo approccio, volto alla scoperta del territorio e alla resistenza, ha reso la randonnée un'esperienza unica e indimenticabile. Al ritorno, il percorso alternativo ha continuato a stupire, mantenendo alto l'interesse paesaggistico e offrendo ulteriori scorci da cartolina. Un'esperienza che, anno dopo anno, continua a richiamare ciclisti da tutto il mondo, desiderosi di mettersi alla prova e di vivere un'avventura che difficilmente si può dimenticare.

