

Anno secondo numero 11  
Novembre 2014

Il giornale sarà disponibile in sede  
il primo giovedì del mese

# il giornale del



**G.S. Crescenzago**  
Milano

Affiliato C.S.A. In

Sede legale

Via Amalfi, 27

20128 Milano

Ritrovo soci: circolo familiare

Romeo Cerizza

via A. Meucci, 2 Milano

Www.gscrescenzago.it

Siamo su FACEBOOK

*Ci si trova il giovedì sera*

**PRESIDENTE**

Mario Montanari

Cell. 3383105456

## La parola del Presidente

Il ciclismo è   
Uno stile di vita

Un'altra bella serata per il gruppo Crescenzago, con la nostra cena sociale, eravamo quasi al completo venerdì sera al ristorante La Partenopea, il locale dove abbiamo cenato e dove siamo stati trattati bene, (come sempre) una bella cena, tutti contenti, ed anch'io molto

soddisfatto per la partecipazione dei soci, poi il meglio la torta con il nostro logo ... cosa vogliamo di più grazie a tutti.

Ora vi aspetto in sede il giorno 11 Dicembre dalle ore 21 per scambiarci gli auguri di Buon Natale e di buon Anno, spero non ci siano le cene di lavoro in quella data come l'anno scorso per quello l'ho anticipata

....ora guardate le foto . **Grazie a tutti**



## SUCCEDERA'

*Il giorno 11/12 ci troveremo in sede per gli auguri e per un brindisi*

*Il giorno 17/12 alle ore 18.00 vi sarà in via Berra la messa di suffragio per Aldo Terni*

**Compiranno gli anni**

Mario Montanari il: 12/12

Maurizio Malinverno il: 18/12

## E' SUCCESSO

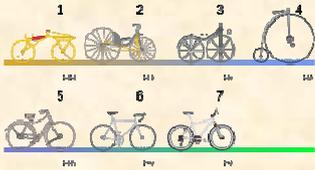
*Un ricordo particolare al capitano Aldo Terni per il compleanno sarebbe stato il 20/11 ed avresti compiuto 78 anni*  
**Ciao ALDO**



**La bicicletta (spesso abbreviata in bici)** è un veicolo azionato dalla forza muscolare delle gambe, costituito da un **telaio** cui sono vincolate due **ruote** allineate una dietro l'altra e dotato di un sistema meccanico per la trasmissione della **potenza** alla ruota motrice. Dal punto di vista tecnico e normativo, la bicicletta rientra nella più ampia categoria dei **velocipedi**.

Nel corso della sua lunga storia furono molti i tentativi di introdurre variazioni nella struttura della bicicletta, vuoi per migliorarne l'efficienza alla luce dei progressi scientifici (della **biomeccanica** in particolare), vuoi per esperimenti di design, ma nonostante ciò la struttura generale della bicicletta può ormai essere considerata cristallizzata e si trova sostanzialmente immutata in tutte le numerose tipologie in cui si declina al giorno d'oggi.

### **EVOLUZIONE DELLA BICICLETTA**



### **Struttura e componenti**

L'elemento portante è costituito dal **telaio**. Su questo trovano alloggio le numerose componenti che consentono il funzionamento del mezzo. Queste componenti possono essere raggruppate in una serie di **sistemi** che assolvono ciascuno ad una specifica funzione.

Lo **sterzo**, costituito dalla **forcella** che regge la **ruota** anteriore collegata mediante un canotto (o pipa) inclinato in avanti al **manubrio**, consente di variare la direzione della ruota anteriore rispetto all'asse longitudinale del mezzo consentendo di eseguire le curve.

La forcella dello sterzo funge da punto di aggancio della **ruota anteriore**, mentre il carro posteriore del telaio regge la ruota posteriore alla quale il conducente impartisce il movimento mediante la **trasmissione** formata dai pedali, le pedivelle, la corona (la ruota dentata della guarnitura), la catena e il pignone (la ruota dentata sul mozzo posteriore), che in molte tipologie di bicicletta è associata ad un **cambio di velocità**, costituito da **ingranaggi** multipli sulla ruota posteriore ed eventualmente sulla corona, o più raramente da sistemi di ingranaggi contenuti nel mozzo della ruota posteriore (cambio epicicloideale).

Sulla ruota posteriore è normalmente montato un meccanismo di **ruota libera**, che permette alla ruota posteriore di girare (nel solo senso di marcia) indipendentemente dal movimento dei pedali, consentendo alla bicicletta di avanzare per inerzia. Alcune biciclette montano invece il cosiddetto **scatto fisso**, inizialmente caratteristico delle **bici da pista** usate nei velodromi senza freni e senza cambio, ma che ultimamente trova sempre maggiore diffusione anche per l'uso su strada ad opera dei cosiddetti "bike messengers", ovvero fattorini in bicicletta, popolari in diverse grandi città, che lo prediligono per l'efficienza meccanica, per l'affidabilità e poiché richiede pochissima manutenzione. Molti ciclisti infine ne apprezzano il contatto diretto con la strada che trasmette e lo giustificano con motivazioni filosofiche.

Per ridurre l'attrito delle parti in movimento, vengono utilizzati **cuscinetti a sfere**. Sul mozzo delle ruote sono realizzati avvitando sui perni supporti a forma di cono con la superficie concava, su cui scorrono le sfere, trattenute in apposite cavità realizzate nel mozzo. I cuscinetti sono presenti anche sul movimento centrale, sui pedali, sullo sterzo, sul meccanismo di ruota libera.

La maggior parte delle biciclette è inoltre dotata di un **impianto frenante** che può agire sul mozzo della ruota (**a disco** o **a tamburo**) o sui cerchioni (**a bacchetta**, **cantilever**, **v-brake**, ...). I comandi dei freni sono normalmente sul manubrio. Esiste anche un comando di **freno a contropedale**, poco diffuso in Italia, che attiva un freno generalmente a tamburo se i pedali vengono ruotati in direzione opposta al movimento. Il conducente viaggia normalmente in posizione seduta su un **sellino** di forma approssimativamente triangolare, posta leggermente arretrata rispetto alla verticale del movimento centrale e collegata al telaio mediante un tubo detto **reggisella** o **canotto della sella** che scorrendo all'interno del piantone consente la regolazione dell'altezza della sella. Da questa posizione, gode di una ottima visuale sull'ambiente circostante e sull'eventuale traffico.

## NON SANNO PIU COSA INVENTARE

Nel mondo dei costruttori non sanno più cosa inventare, si parla dei freni a disco da un po' di tempo ma non prendono il volo, forse perché non li montano le squadre dei professionisti, freni a doppio innesto

Direct mount saranno utili? Oppure solo specchietto per

allodole per fare comprare (a noi

Cicloamatori) vedremo in futuro l'utilità e il funzionamento di queste novità



### *Pensieri e resoconti di Silvano “detto ricciolone”*

Eccoci qua, è arrivato l'autunno con i relativi cambiamenti climatici, l'abbigliamento si adegua alle temperature che man mano diventeranno sempre più fredde, ma, l'impegno e le abitudini del **GS CRESCENZAGO** non cambiano, con la solita puntualità ci si trova, ed all'ora prestabilita si parte. Periodo meteorologico pessimo, ma per l'uscita domenicale il sole ci aiuta sconfiggendo le nuvole che gravano alla partenza permettendoci di rispettare il calendario invernale. Spirito agonistico e voglia di pedalare superano anche le difficoltà che pioggia e fango hanno reso difficile il transito sulle strade della Brianza ma, con noncuranza il gruppo **GS CRESCENZAGO** le ha superate, un plauso ai partecipanti. Nessuna difficoltà al raduno della cena sociale, siamo numerosi e lo spirito sociale è elevato in attesa dell'entrata al ristorante, strette di mano, commenti, battute varie rallegrano il gruppo, temperatura fresca (sono ormai le 20.00 ed il sole è tramontato da un pezzo) entriamo e ci disponiamo a tavola in ordine sparso (nel gergo ciclistico siamo tutti in gruppo, per tutta la serata sono vietate le fughe). Il buonumore regna sovrano ci accompagna e come richiede la prassi ciclistica (e societaria) mangiare prima di avere fame, bere prima di avere sete **“questo lo stiamo facendo bene e nessuno va in crisi di astinenza”** le caratteristiche dei soci si adeguano alla cena, con questa prassi si arriva alla fine della serata, e, già si pensa alla prossima uscita in bicicletta (domenica) si prevede però sole velato da nuvole e foschia che avvolgeranno i soci al ritrovo sul ponte, il carico di carboidrati e di Omega3 accumulati alla cena deve essere smaltito nel migliore dei modi

**QUINDI PEDALARE**



## I CAMPIONI DI OGGI

Il trevigiano **Marco Bandiera 30 anni** della Androni giocattoli è un uomo da grandi fughe, sta al gioco “bestiale”.

### ECCO ALCUNI SUOI PENSIERI

**LA PULCE** era lo spagnolo Trueba adesso Betancur

**IL LEONE DELLE FIANDRE** era Magni adesso Cancellara

**IL RE LEONE** era Cipollini adesso Kittel

**L'AQUILA** era Bahamontes adesso Aru e Quintana

**IL FALCO** Savoldelli adesso Nibali

**L'AIRONE** era Coppi adesso Contador

**IL CAMOSCIO** era Taccone adesso Purito Rodriguez

**IL DELFINO** è Pellizzotti ed è nella mia squadra e c'è anche

**UN GATTO** (Oscar)



## I CAMPIONI DI IERI



*Nella prima foto il gruppo Crescenzenago sul ponte di Bassano del Grappa con un tipo del posto con sicuramente qualche ombretta di troppo bevuta già al mattino presto.*

*Nella seconda foto il nostro socio Angelo Bonfanti con la sua Colnago sempre al top di gamma*

*Seduto sulla panchina un ex presidente del gruppo Fernando Spilimbergo che come al solito mostra le sue gambe da professionista sempre ben depilate e abbronzate (è sempre stato il suo stile), complimenti a lui perché a 80 anni si fa ancora i suoi giri in bicicletta, lo incontro parecchie volte al laghetto di Sartirana che sta' diventando il mio giro d'allenamento (Mario Montanari) (forse sto diventando anziano?)*