



Il Presidente A. Noé

La lettera del Presidente (di Andrea Noé)

Iniziamo il nuovo anno, il sesto, con una novità, la divisa estiva 2017 vede infatti l'avvento del blu elettrico, che esalta maggiormente il giallo fluo, colore che contraddistingue da sempre il nostro Team, ed una scritta sul retro del pantaloncino "brontolo ma non mollo" che i miei tifosi più stretti sventolavano sulle strade del Giro d'Italia. Iniziamo il nuovo anno con lo stesso entusiasmo di sempre, organizzando eventi, uscite d'allenamento (i giorni li vedete nello specchietto a piè di pagina), gite sia per ciclisti sia per amici e parenti e partecipando a diverse manifestazioni, cercando di migliorarci e far sempre di più, non solo in campo sportivo ma, so-

prattutto, in campo solidale; cercando di realizzare qualcosa in cui credo, e in cui tutto il Team crede. Iniziamo il nuovo anno con la newsletter che avete tra le mani o sul vostro monitor che si conferma e si rinnova e sempre più avrà bisogno dei vostri racconti e delle vostre avventure a due ruote. Iniziamo il nuovo anno con un record di iscritti, abbiamo toccato i 276 tesserati agonisti, record nazionale, e un totale di soci, compresi i sostenitori, che sfiora i 500. Allora, nella bella stagione che ci viene incontro, non ci resta che divertirci in bici, al di là di risultati, velocità e prestazioni. Iniziamo il nuovo anno con la voce dello speaker che in ogni manifestazione, al nostro passaggio, annuncia: "Arrivano i Brontoloni!!!".

"Una vita da gregario" in tour (di D. Ferrero)

Prosegue il tour del libro "Una vita da gregario" del Presidente Andrea Noé scritto da Andrea Balocchi ed edito da La Memoria del Mondo. Il 13 gennaio, tra le tappe milanesi, serata in quel di Verbania. Non la folla della Prima assoluta con Vincenzo Nibali, autore della prefazione, ma una trentina di appassionati che hanno ascoltato e stimolato il racconto e gli aneddoti di una vita nel ciclismo del protagonista di un libro colmo di consigli e ricordi.



Una cavalcata, o forse meglio dire una sgambata, attraversato più di vent'anni di storia del ciclismo dalla fine degli anni 80', sino agli anni dieci del nuovo millennio. Al termine della emozionante presentazione, tutti a cena per il tradizionale "terzo tempo" Brontolobike.

Campionato Sociale Scalatori 2017 (di A. Gravina)

Nato per gioco nella stagione agonistica appena conclusa, prosegue e si rinnova il Campionato Sociale Scalatori (CSS) che vede al via tantissime adesioni. Complice il maltempo e l'ora solare si denota subito un atteggiamento conservativo dei soci che, fatte poche eccezioni, si cimentano in brevi ma frequenti allenamenti e sorprendentemente le donne sembrano più agguerrite degli uomini. Le nuove regole impongono la dichiarazione degli allenamenti entro 30 giorni dalla conclusione degli stessi: sarà più difficile sorprendere gli avversari ma si potrà assistere ad una vera e propria volata per la vittoria. Per i vecchi soci il promemoria e per quelli nuovi l'avvertimento che, nella precedente edizione 2016, i top five hanno raggiunto e superato le 75 salite ciascuno. Sarete in grado di impensierire i vostri avversari?

Organigramma Direttivo 2017

Presidente Noé Andrea, Vice Presidente Camerani Simona. Consiglieri: Apollonio Massimo, Azzimonti Angelo, Borgo Enrico, Delbò Esmeralda, Gianella Loris, Noé Paolo, Trombin Alvise, Vignati Cesare, Villa Paolo.



La fabbrica dei Brontoli

Auguri da tutto il team Brontolobike, ai soci Simone Intini e Francesca Tomasino, per la nascita di Davide, avvenuta a Novara alle ore 01.22 del 17/2/2017.

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...

"Solstizio d'Inverno - 200Km notturni" 16 dicembre 2016 (di Franco Limido)

Una Rando notturna di Km 200 in inverno in autonomia completa poco prima di Natale? Certo che si! Sono un paio d'anni che monitoro l'evento e dopo le varie esperienze Randage 2016 in notturna decido di "chiudere" la stagione con questo brevetto molto esigente ma davvero unico che consiglio vivamente a tutti i Brontoli interessati a questo tipo di ciclismo. O devo farmeli tutti in solitaria?? Mi organizzo col lavoro per essere alla partenza della V edizione della Randonnée del Solstizio d'Inverno che, come sempre, è fissata per le 20:30 ad Arco (TN). Parcheggio, pratiche per la carta di viaggio, grazie al bravissimo Fabio Albertoni (organizzatore/ideatore/gran randagio), caffè e strudel, vestizione e son pronto. Dalla piazza dei Mercatini Di Natale di Arco (TN) si effettua un giro ad anello verso nord attorno al Lago Di Cavedine con primo controllo e the caldo a Santa Massenza e poi timbratura al Bar Conti di Arco (TN) al Km 50. La temperatura è sempre appena sotto gli 0° e l'aria si fa sentire ma l'atmosfera è molto suggestiva e a parte un po' di difficoltà nell'alimentarmi per il freddo non ho particolari problemi. 23:30 vidimazione carta di viaggio, indosso la giacca in Goretex e mi ripeto tipo mantra di essere pronto per affrontare il giro dell'intero lago di Garda. Scendo a passo costante verso Torbole dove rimango da solo in quel senso di "beatitudine randagia" che mi piace parecchio. Passo Malcesine e poi Brenzone sul Garda e mi godo la vista della luminarie Natalizie. Dopo circa 1 ora arrivano un po' di gruppetti di "fenomeni" che pare stiano facendo la solita corsa. Non li seguo, preferisco andare al mio passo costante per tenermi caldo ma non sudare troppo perché a queste temperature

potrebbe essermi "letale". Dopo circa km 70 di lago raggiungo il controllo al Mac Donald's di Peschiera Del Garda (insieme ai "fenomeni" infreddoliti che han decisamente calato l'andatura!) Caffè doppio e ciambella per scaldarmi un po' ed arriva l'amico randagio Stefano di Milano. Con calma ripartiamo insieme per la seconda parte del lago sulla sponda Lombarda per tornare poi ad Arco. Un po' di foschia dovuta all'umidità della zona sud del lago ed il termometro segna -2°... dopo circa km 10 a Desenzano riguardo il computerino e siamo a -4° così decido di non guardarlo più che forse è meglio. La notte si fa limpida e tra le luci del lago, un po' di stelle, le bici dai randagi addobbate e le luminarie sembra di pedalare in un presepe. Salò, San Felice Del Benacolo e poi dentro e fuori dalle gallerie sempre in leggera salita nell'ultima parte per concludere il perimetro del Lago a Limone Sul Garda, vento gelido ma l'alba è ormai vicina. Ricompattato un gruppetto con Stefano ed altri randagi, tra cui l'amico Fausto di Negrar arriviamo ad Arco per il timbro d'omologazione finale al Bar Conti. E' fatta, conquistata la mia prima Randonnée Del Solstizio D'Inverno. Meritatissima ed abbondante colazione, saluti, bici mia e di Stefano in auto e via verso Milano. Il Pomeriggio sono al lavoro....ma la mente è ancora tra le luci di Natale sul Garda.

Le Strade Bianche (di Enrico Pantaisa)

Per il secondo anno consecutivo tra gli iscritti alla Gran Fondo Strade Bianche di Siena c'eravamo anche noi, per vivere un weekend di Grande Ciclismo: sabato all'insegna delle gare professionistiche di donne e uomini e domenica dedicata alla nostra amata due ruote.

Grazie ad alcuni amici, sono riuscito a farmi prestare una bici da ciclocross per percorrere in maggior sicurezza i tratti sterrati e guardando la pioggia che cade dal primo mattino mentre facciamo colazione, mai decisione poteva rivelarsi più saggia. In altre circostanze ce ne staremmo tutti al calduccio dell'albergo, ma la Strade Bianche non è forse la "Classica del Nord più a sud d'Europa"?

Il percorso è molto esigente e viste le condizioni meteo e la scarsa preparazione di inizio anno, io con Paolo abbiamo deciso di fare la Mediofondato: 77 km con 6 tratti di sterrato e tanti saliscendi che frustano le gambe. A 500 m dall'arrivo si percorre l'ultima fatica, con punte del 16%. Si sale piano, l'acido lattico accumulato nelle gambe grida vendetta, ma appena percorsi gli ultimi metri, sai che di lì a poco ti aspetta la piazza, dove il colpo d'occhio è da pelle d'oca. Un grazie ancora agli amici dello zio Tom (Ritchey) ed ai miei compagni di team: grazie a loro mi sono proprio divertito come un bambino in un negozio di giocattoli in una giornata che ci ha fatto vivere delle sensazioni da vero "inferno del Nord".



Enrico e Paolo all'arrivo in piazza del Campo

GF Laigueglia (di Marco Boscolo)

Prima vera granfondo che apre la stagione agonistica 2017, domenica notte stellata, un buon auspicio, infatti dopo il Turchino, da stagione invernale 0.5°C, si passa a stagione primaverile 8°C. Giunto a Laigueglia e ritirato il pacco gara, raggiungo l'hotel Villa Igea dove pernottavano i Brontoli Randolino e Papaccio, pronti in divisa, e immortaliamo il momento. Alle 9.30, partenza lenta per dare modo di unire il secondo gruppo di 800 persone al primo di oltre 1800... appena fuori il centro abitato di Laigueglia il via volante, e tutti a menare, lascio sfilare un po' gli altri perché l'allenamento non è stato dei migliori causa infortunio... Alla prima salita verso Onzo si formano già i primi grupponi che tendono ad allungarsi nell'ascesa. Con i primi km si è subito capito che anche questa edizione ci regalava una giornata dal cielo blu, temperatura mite e bel paesaggio, condizioni stimolanti per la prestazione come la classifica finale ha dimostrato dal primo all'ultimo partecipante della Brontolo. Il nostro gruppo di punta non ha mollato nonostante un incidente contro un'ambulanza di chi li precedeva, con cambio guasto e ginocchio dolorante. Piccolo e Crespi sono ripartiti con decisione per raggiungere la locomotiva Gravina. Verso il km 80 un simpatico ristoro stile Nove Colli con panino e salsiccia che non mi sono sentito di usufruire. Iniziativa bella ed economica la birra e il caffè al ristoro finale molto apprezzato, come i molti servizi offerti dall'ottima organizzazione di Vittorio Mevio. Bella partenza stagionale con addosso i colori di una grande squadra, arriverci il 5 marzo ad Andora per l'inizio della Coppa Piemonte.



...il vero divertimento!

“Randobefana” 6 Gennaio 2017 (di Franco Limido)

La primissima Rando della stagione 2017 come di consueto parte da Spotorno (SV) il 6 Gennaio. La Randobefana organizzata egregiamente da A.C. Millennium di Cairo Montenotte (SV). Inizio da dove ho terminato con la Rando del Solstizio d'Inverno ovvero come unico Brontolo iscritto al lungo di circa km 200 col Poggio di Sanremo. C'è però l'amico Brontolo Marco Sisti con la sua frizzante simpatia fino ad Imperia e ne sono ben contento. Purtroppo non ci saranno i 15 gradi dell'anno precedente e l'aria è tagliente, ma è soleggiato senza neanche una nuvola. Partenza alla Francese, mi trovo in mezzo ad un folto sciamme di ciclisti ad andatura decisamente più da Gran Fondo. In breve passiamo Capo Noli, uno dei miei punti panoramici preferiti lungo l'Aurelia, e giù in “picchiata” verso Finale Ligure, Loano e i saliscendi su Capo Mele, Capo Cervo, Albenga, Alassio (dove mi tornano in mente le vacanze con la mia famiglia da bambino) e dopo lo strappo di Capo Berta planiamo verso Imperia a 33 di media... Timbro di controllo, qualche foto al panorama ed è tempo di salutare il Sisti che ritornerà da qui per la versione più corta (km 120) del brevetto. Vista l'andatura “allegra” riparto da solo più tranquillo e raggiungo un gruppetto con cui “attaccherò” il Poggio. La gamba mi gira bene e mi godo i 4km di salita del Poggio molto tranquillo con lo sguardo fisso verso il mare in questa splendida giornata di sole invernale, perché non capita tutti i giorni, no? Poi la discesa verso Sanremo in solitaria per raggiungere Piazza Cristoforo Colombo per il timbro di controllo, un caffè, un boccone, una foto, uno sguardo all'Ariston, e mentre riaggancio i pedali sento una vocina dire “io riparto col Brontolo”: è Jolanda, ciclista randagia di Sestri Ponente conosciuta qualche km prima. Jolanda mi propone la nuova ciclabile sulla vecchia ferro-

via recuperata per evitare il traffico di Sanremo. Accetto volentieri e ci godiamo il panorama su questa godibilissima ciclo-pedonale ad andatura relax e in allegria. 10km più avanti arriva il team di Jolanda e riprendiamo l'Aurelia dove finalmente incontro il mitico randagio Gualtiero “Wally” Rossano di Torino, finisher 2016 della Transcontinental Race dal Belgio alla Turchia in autonomia e molte altre Randonnée ed ultra distanza. Gli sto a ruota per un po' e poi, mantenendo la strada principale, di buon passo solitario ripasso sugli strappi dei vari “Capi” raggiungendo nuovamente Loano, senza fermarmi fino all'arrivo. A Capo Noli dei ciclisti/e di un Team ligure in divisa biancorossa, di cui non ricordo il nome, si stanno aspettando per terminare la Rando tutti insieme, lo trovo un bel gesto e immagino una cosa simile in giallo-fluo, li passo e con calma scendo verso il lungomare per l'ultima manciata di km. La mia seconda Randobefana finisce al Pasta Party del Siro Beach sulla spiaggia di Spotorno. Tanta gente, sole, bambini che giocano e ciclisti soddisfatti. Saluto Jolanda ed altri randagi, bici in auto e riparto verso casa, ma non prendo subito l'autostrada, mi gusto il tramonto sull'Aurelia sognando già di pedalarci ancora da randagio appena possibile!

Il “poker” di dicembre (di E. Pantaisa)

Il 2016 si è concluso con quattro appuntamenti ciclistici che ormai sono diventati di diritto dei classici per gli iscritti Brontolobike: il 24 dicembre si è svolta la pedalata di Natale, due giorni dopo la pedalata di S. Stefano in mtb, il 29 la pedalata in Liguria ed il 31 la pedalata dell'ultimo dell'anno. La pedalata della Vigilia ha l'obiettivo di divertirsi e rendere un Natale più sereno a chi è in difficoltà. Aperta a tutti, gli unici requisiti per la partecipazione sono un abbigliamento consona allo spirito del Natale e un contributo di solidarietà in generi alimentari, donati alla Caritas di Robecco per i più bisognosi. Numerosi ciclisti, chi vestito da Babbo Natale, chi con biciclette “accessoriate” a tema, hanno sfidato il gelo di una limpida giornata invernale. Trenta chilometri previsti a velocità turistica che hanno toccato il comune di Zelo Surrigone per un sosta-ristoro a base di spumante e panettone offerto dall'Amministrazione locale, e arrivo a Robeco,



La pedalata di Natale

co, dove la slitta di Babbo Natale dell'Associazione Civico2 e le Nataline di Brontolobike hanno offerto un brindisi finale a tutti e caramelle ai bambini intervenuti. Il giorno di S. Stefano appuntamento in mtb per un'escursione nel bosco del Ticino per smaltire i bagordi natalizi. 25 brontoloni hanno riscaldato la gelida mattinata con la loro allegria. Tre giorni dopo e altri 20 brontoloni si sono dati appuntamento al porto di Loano per la tradizionale pedalata di fine anno in Liguria: percorso classico verso Imperia percorrendo tutti i Capi, quindi al ritorno ad Alassio la salita alla Madonna della Guardia: oltre 90 km e 1.000 metri di dislivello per sigillare una stagione fantastica. In questa occasione è stata svelata ai presenti in anteprima la nuova mascotte 2017. Infine il 31 si è svolta la pedalata dell'ultimo dell'anno. Ritornati nella gelida pianura padana, dopo un giro di un paio d'ore ci siamo ritrovati tutti a casa del Presidente che, come ormai da tradizione, offre un brindisi benaugurante per l'anno che verrà. Auguro a tutti i brontoli un sereno nuovo anno ciclistico all'insegna del giallo fluo.

Il ciclista runner (di G. Borgonovi)

Nell'odierna puntata della rubrica “scopri il Brontolo” parleremo di una sottospecie di Brontolo in sempre maggiore diffusione: il famigerato “ciclorunner”. Nelle gelide domeniche mattine invernali, dietro un sottile strato di nebbia, ogni anno fa la sua fugace apparizione questo losco figura. Il ciclista runner, gioia e delizia di ogni fisioterapista e di ogni farmacista della zona, lo puoi individuare già da lontano per il suo abbigliamento “fantasioso” e per le sue abitudini mutate da tanti anni in griglia in bici...tra tutti i partecipanti, infatti, spiccherà sempre per la celerità con la quale si pone nelle prime posizioni alla partenza e l'agilità con la quale prende le più improbabili scie di podisti soliti correre ad un passo che lui stesso farebbe fatica a mantenere anche in bicicletta. Nella malaugurata ipotesi in cui si incontrasse lo sguardo del “ciclorunner” lo stesso comincerebbe ad elencare una serie di dolori a muscoli sconosciuti ai più (e probabilmente anche allo stesso runner) ma tutti essenziali al fine di ben figurare nella competizione del giorno, salvo poi partire, tenere per circa 200 metri un ritmo Giamaicano...quindi per altri 200 un ritmo keniano...ulteriori 200 per eguagliare Baldini ed, infine, ansimando come una locomotiva del 1800, cominciare a camminare giurando e spergiurando a tutti che il Nordic Walking sia lo sport del futuro. Nella prossima puntata approfondiremo le caratteristiche del soggetto... prima tra tutte la stagionalità...si “sveglia dal letargo” ad ottobre (tipicamente dopo aver visto la Maratona di Venezia) e torna nella tana ad inizio primavera (tipicamente con il cambio gomme estivo).



Germano all'opera

Verbania - Roma puntata 1 (di A. Colombo)

Perché andare da Verbania a Roma in bicicletta? Questa avventura è maturata per molti motivi, fra cui la proclamazione dell'anno santo e il desiderio di ritornare lungo il percorso seguito in compagnia di Andrea, Stefano, Federico e Don Roberto nell'estate del 2001. Ho cercato compagnia, ma chi aveva il tempo non era interessato, chi era interessato non aveva tempo, alla fine ho deciso di pedalare in solitaria. Bar Riva Est, 16 agosto 2016, ore 7, mio fratello Andrea mi fa la sorpresa di venirmi a salutare, gli amici Pino, Concetta, Massimo e Alberto mi accompagnano per il primo tratto di strada. A Sesto Calende, la prima pausa. Un caffè e una foto di gruppo, poi gli ultimi chilometri in compagnia. Al Naviglio, è ora di salutarsi. Per un momento sono po' preoccupato pensando al percorso che mi aspetta, ma la motivazione è tanta. L'acqua del Naviglio che scorre vicino alla ciclabile è veramente uno spettacolo rilassante. Eccomi a Robecco, foto alla sede della Brontolo Bike, e mentre sto per ripartire, arriva Esmeralda, che stupita mi augura in bocca al lupo. Il caldo ben bilanciato dalla meraviglia della natura rendono freschi i pensieri fino a Bereguardo, che raggiungo alle 13. Pranzo, un po' di riposo, e si riparte. La strada, con lunghi rettilinei, si fa monotona, mi do come punto di arrivo Piacenza. Alle 18,30 arrivo alle porte della città e cerco un alloggio. In una fattoria, una signora che sa far subito sentire a casa mi rimette in sesto con una cena tipica piacentina. Ora a letto presto: domani mi aspettano altri chilometri. Primo giorno: 8 ore, 202 km.



Il Bisbino (di D. Ferlauto)

Ore 7, sveglia-panico-terrore: dovrò pedalare con Casti Raggiungo Silvia e il Satiro a Cardano al Campo e partiamo in bici. Qualche km e molte parolacce del Casti dopo, ci addentriamo in strade invase da "donnine allegre" a Tradate, Appiano Gentile, Como, Cernobbio e da qui iniziamo la scalata al Bisbino. 15 ininterrotti km di voce stridula "allietano" le nostre povere orecchie mentre prego che Casti ingoi un'ape killer e taccia per qualche minuto. La strada sale regolarmente tra alte conifere e ci spinge lentamente oltre i 1300m dove facciamo i funamboli su alcune distese di neve e ghiaccio. Manchiamo l'obiettivo di giornata (polenta e cervo al rifugio in cima) dato che non troviamo aperto nulla. Dopo qualche parolaccia e un paio di satirici atti pornografici, scendiamo lungo la strada piena di buche dell'andata. Pazzi, e con qualche venerdì d'ammacco, quali siamo ci godiamo la discesa (forse Silvia un po' meno!). La fame ci attanaglia e a Cernobbio facciamo sosta per sbranare un "godurioso" panino di lustrini or sono. Riprendiamo tra allucinazioni da fatica del nostro compagno Smigol che, con frasi ai limiti del comprensibile e accennando ad un "tessoro", tenta di portarci a casa di sue ex pur di non fare altro dislivello. Quattro soste ancora per risolvere i problemi prostatici del Satiro e così siamo a Cardano dopo le ore 17. Giornata fantastica e divertente... ma andrò in analisi dopo le cotante blasfemie udite dalla mascotte in fluo!



Il trio al Bisbino

Randonnée d'inverno (rando della merla) (di Simona Pagni)

Il 29 gennaio, alle ore 8,15, il termometro segnava -3 gradi; del resto, come la tradizione vuole, questo era uno dei tre giorni più freddi dell'anno. Nonostante ciò, tra i 900 partecipanti alla Randonnée d'inverno (ex rando della merla) c'eravamo anche noi. E' proprio vero che "la bici o la ami o la odi" e noi, ad amarla, siamo in tanti visto che ci troviamo insieme a pedalare nei momenti che contano. Dopo un'attesa che sembrava infinita, a causa del freddo pungente e dopo qualche foto di rito, siamo partiti, come sempre accade, come ultimo gruppo alle 9,30 circa da Nerviano, pronti ad affrontare i 100 km del lungo. Con il presidente Noè a condurre il gruppo con ritmo sempre regolare, ci dirigiamo verso il lago di Varese passando prima da Legnano, Marnate, Cairate e Carnago. Solo una distrazione ci ha portati fuori dal percorso, vicino ad Azzate, ma immediatamente abbiamo girato le bici per imboccare la giusta direzione verso Bardello e Gavigliano. Al km 59, ci fermiamo a Mustonate per il controllo ed il ristoro che qualcuno ha scambiato per il pranzo!! Poi via, verso la strada del ritorno, affrontando un po' di salita, passando per Lissago, Buguggiate e



Selfie alla Randonnée d'inverno

Morazzone. Così in 3 ore e 30 minuti, con 650 metri di dislivello e 29 km/h di media, siamo tornati a Nerviano puntuali per mettere le gambe sotto al tavolo e mangiarci un buon piatto di polente e bruscitti, ovviamente accompagnando il tutto con un bel bicchiere di vino rosso. Stesso finale destinato ai 2 brontoli partecipanti alla rando d'inverno percorso MTB. 65 km lungo la ciclopedonale della Valle Olona con alcuni tratti boschivi e single track, direzione Castelseprio e Castiglione Olona. Bellissimo percorso ove l'asfalto era ridotto ai minimi sindacali e dove non poteva mancare il più classico dei fangazzi post nevicata oltre ad un ricco ristoro a metà percorso. Tempo di percorrenza poco più di 3 ore con una media di 21km/h e 366 metri di dislivello. Quasi irriconoscibili all'arrivo, venivano avvistati i 2 biker in zona lavaggio bici dietro allo stadio, dove hanno passato gran parte del tempo a cercare di ridare dignità ai mezzi meccanici per poi raggiungere gli altri brontoli alla tavolata. Bellissima giornata di sport e divertimento dove, insieme alla passione, si è creato un trait d'union che ci ha permesso di essere premiati come gruppo più numeroso. Ma la cosa più importante è che anche noi, Brontolo Bike, con la nostra presenza, abbiamo contribuito ad aiutare: Hatambee Etiopia il Fondo per la ricerca sulla distrofia muscolare l'associazione M.Garegnani onlus. Un grazie a tutti i partecipanti ed agli organizzatori della manifestazione Asd S.A.V.95, U.S. Nervianese 1919 e Comune di Nerviano.