



La lettera del Presidente (di Andrea Noè)

Andrea e Simona

E' iniziato il nostro settimo anno. Tanti i chilometri percorsi, lungo le strade d'Italia e non solo. Molte le manifestazioni a cui abbiamo partecipato e molte organizzate. Dicono che il settimo anno è quello della crisi. Noi siamo qui per sfatare questo. Record di iscritti agonisti, il Brontolo Bike Day che cresce di anno in anno, le manifestazioni organizzate in favore dei nostri giovani ciclisti, sia su strada sia in mtb, molte le manifestazioni a cui parteciperemo, molte delle quali fra le più importanti del panorama amatoriale, e sempre fra i gruppi più numerosi. Brontolo Bike Camp Livigno, gli

incontri a scuola, le molte uscite in programma, le pedalate alla scoperta di strade e percorsi nuovi. Questo è il successo del nostro team. Il gruppo, la volontà di ognuno di partecipare, condividere e proporsi attivamente alla vita sociale è il nostro punto di forza. Non è la forza del singolo che ci ha fatto crescere e conoscere in tutta Italia, ma quella di tutti noi, che portiamo con orgoglio la nostra maglia, che ogni anno si rinnova, e con essa possiamo rinnovare anche noi e cercare sempre nuovi stimoli. La stagione è iniziata, la primavera è arrivata, un anno pedalato è davanti a noi... Buon Divertimento a tutti!

Gravelness Paddy Cullens (di Francesca Benzio)

Domenica 21 gennaio, sveglia alle 6, colazione e partenza direzione Pogliano Milanese per la prima edizione della "Gravelness Paddy Cullens canal 69" nata dalla mente malata di Franco Limido. Non fa freddissimo, un po' assonnati, dopo un'ora arriviamo al pub Paddy Cullens ove Franco ci accoglie con un sorriso che evidenzia la sorpresa di vedere tanti volti, chi più chi meno noto nell'ambiente gravel/rando, radunati da un semplice tam tam mediatico pronti a questo "flash mob". Dov'è che si fanno le iscrizioni? Niente iscrizione, solo una pedalata in compagnia. Aspettiamo i soci di giornata Stefania e Gianfranco la prima sorpresa: un'armonica blues, suonata da Franco, ci chiama per le raccomandazioni ed i ringraziamenti e via, sui pedali. Lungo il percorso piste ciclabili, canali, fiumi, campagna, poco asfalto e boscaglia; il timore di affrontare il ponte tibetano ci accompagna, alla fine lo sfioreremo soltanto, ogni genere di bici presente dalla gravel alla mtb; dall' ipertecnologico al cancello con portapacchi, chi va a tutta e chi fa una gita tranquilla gustandosi la cam-



pagna milanese. Giriamo 4 province in 2 regioni con un clima prima mite e poi arieggiato. Al 50 km seconda sorpresa: un ristoro abusivo offerto nella non iscrizione. Ripartiamo rifocillati dopo le foto di rito. Arrivati nella stupenda piazza Ducale di Vigevano, sosta per altre foto. Quindi Cassinetta di Lugagnano, Abbiategrasso, Cornaredo, e.... infine Pogliano. Alla fine 110 km che in mtb non sono uno scherzo. Ci cambiamo ed andiamo al Paddy per i saluti e due chiacchiere; e qui l'ultima sorpresa: il pasta party sempre incluso nella non iscrizione! Molto gradito da tutti i circa 70 partecipanti. Grazie a Franco Limido per la stupenda giornata ed al pub Paddy Cullens che ha supportato e sopportato un esercito colorato di pazzi del pedale e per l'ottima riuscita dell'evento.

Organigramma Direttivo 2018

Presidente Noè Andrea, Vice Presidente Cameroni Simona.
Consiglieri: Apollonio Massimo, Azzimonti Angelo, Borgo Enrico, Delbò Esmeralda, Gianella Loris, Noè Paolo, Trombin Alvisè, Vignati Cesare, Villa Paolo.

Brontolobike ASD

uscite di gruppo: Martedì / Giovedì / Sabato / Domenica
Per orari e ritrovo consultare il sito internet
www.brntolobike.it e le pagine Facebook e Twitter



Granfondo e Randonnée: le nostre avventure...

Brontoli al Duomo di Milano (di Andrea Balocchi)

L'idea di arrivare in Piazza Duomo in bici mi sprona ad alzarmi presto stamattina per raggiungere gli altri brontoli a Robecco. Fuori il termometro di casa segna -5 ma so che è pessimista. Suvvia, ci saranno solo... due o tre gradi sottozero! Vabbè, amen quel che è deciso è deciso. Così, dopo una colazione da esplorazione artica, mi calo l'equipaggiamento da ciclismo invernale (simile a quella di un palombaro nelle Svalbard) ed esco. SI PARTE - La "sberla" di freddo è nulla



Foto di gruppo al Duomo di Milano fine, a un rapido calcolo, saremo una cinquantina. Arriva il presidente Andrea Noè ed è lui a dare l'ordine: alla conquista di Milano! IL NAVIGLIO È TUTTO FLUO - La scia giallo fluo inonda la sponda del Naviglio. Sarebbe bello poter immortalare la scena ma se perdessi ora il gruppo non lo riprenderei più. Giusto a Gaggiano, al trasbordo sull'altra sponda del Naviglio via ponticello mi permette di scattare la foto che vedete:

paragonato al momento in cui monto in sella e percorro i primi chilometri. Pollice indice e medio della mano sinistra sono insensibili, ma il panorama splendido e un cielo terso mi ripagano. Arrivo a Robecco e già ci sono una trentina di ciclisti del Brontolo Bike. Alla

ritrae anche due cigni che placidi galleggiano sull'acqua. Noi invece si parte in quarta e a 30 e passa orari piombiamo a Milano. UNA FESTA DELLO SPORT - La strada si fa stretta e dobbiamo cercare di evitare altri ciclisti in corrente opposta e i runner: questi ultimi sono bardati nei modi più strani. C'è chi corre col cappellino di babbo Natale, chi persino indossa una maglia di Djorkaeff, idolo nerazzurro degli anni Novanta. Nell'acqua intanto passano, vogando, canottieri. È una vera festa dello sport e noi siamo protagonisti. ROTAIE E PAVE' - Raggiungiamo la stazione di porta Genova e qui compaiono le rotaie dei tram. Voi direte: e quindi? Beh, in bici sono insidiosissime: un paio di volte nel cambio direzione la ruota posteriore mi si infila nella canaline metalliche, rischiando di volare per terra. Comunque nulla ci ferma, nemmeno il traffico blando e i mille semafori. E che dire del pavé? L'effetto che mi fa è incredibile: tutto trema e la colonna vertebrale balla la bossa nova. IL DUOMO, FINALMENTE - Giunti in via Torino, siamo ormai al preludio di quanto ci si parerà davanti tra poco: signore e signori in tutto il suo splendore vi presento il Duomo di Milano! Mi faccio fare uno scatto solitario con alle mie spalle la sua facciata mentre il gruppo tinge di giallo la piazza. Il colpo d'occhio è bellissimo e mi aggiungo al gruppo per la foto. Un'uscita memorabile, davvero.

Milano-Ventimiglia-Genova (di D. Malacalza)

Pedalare in Liguria è sempre un piacere, tanti ricordi dai ritiri alle prime gran fondo e poi in inverno, quando la differenza di temperatura è di 10 gradi, è una vera goduria. Alle 5.15 arrivo a Genova giusto il tempo di iscrivermi organizzarmi un po' e sento "andiamo andiamo" così con un po di ritardo parto e via a tutta per recuperare il divario dai primi. L'andatura è da subito sostenuta e a ogni capo scatta la bagarre, la gamba gira bene ma alle 7.00 mi si chiudono gli occhi si perché sono sveglio da 24 ore a parte un pisolino di un oretta al pomeriggio e pedalo da quasi 9 ore. Non so come ma a metà dicembre mi è venuta l'idea di andarci in bici a Genova, forse perché ho compiuto 40 anni e per non sentirmi vecchio cosa c'è di meglio che fare qualcosa di incosciente (stupido)? Sabato sera siamo partiti con la nebbia, siamo io e Angelo Ricci un nuovo Brontolo, ma dopo Abbiategrosso la mia buona stella anzi un mare di stelle con una splendida luna ci ha accompagnati fino a Genova. Sono stati 160km a passo blando tra strade dritte qualche parola e tanto silenzio. Alle 7.00 il sonno aveva preso il sopravvento ma l'andatura dei miei compagni e i capi mi hanno tenuto sveglio, poi con l'arrivo della luce e la temperatura che si alzava le cose sono migliorate peccato solo che l'alba era alle nostre spalle e non sono riuscito a godermela come meritava. Alle randonnee non c'è classifica, non c'è il podio ne trofei ma questo non impedisce di darsi battaglia, di voler staccare l'avversario a ogni asperità ma aspettarlo quando buca. Sono partito pensando di tornare con un'avventura da raccontare ma quello che mi è rimasto sono le persone che ho conosciuto che hanno reso questo giro speciale. Voi penserete che bisogna essere dei pirla per fare una cosa del genere ma in verità è bastata solo un po di pazzia... è prenotare l'albergo in cima al Turchino che è stato da pirla!



Davide all'opera

Brontoli al Laigueglia (di Andrea Malini)

Weekend di Carnevale o del Trofeo Laigueglia, che dir si voglia. Il risultato è il medesimo: bici e divertimento. Il programma Brontolo Bike ha inserito, quest'anno, una due giorni in Liguria, con base ad Alasio, per godere, auspicabilmente, del clima mite della riviera e delle salite delle Pre-Alpi Liguri che si affacciano sul mare. Appuntamento sabato 10 febbraio per il giro più "tosto". In 12 a far gruppo, con il presidente Noè capobanda, con i nuovi iscritti Pier De Masis e Alessandro D'Acci, oltre che all'istrionico duo Joepa-Capitano. Joepa, per di più, si è presentato al ritrovo in "completo estivo" sfidando la temperatura non certo mite, a dispetto del sole, e le fredde raffiche di vento da nord. Immarcabile! Bel giro, attraverso le località di Bardino Vecchio, Calice, Carbuta e Orco Feglino. Alla fine circa 100 km e 1.500 metri di dislivello. Momenti ludici rimandati alla cena serale, presso la nota Osteria dei Matetti, con menù ligure e fiumi di Pigato per dare ristoro, e nuove forze, ai muscoli affaticati dalla pedalata. La domenica infine, giorno di riposo, dedicato al sole, finalmente senza vento, e ad una sgambata sulla costa. Al pomeriggio Trofeo Laigueglia. I pro, quelli veri, si sono dati battaglia sulle salite che conosciamo bene ed alla fine l'ha spuntata Moreno Moser, classe 1990, già vincitore delle Strade Bianche. I più glamour lo assoceranno al cugino Ignazio mentre i più ageé allo zio Francesco. A noi, invece, vengono subito in mente i vigneti di famiglia, chissà perché?!



Brontoli al Laigueglia

...il vero divertimento!

Brontoli al mare - Loano 2017 (di Andrea Balocchi)

Il mare d'inverno non l'ho mai visto. Per questo accetto la sfida: una pedalata di 100 km con altri sodali della Brontolo Bike con partenza da Loano (Savona). La giornata parte in salita: sveglia alle 5.30, robusta colazione e partenza verso la casa dell'amico e compagno di "battaglie" Enrico. Il viaggio è piacevole e dopo un'ora di autostrada colgo il primo traguardo della giornata: verso Arenzano scorgo il mare ed è un'immagine che mi emoziona. Giunti al porticciolo di Loano scarichiamo le bici, ci imbacucchiamo bene e partiamo. L'andatura iniziale per fortuna è cicloturistica per cui i primi chilometri sul lungomare sono decisamente piacevoli. Pedalando, raggiungiamo Capo Berta e lì cominciano i "dolori": la salita non è lunga, ma si fa sentire. Raggiungiamo Imperia e una parte del gruppo lancia la proposta di farsi il capo al contrario: il presidente e capitano Andrea Noè sceglie di andarsi a prendere un caffè al mare. La scelta viene accolta da un buon numero di altri brontoli che, come me si godono il cafferino fronte mare. Da lì ritorniamo verso Alasio proseguendo sulla strada che costeggia il mare. Inspiro l'aria e mi godo una vista che toglie il fiato: il mare è da favola. Giunti ad Alasio è il momento di ascendere al santuario della Madonna della Guardia. Sulla lunghezza del tratto di salita si moltiplicano le voci: c'è chi dice 4, chi 6 km. Alla fine, scoprirò sulla mia pelle, sono 8 chilometri di erta, percorsi però a un passo accettabile anche per me. Si sale chiacchierando: Andrea racconta che la sua prima gara da professionista la corse proprio qui. Intanto a metà tragitto qualcuno decide di fermarsi, altri di proseguire fino in cima. Decido di affrontare l'ascesa e proseguo, godendomi il panorama: da una parte le montagne, dall'altra il mare, con l'isolotto del Sole che si mostra in tutta la sua bellezza. Raggiungo la

cima, scatto qualche foto e me ne faccio fare in posa un paio dal compagno brontolo Alessandro che mi fa strada in discesa. Ad Alasio ci ricongiungiamo col gruppo e partiamo per l'ultima tirata finale a 35/38 km/h: Noè mi si affianca, chiedendomi se posso reggere. Io gli rispondo ottimisticamente di sì. In effetti reggo fino a un paio di chilometri da Loano quando, causa automobilista che ci taglia la strada, devo ripartire e mi accorgo di essere decisamente "cotto". Comunque ormai è fatta: al porto di arrivo e mi ricongiungo al gruppo. Il tempo per un'ultima foto alle barche e ci... imbarchiamo in auto per tornare a casa, stanchi ma soddisfatti della nostra impresa.



Foto di gruppo a Loano, per il classico giro in riviera

Rando di San Valentino (di Max Arienti)

In anticipo sulla data della ricorrenza, si è svolta domenica 11 febbraio la rando di San Valentino a Parabiago. Alla partenza i brontoli Arienti, Benzio, Fabbrini e Pozzato; defezione, causa malanno di stagione, della randocoppia Fomasi/Luadi. Partenza con cielo tipico da giorni della merla fuori periodo e relativa temperatura. Dopo pochi chilometri, seguendo un gruppo che niente aveva che fare con la manifestazione, ci accorgiamo di essere fuori rotta. Grazie a chi conosce i luoghi ritroviamo la strada perduta. Ma, a causa della segnaletica pessima o mancante, incappiamo in diverse incertezze di percorso subito chiarite dalle tracce Garmin scaricate. Ristoro alla Maddalena e ripartenza questa volta insieme ad altri compagni di avventura. L'arrivo al centro del rugby di Parabiago consegnava, da parte di diversi partecipanti, agli organizzatori trovatisi in difficoltà, il disappunto sulla segnaletica. Ottimo invece il terzo tempo, con docce ed un piatto abbondante di polenta e bruscitti. Poco meno di 100 km a velocità allegra su un percorso con alcune strade a traffico limitato tra cui il Parco del Ticino, il canale Villoresi, il Naviglio grande con passaggi ad Arluno, Mesero, Nosate, Maddalena, Tornavento, Castano Primo, Cuggiono, Inveruno. In alternativa il percorso per le ruote grasse, non dimenticando lo scopo benefico a favore di "Libro parlato Lions", cani guida per ciechi, sotto l'egida del Lions Maggiolini Parabiago.



I Quattro Brontoli alla Rando di San Valentino

Il miglior amico del runner (di G. Borgonovi)

Oggi vogliamo parlarvi del miglior amico del runner, quell'accessorio che può rendere perfetta una giornata iniziata storta o, al contrario, rendere un inferno quella che si preannunciava una cavalcata trionfale verso il personal best. Tutti sappiamo che in determinati momenti, soprattutto quando la tensione sale e diventa necessario ascoltare ogni minimo segnale del nostro corpo, è essenziale avere al proprio fianco un fido alleato. Certamente avere un abbigliamento adatto alle condizioni atmosferiche può aiutare, se poi lo stesso è giallo fluo e con un Brontolo si è certi di non sbagliare ma a volte non basta ad affrontare l'imprevisto. Un paio di scarpe progettate con tecnologie spaziali che permettano di risparmiare quindici centesimi di secondo al chilometro mantenendo il piede ad una temperatura ideale come previsto dai più moderni studi medici mondiali permette, certamente, un approccio più sereno alla corsa ma, di certo, non è risolutivo. Un orologio con tecnologie militari che possa verificare contemporaneamente battito cardiaco, cadenza, velocità, percorso, ampiezza della falcata, consente di mantenere un passo meno "schizofrenico" evitando inutili tiramolla ma, anche in questo caso, non è risolutivo. La soluzione al quesito iniziale è una ed una soltanto: il miglior amico del runner è sempre stato e sempre sarà...il bagno chimico!!! Il solo vederlo, alla partenza o al ristoro, permette di affrontare la corsa con una serenità interiore degna di un monaco zen. E' come un caro amico, una presenza rassicurante che sai ti sarà vicino nel caso del...bisogno.



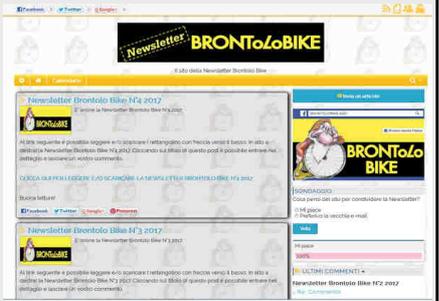
Maglia donata alla Madonna del Boden (di R. Borino)

2 settembre 2017. È nato tutto quel giorno. Quella mattina decisi, per motivi personali, di andare alla Madonna del Boden. E devo dire che è stata una duplice vittoria. Il tempo impiegato per salire, e la sorpresa di sapere che la Madonna del Boden è la protettrice dei ciclisti del VCO. In una saletta vi erano esposte tutte le magliette delle società del VCO. Mancava quella del Brontolobike! La mattina del 24 marzo ritrovo alle 8,15 nel piazzale di Villa Taranto. Il gruppo è bello, vario, allegro. La giornata è nuvolosa e soprattutto fredda. Ma i sorrisi e il cuore di tutti è riuscita a scaldarla. Molti sono allenati, altri alla prima uscita dopo la fermata invernale. Il gruppo parte destinazione Madonna del Boden, dove andremo a donare la maglietta. La storia della Madonna del Boden risale al 1522 quando una pastorella invocò la madonna per farle ritrovare il gregge perduto. Caduta in un dirupo, miracolosamente rimase illesa e ritrovò le sue pecorelle intorno ad una cappelletta con l'immagine della Vergine col bambino. Da questo primo miracolo, molti ne seguirono. E al posto della cappelletta, costruirono l'attuale Santuario. La pedalata è allegra, nessuno resta indietro, almeno fino alla salita! Non è troppo faticosa, ma si sa: c'è sempre chi ha più forza. Però tutti siamo arrivati al Santuario. Don Roberto, Parroco di Ornavasso, ci accoglie nella saletta dove sono esposte le magliette delle Società sportive, di Elisa Longo Borghini, di Ganna, di Cheula, di Sagan, e molti altri personaggi. Alcune magliette sono dei voti, in segno di ringraziamento verso la Madonna. E così ho l'onore di consegnare nelle mani di Don Roberto la maglietta della Brontolobike, riportando il ringraziamento di Andrea Noè. Nel Santuario, un momento di preghiera e la benedizione della Madonna stessa. Il rientro è stato allietato da un aperitivo presso il chiosco del brontolo Max Becchi, che ha concluso una nuvolosa ma stupenda mattinata!



La newsletter diventa sito (di D. Ferrero)

La newsletter Brontolo Bike evolve e diventa un sito internet. Con Max Arienti e la supervisione del Presidente, abbiamo pensato di provare una nuova strada per la distribuzione della newsletter. Dalla prima uscita 2018, anziché ricevere il PDF via mail, potrete leggerla e/o scaricarla dal nuovo sito ad essa dedicato. L'invio di più di 500 mail con pesante allegato iniziava a generare problematiche tecniche, da qui l'idea di provare una nuova soluzione, sperando che porti risultati migliori e sia gradita ai soci. Quando il nuovo numero della newsletter sarà pronto, verrà pubblicato un post sul sito, il quale in automatico invierà una mail a tutti i soci, contenente un link diretto all'ultimo numero. Qui tutti potranno consultare online la newsletter e/o scaricarla per stamparla o archivarla. I vantaggi sono la presenza online di tutte le newsletter, creando un archivio che potrà essere consultato in ogni momento. Inoltre sarà possibile inserire commenti, inviare direttamente articoli e in futuro inserire altre comunicazioni sempre online e condivise da tutti.



GF Strade Bianche 2018 (di Stefano Zalunardo)

La Granfondo Strade Bianche è conosciuta come la granfondo del nord più a sud d'Europa. Brontolobike poteva mancare? Certo che no. Venti i brontoli al via di questa bellissima gara particolarmente dura per via dei continui saliscendi e soprattutto per i caratteristici tratti sterrati simbolo di questa manifestazione. Le Strade Bianche per noi brontoli non è solo ciclismo ma è vivere anche la città di Siena. Passeggiare tra le caratteristiche vie del centro dove si respira ancora un clima medievale, visitare i suoi monumenti oppure degustare i piatti tipici della zona. Il venerdì prima della gara il nostro presidente ha organizzato un'ottima cena in un ristorante poco fuori Siena dove abbiamo mangiato una strepitosa carne fiorentina e bevuto dell'ottimo vino toscano. Il sabato è stato dedicato al ritiro del pacco gara e alla partenza (sotto la pioggia) e all'arrivo della gara dei pro e delle donne. La nostra partenza si avvicinava e fortunatamente, a differenza dello scorso anno, la domenica mattina ci siamo svegliati con una giornata senza pioggia. Con emozione ci siamo diretti in griglia di partenza posizionata nella cornice unica della fortezza medicea. Alle 8.30 è stato dato lo start e gli oltre 3000 ciclisti hanno iniziato a pedalare

sul bellissimo e unico tracciato. I tratti di sterrato, come sapevamo, erano fangosi rendendo così l'impresa più eroica e faticosa ma non per questo meno divertente e suggestiva, pedalando tra stupende colonne punteggiate di casolari tipici della campagna senese e panorami mozzafiato. Ricorderò per sempre gli ultimi due muri veramente terribili e in più su terreno infangato: roba da ciclocross. I chilometri sotto le ruote scorrono veloci e alla fine si ritorna a Siena dalla parte bassa. Un ultimo sforzo al 16% di pendenza attraversando la celebre Porta Fortebranda, quindi salendo sulla strettissima via di Santa Caterina su un lastricato di 500m. La folla che ti incita fa "quasi" dimenticare il dolore alle gambe che si prova in quel tratto tanto duro quanto suggestivo. L'arrivo è situato nella stupenda Piazza del Campo dove alla fine il team Brontolobike si è portato a casa un più che meritato quarto posto come classifica team.

