

Anno secondo numero 12
Dicembre 2014

Il giornale sarà disponibile in sede
il primo giovedì del mese

il giornale del



G.S. Crescenazago
Milano

Affiliato C.S.A. In

Sede legale

Via Amalfi, 27

20128 Milano

Ritrova soci: circolo familiare

Romeo Cerizza

via A. Meucci, 2 Milano

Www.grescenazago.it

Siamo su FACEBOOK

Ci si trova il giovedì sera

PRESIDENTE

Mario Montanari

Cell. 3383105456

La parola del Presidente

Incomincia un nuovo anno, spero che le feste siano andate bene per tutti, anche se molti di noi hanno preso l'influenza, ma la bicicletta aspetta sempre in un angolo della casa oppure del garage (box) o addirittura in cantina, ma, sempre pronta all'uso e non ti tradisce mai. Ora aspettiamo il tempo che migliori e, per chi deve fare le prime gran fondo (*attese per tutto l'inverno*) *vedi Laigueglia* deve macinare un po' di chilometri per non farsi trovare impreparato alla partenza.

Ricordo a tutti i soci che sono aperte le iscrizioni per l'anno 2015, ricordo inoltre di effettuare la visita medica per poter avere il cartellino e poter così fare delle uscite in serenità e sicurezza (il cartellino comprende l'assicurazione).

Saluto tutti i soci ed auguro a voi ed alle vostre famiglie un sereno e grande 2015.

M.M.



SUCCEDERA'

Con il prossimo numero saremo
nel:

2015

Auguri a tutti

E' SUCCESSO

Siamo tutti solidali con il popolo Francese, nello specifico con le persone cadute nel VILE ATTENTATO effettuato nella sede del giornale satirico più famoso di Francia.

Siamo coscienti che il fatto è avvenuto in Gennaio 2015, ci permettiamo di inserirlo nel giornale (Dicembre 2014) in corso di stampa, per denunciare anche da parte nostra l'efferatezza di tutto ciò, con la considerazione che quanto è accaduto debba essere condannato come un atto di vigliaccheria nei confronti della democrazia e della libertà (non solo di stampa).

Queste sono le principali categorie della bicicletta:

Bicicletta da lavoro Bicicletta da uomo: telaio "a diamante", seduta verticale;

Bicicletta da donna: telaio a U, aperto, seduta verticale;

Bicicletta pieghevole sia per uomo che per donna, ma con il telaio pieghevole in una o più parti per un trasporto più agevole, soprattutto su automobili. A seconda dell'uso vi sono le seguenti sottocategorie:

Biciclette da passeggio

(robuste, dotate di parafanghi e paracatena, spesso monomarcia)

Bici da turismo (comoda e con accessori per lunghi viaggi)

City bike (da città) (un compromesso tra robustezza, comodità ed efficienza meccanica, generalmente ricca di accessori)

Tandem (bicicletta per due o più persone)

Bicicletta reclinata ha il telaio di forma diametralmente diversa, trazione posteriore o anteriore, utilizzo di un sedile al posto del sellino, postura più o meno distesa a seconda dell'uso (generalmente dai 20 ai 50 gradi);

Biciclette sportive (robuste e adibite ad ambizioni sportive)

Bicicletta da corsa (superleggera, priva di accessori, utilizzata per praticare **ciclismo su strada** o per quotidiani allenamenti sportivi)

Bicicletta da pista (priva di freni e **cambio**, dotata di **scatto fisso**, usata nei **velodromi**, esclusivamente da uomo)

BMX (piccola, quasi sempre monomarcia, utilizzata per esibizioni acrobatiche)

Mountain bike (particolarmente robusta, dotata di **cambio ad ampia escursione** e utile per i percorsi sterrati)

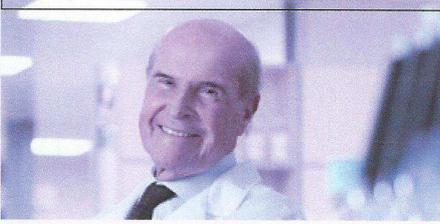
Le **biciclette reclinate**, generalmente abbinata all'utilizzo di una **carenatura** aerodinamica, sono i più veloci **veicoli a propulsione umana** (HPV, Human Powered Vehicle) e detengono sostanzialmente tutti i record di velocità in questa categoria: 130,78 km/h (**Sebastian Bowier**^[1], 2013)^[2] e 85,991 km/h nel record dell'ora (**Fred Markham**, 2006)^[3].

Per le biciclette esiste una gamma infinita di accessori e personalizzazioni: parafanghi e paracatena (carter), luci a **dinamo** o elettriche, **computer** di bordo, portapacchi, borse e cesti per il trasporto di oggetti, sound system ambulanti (a batteria o a dinamo), campanelli e trombe per la segnalazione acustica, abbigliamento specializzato: scarpe, pantaloni imbottiti, tute, caschi, guanti, manubri e selle di ricambio, indicatori di direzione e di frenata...

Esistono anche accessori per integrare la propulsione umana con l'energia di un **motore elettrico** o a **scoppio**, e biciclette progettate e costruite per integrare queste tecnologie.

biciclette a pedalata assistita bicicletta dotata di una **batteria ricaricabile**, posta in un'apposita custodia che ne consente l'utilizzo e l'estrazione, per una comoda ricarica dalla rete elettrica domestica. La normativa prevede che il motore venga attivato dalla pedalata e si spenga allorché la pedalata viene sospesa. Tali biciclette sono esenti da omologazione (direttiva europea 2002/24/CE, art. 1, punto h) e, contrariamente ai ciclomotori, non richiedono il pagamento di un bollo di circolazione, né assicurazione, né uso obbligatorio del casco. In Italia la velocità massima sviluppabile da una bicicletta a pedalata assistita è fissata dal Codice della Strada a 25 km/h. Il motore può essere direttamente accoppiato ad una **ruota** (spesso quella anteriore) mediante ruote in gomma che fanno attrito sul **cerchione**, oppure collegato alla **catena**, oppure essere integrato nel mozzo della ruota stessa. Questi ausili possono essere usati più o meno occasionalmente per superare salite o per incrementare la velocità. Le case costruttrici affermano che mezzi di questo tipo possono coprire distanze fino a 50–80 km. Per viaggi lunghi si possono prevedere una o più batterie di scorta..

Una bella pedalata in bicicletta è un vero toccasana



UMBERTO VERONESI “la Bicicletta è la giusta soluzione a tanti problemi di salute” una bella pedalata in bicicletta è un vero toccasana, aiuta chi ha problemi di cuore, abbassa la pressione e favorisce la perdita di peso, la fondazione Umberto Veronesi ha valutato gli effetti benefici del pedalare:

Cuore ... attraverso un’attività costante è in grado di resistere alla fatica e diventare più forte grazie a questi benefici si riuscirebbe a diminuire la frequenza cardiaca ed abbassare la pressione.

Capillari ... pedalando si riesce a migliorare la circolazione venosa e linfatica degli arti inferiori aiutando a prevenire l’insorgere di gonfiori alle gambe.

Muscoli ... grazie a questo sport è possibile tonificare senza ingrassare in maniera smisurata polpacci glutei e muscoli lombari.

Peso ... il ciclismo è lo sport dimagrante per eccellenza, le calorie bruciate dipendono dall’intensità e dal tempo della pedalata, l’organismo comincia a bruciare grassi dopo circa 20-25 minuti, tenendo ben presente lunghezza e difficoltà del percorso, mantenendo un ritmo costante “che non deve essere per forza veloce” per circa un’ora si bruciano 400 calorie, ovviamente la perdita di peso comporta anche una corretta alimentazione.

Articolazioni ... la posizione che si assume pedalando rende questo sport particolarmente indicato per le persone che soffrono di lombalgia, infatti la metà del peso è concentrato sui glutei e sulla sella.

Controindicazioni ... se non si è mai praticato dello sport è opportuno consultare il proprio medico, è importante procedere per gradi per non incappare in eccessivi sforzi, è inoltre consigliabile munirsi di un cardiofrequenzimetro con il quale è possibile monitorare la frequenza cardiaca in relazione all’intensità dell’allenamento

Tanti auguri a Silvano, in questo numero non gli è stato possibile inserire i suoi articoli “simpatici e coloriti” in quanto colpito da una forma “leggera” di Polmonite “tra l’altro superata.

AUGURI DI NUOVO ... TI ASPETTIAMO



I CAMPIONI DI OGGI



CLAMOROSO NIBALI FERMATO DALLA FORESTALE IN ALLENAMENTO

VINCENZO ERA IN ALLENAMENTO LA MATTINA DEL 2 GENNAIO CON IL FRATELLO ANTONIO E ALTRI DUE RAGAZZI, NON E' STATO RICONOSCIUTO DA UNA GUARDIA FORESTALE

“UNA COSA DEL GENERE NON MI ERA MAI CAPITATA”.

STAVO SALENDO DA VILAFRANCA VERSO LA LOCALITA'QUATTRO STRADE, C'ERA UN CARTELLO DI BLOCCO PER IL GHIACCIO SULLA STRADA, PENSAVO FOSSE RIFERITO ALLE MACCHINE, CHE

PERALTRO HO VISTO SCENDERE IN SENSO OPPOSTO, COSI SONO PASSATO DAVANTI A UNA MACCHINA DELLA FORESTALE CHE MI E' VENUTA DIETRO E MI HA FERMATO, MI HA CHIESTO I DOCUMENTI FERMANDOMI ANCHE SE NON C'ERA TRACCIA DI NEVE

I CAMPIONI DI IERI

LE PAROLE DI ALFREDO MARTINI NON SI POSSONO NEMMENO COMMENTARE, SONO UN INNO ALLA SUA SAGGEZZA E INFINITO AMORE PER LA BICICLETTA



***Ciclismo vuol dire fratellanza.
Andare in bici vuol dire
ritrovare la libertà,
Abbattere le barriere sociali***

Alfredo Martini

***Non si smette di pedalare quando
si invecchia,
si invecchia quando si smette
di pedalare***

