

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.gscrecenzago.it

Siamo su FACEBOOK

Ci si trova il giovedì sera

PRESIDENTE
Mario Montanari
Cell. 3383105456

La parola del Presidente

Una serata interessante giovedì sera 18 Febbraio, in sede si è svolta una serata particolare con la presenza di rappresentanti di altre società, data la buona partecipazione ne seguiranno altre con argomenti interessanti per chi va in bici, molto interessanti le parole dette dal biomeccanico Alessandro Palmira che ci ha illustrato come stare in bici e come migliorare la posizione, ho visto tanto interesse di tutti, altro discorso con i rappresentanti degli accessori Buracia e in particolare della pompa, facendoci vedere le atmosfere che riescono ad erogare queste piccole pompe, poi il portaattrezzi, molto interessanti, chi ne avesse bisogno me lo faccia sapere. Ricordo per l'ennesima volta di portare al più presto il certificato medico, e se vogliamo andare a vedere la Mi-S.Remo di darmi al più presto la partecipazione, per ora siamo in 20 almeno ne servono altri 5 per ammortizzare il costo del pulman

giovedì 18 febbraio 2016 alle ore 21
Circolo Cerizza in via Privata Antonio Meucci 4, Milano
G.S. Crescenzago vi invita a partecipare all'incontro con il biomeccanico Alessandro Palmira di Bike & Body e l'azienda S. E. V. di Sergio Castoldi, che commercializza i porta accessori per bici con il marchio buracia.
Seguirà un rinfresco.



Così si diceva a Milano

È passato da poco il periodo dei cosiddetti saldi, e un modo di dire milanese che ben si addice al momento è questo: *“Bisogna guardass dal bonmercaa per minga restà bolgiraà”*, ossia **imbrogliati**.

Ecco un dire che dovrebbe giungere alle orecchie dei nostri governanti, *“Chi va de mezz hinn semper domà i strasc”*. È proprio così, sono sempre i più deboli a pagare le conseguenze.

Più ci sono liti e incomprensioni più ingrassano gli avvocati, una verità difficile da confutare e sempre valida, tanto che i nostri avi erano usi dire: *“Fann grassa la borsa di avvocat i crapponi e i litigatt”*.

Bici in carbonio: la fibra dei ciclisti



Accontentiamo i lettori più esigenti e sveliamo i segreti del materiale del momento: la fibra di carbonio. Nel ciclismo, soprattutto a livello professionale, sembra che non esistano alternative e che si tratti del materiale perfetto, anche se il costo non è alla portata di tutti.

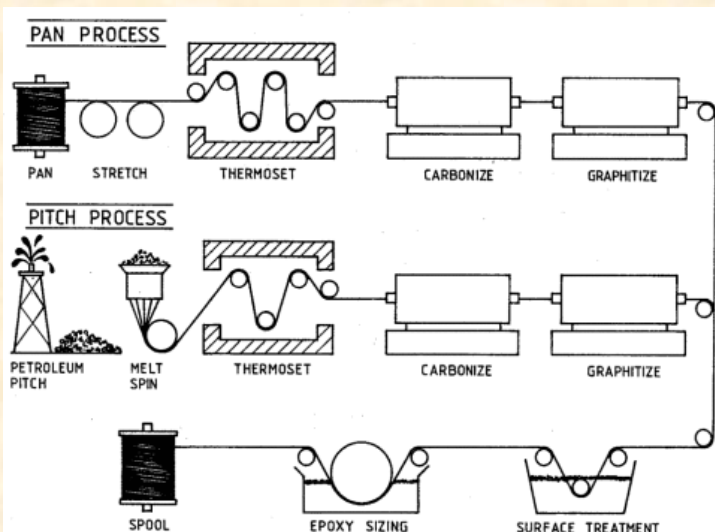


Leggeri come piume

Deragliatore posteriore Campagnolo Super record EPS.

Qui la fibra di carbonio è usata per limare grammi al peso complessivo della bici.

Provate a cercare su You Tube uno spezzone tratto da un giro d'Italia di qualche anno fa (esempio: la vittoria di Pantani del 1998) e poi date un'occhiata alla competizione rosa di quest'anno. Cosa salta subito all'occhio? Le biciclette dei corridori hanno forme diverse, le forcelle sono dritte, i cerchi hanno profili altri, i pendenti posteriori partono dal tubo piantone seguendo traiettorie strane, movimenti centrali sono più grandi. Insomma, le biciclette sono cambiate. La ricerca della leggerezza a tutti i costi (ciò che pesa meno è più facile da "portare su") ha condotto i progettisti delle case ciclistiche verso un materiale nuovo, dalle capacità tecniche impensabili: la fibra di carbonio.



La fibra di carbonio (il cui nome tecnico è "composito a matrice polimerica epossidica con fibre di carbonio") è un materiale composito, ovvero formato da più materiali base, sintetizzato per la prima volta dallo scienziato americano Bacon all'inizio degli anni '60.

Segue sul prossimo numero R.D.M.

I VERI CAMPIONI



11 Marzo 69 anni ho messo i veri campioni perché oltre a ricordare la sua data di nascita anche il primo corridore del G.S. Crescenzago, da amatore vinse qualche corsa portando la nostra maglia. Ciao Giordano sei nella storia del G.S Crescenzago, avresti detto per il tuo compleanno (69 anni) che bel numero

Pensieri e resoconti di Silvano “detto ricciolone”

Primi sintomi che la stagione invernale sta giungendo al termine, il sole rischiarerà le giornate e l'attività ciclistica è in ripresa e un maggior numero di ciclisti riempie le strade brianzole. È evidente la disparità agonistica di chi non si è mai fermato e di chi esce dal letargo invernale (ghiri e marmotte). C'è chi arranca in pianura e c'è chi Sirtori. Galbiate e Colle Brianza (salite della Brianza) sono ormai diventati pane quotidiano. Queste differenze spiccano la domenica nei raduni domenicali del G.S. ma a prescindere da questi fattori i soci del G.S. ci sono. Il prossimo impegno è la gita a Sanremo e per i soci partecipanti che effettueranno il percorso in bicicletta da Finale Ligure fino a Sanremo, è un ulteriore stimolo ad accelerare la preparazione fisica. Interessante lo sviluppo tecnico che il quadro dirigente del G.S. sta dando, ospitando il giovedì sera tecnici specializzati nel settore ciclistico, nello sviluppo della preparazione fisica e degli accessori. C'è stato un convegno in cui un tecnico ha illustrato i metodi per affrontare al meglio la stagione ciclistica, come pure la visione di accessori in cui il ciclista li considera secondari ma vedendo il loro sviluppo tecnologico li apprezza maggiormente, l'eventuale costo superiore alla media dell'articolo può essere ammortizzato dalla praticità e dalla resa di alcune parti dell'accessorio. Per chi ha visto su RAI SPORT le sintesi del giro ciclistico del Qatar / Arabia) avrà notato, con il sorriso, le montagne di sabbia e di sassi e le strade (autostrade) in salita con pendenze al 10%. È il nuovo sbocco finanziario arabo per continuare l'attività ciclistica. Ma sponsor arabi per il G.S. non ce ne sono?

A ribaltare le parole iniziali oggi 28 febbraio piove. Nella riunione di giovedì scorso i nostri tecnici meteorologici l'avevano previsto.

S. G.



I CAMPIONI DI OGGI



I big già scaldano i motori e non si risparmiano - vedi [Nibali](#) [Contador](#) [Sagan](#) [Van Avermaet](#) [Aru](#) [Colbrelli](#) - che si sono fatti vedere nelle varie corse di inizio stagione li aspettiamo nelle classiche e nei vari giri per farci sognare e tifare, sempre che le moto non li buttino per terra come è successo alla [Kuurne Brussel Kuurne](#)

I CAMPIONI DI IERI



Una domenica al colle Brianza, tutti che si alimentano ma abbiamo fatto 200 chilometri siamo un po' scoppiati ma sempre campioni
che bel gruppo