



La lettera del Presidente (di Andrea Noè)

La stagione è appena iniziata, molti escono dal letargo invernale e sono pronti per le prime pedalate, altri già si sono cimentati nelle prime manifestazioni e subito ci siamo fatti notare, per la simpatia che ci contraddistingue e dai primi risultati, dei singoli e di Team. Sarà una stagione importante per noi, soprattutto per quanto concerne l'organizzazione delle manifestazioni. Non solo Brontolo Bike Day del 30 giugno, giunta alla sua ottava edizione, e il Binda Bici Bike Day alla seconda, che si terrà il 22 settembre dopo il successo dello scorso anno. Nel 2019 saremo impegnati nell'organizzazione di due nuovi eventi; L'inedita Strade Bianche del 28 Luglio e la Mediodiporto

Andrea Noè dell'8 Settembre. Uno sforzo organizzativo importante rivolto a tutti i ciclisti che in bici vogliono divertirsi in compagnia e scoprire il territorio che ci circonda. Un anno importante, perché dopo i grandi numeri degli scorsi anni, di risultati e di adesioni, non è facile gestire al meglio un grande Team come il nostro, ma sono consapevole che ci impegneremo tutti insieme nella buona riuscita e sarà un altro anno da incorniciare. A tutti voi buone pedalate, e buon divertimento in bici, in gruppo e da soli, a tutti voi che avete per questa stagione, desideri e progetti ciclistici il mio augurio di centrarli tutti!

Rando Befana (di O. Rapisarda)

Una bella esperienza sulle strade liguri, dove i Brontoli Rapisarda Orazio, Carbone Enzo e Bocca Alessandro hanno formato un gruppo affiatato, interpretando lo spirito della randonnee, con un'andatura piacevole per ammirare il paesaggio. Premiati da una giornata di sole con temperature gradevoli, il gruppo ha solcato le strade teatro di sfide tra grandi campioni tra cui il nostro presidente Andrea Noè, che ci ha onorato della sua compagnia accompagnandoci per un lungo tratto. L'itinerario va da Spotorno a Sanremo andata e ritorno. Si snoda sinuoso lungo la costa in un'alternarsi di saliscendi e attraversa paesini a livello del mare per poi risalire sopra scorci panoramici. Si inizia a pedalare lungo la via Aurelia in direzione Sanremo. La strada sale leggermente per poi mantenersi in costa. Si supera Noli per raggiungere Varigotti, meta famosa per le sue pittoresche case gialle sulla spiaggia e per le sue piazzette sul mare. L'Aurelia prosegue in continui saliscendi verso Finale Ligure Piano e Albenga. La strada è piacevole tra rocce vive a strapiombo, fauna marina e scorci sul mar Ligure. Lasciamo Alassio alle spalle e raggiungiamo Laigueglia superiamo Capo Mele che conduce al porto di Andora. I ciclisti lungo la strada sono tantissimi ed è un continuo salutarsi a vicenda. Le salite sono costanti ma

non troppo ripide e le discese che sembrano farci tuffare nel blu del mare ripagano degli sforzi compiuti. La strada continua superando Capo Mimosa e Capo Berta, prima di arrivare a Imperia per il primo controllo, e uno strameritato caffè. Si riparte lungo l'Aurelia verso l'ultima salita, il mitico Poggio di Sanremo e poi giù in discesa verso Sanremo fino in piazza Colombo per il secondo controllo. Adesso non ci resta che tornare a Spotorno, che raggiungiamo verso le 17.00, stanchi ma appagati in fondo 200km a gennaio sono sempre tanti.

La fabbrica dei Brontoli

Auguri da tutto il Team a Sara Vergnagli e Germano Borgonovi per la nascita della secondogenita Nives, il 7/1/2019 al Sacco di Milano.

Organigramma Direttivo 2019

Presidente Noè Andrea, Vice Presidente Camerini Simona. Consiglieri: Apollonio Massimo, Azzimonti Angelo, Borgo Enrico, Delbò Esmeralda, Gianella Loris, Noè Paolo, Trombin Alvisio, 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...

Randonnée della Merla (di Linda Ghidoli)

Domenica 3 febbraio 2019 si la U.S. Nervianese 1919 e la SAV 95 hanno organizzato anche quest'anno la Randonnée della Merla. Percorsi tra le provincie di Milano e Varese da 100 a 70 km per le bici da strada e 65 km per le mtb. Mille dubbi per le condizioni meteo viste le nevicata e le piogge fino a poco prima della partenza, ma noi del gruppo, "Edonisti biker's", decidiamo di andare. Presenti: Orazio e nipote, Enzo, Roberto, Dario ed io. Scegliamo il percorso da 100 Km. Centro sportivo di Nerviano, pronti allo start tutti belli con la divisa, (a me la prestano e mi fan sentire proprio come fossi stata sempre tra loro). Foto start e si parte. Nebbia e freddo ci fanno compagnia. Dopo qualche Km, il gruppo degli esperti ci passa avanti e noi seguiamo a ruota, ma la media è un po' sopra le mie aspettative e quindi decidiamo un andatura più leggera. Direzione nord, Legnano e poi dritti fino ad Azzate. Il freddo si fa sempre più intenso. Mi concentro solo sulla pedalata, per generare calore, non perdere ritmo, stare in gruppo. Pit stop d'obbligo un caffè caldo e un po' di integratori e via. Splendido e incantevole si presenta, il giro del lago di Varese fin sopra Mustonate dove il maneggio, le colline e il paesaggio da fiaba innevato diventano un capolavoro naturale. E li ci aspetta il ristoro. Meno male, integratori, sali, acqua, wafer, foto con ciclista più alto del mondo (2.04m) e ripartiamo. Una breve salita, si svetta e si riprende la strada del

rientro per Azzate. Qui, il super tecnologico Garmin di Orazio fa cilecca e perdiamo un bivio, ci facciamo 10 km, col dubbio, ritorniamo indietro sul tracciato della Rando, tanto osa vuoi che siano 20 Km in più ma oramai siamo in sella... pedala e non brontolare Linda!!! Orazio tira dritto come un treno, e con le lacrime agli occhi, la faccia e il giubbotto spruzzati di fango, arriviamo nei pressi di Legnano. Sono esausta, inizio a cedere e per fortuna il resto del



gruppo mi aspetta. Impietrita dal freddo varco la soglia del centro sportivo. Alcuni organizzatori mi tengono addirittura la bici, perché faccio fatica a scendere. Sudata, congelata, sporca ma soddisfatta. Finalmente il ristoro finale. Una abbondante e calda polenta e bruscitt mi rincuora. Ritorna il sorriso anche con un bel bicchiere di vino e il sangue ricomincia a circolare. Ricorderò per sempre questa mia prima e fredda Randonnée della merla di 120 Km, in 4h,35' pedalati grazie ai nuovi amici della Brontolo Bike ovvero il gruppo "Edonisti Biker's" quelli che non mollano mai!!! Grazie a tutti.

Mirando Milano 2019 (di Roberto Sticca)

Mirando Milano 2019: quarta edizione tra le ciclabili e i navigli. Breve ma affascinante, la Mirando con i suoi 100 km (corto 60 km) privi di difficoltà altimetriche, si snoda spesso su ciclabili e costeggia il naviglio Pavese, il naviglio Vigevanese e il Ticino. Il tracciato ha una forma di quadrilatero ed unisce Milano, Pavia, Bereguardo e Abbiategrasso. Brontolo Bike è

risultata la società con il maggior numero di iscritti ed è stata premiata con una splendida coppia di ruote. Oltre 500 i partecipanti, i primi sono partiti alle 9:00 e mano a mano tutti gli altri. Finalmente anche noi, dopo un quarto d'ora circa, abbiamo iniziato a premere sui pedali. Non so se per il freddo, o se per l'allegria compagnia, ma in breve l'andatura dei Brontoli è diventata sostenuta (pur con la necessaria prudenza essendo su ciclabili). Qualcuno si è aggregato, ed era benvenuto, qualcuno ha invece preferito rallentare leggermente e godersi un po' più il paesaggio. La nostra divisa è ormai molto conosciuta e non è raro sentirsi salutare "ciao Brontolo!"... siamo tutti molto orgogliosi di indossarla e di essere parte di questa scia giallo fluo. Ottima l'organizzazione che ci ha fatto trovare nei punti strategici (in particolare nei tratti cittadini di Pavia e Milano) volontari della protezione civile che fermavano il traffico. All'arrivo la bella sorpresa del premio (forse dobbiamo iniziare ad abituarci) e la gioia di aver condiviso con tanti altri una bella esperienza, la prima dopo la pausa invernale.



Il gruppo vincitore in posa

I forti di Genova (di Arienti & Benzio)

La sveglia suona presto in questa prima domenica di marzo, la prima alzataccia 2019. Partiamo con direzione Genova che ancora il sole non si è svegliato. La meta della nuova avventura in MTB sono i forti di Genova; fortificazioni militari di diverse epoche che la Repubblica di Genova edificò a partire dal 1500 con l'intento di difendere la città da levante a ponente. Tali costruzioni comprendono forti, bastioni e la famosa lanterna simbolo della città. Furono

poi ripresi in epoca napoleonica, risorgimentale e durante la prima e seconda guerra mondiale. Partiamo da Staglieno su asfalto con direzione il primo forte: begato. Da qui, come del resto dagli altri, un Panorama mozzafiato sulla città. A seguire i forti di sperone, puin, diamante; il forte fratello minore, in programma, ci siamo acccontentati di guardarlo da lontano. Alcuni tratti di portage, il più impegnativo la salita al Forte diamante, si sono presentati. Purtroppo il segnale GPS non era dei migliori e la traccia spesso si perdeva; la presenza di numerosi biker sul percorso ai quali chiedere indicazioni, ci ha permesso di completare senza perderci il giro prestatibilo. Alla fine una trentina di km attivi con un dislivello 1000D+. Stanchi ma soddisfatti della bella giornata.



...il vero divertimento!

Bike Academy con Maurizio Fondriest (di Linda Ghidoli)

Per il secondo anno consecutivo ho partecipato alla bike academy una vacanza-pedalata a Gran Canaria organizzata da Moving Events, promossa dalla Gazzetta dello Sport, alla presenza del famoso ex campione del mondo Maurizio Fondriest. L'evento viene organizzato ogni anno per un periodo di due settimane (quindi due gruppi da massimo 50 partecipanti a settimana). La location è Mas Palomas a sud di Gran Canaria in uno splendido scenario naturalistico. L'Hotel di appoggio all-inclusive è di alto livello e di tutto confort, con all'interno ristoranti, sala fitness, area relax con sauna e bagno turco, piscine all'aperto ed affaccio sul mare. L'organizzazione fornisce altresì le biciclette sul posto, calibrate su misura e appositamente controllate da esperti meccanici del team. Le settimane di stage, vengono promosse ogni anno, in questo luogo ideale, dando la possibilità a ciclisti più esperti o amatori come me, di godere al massimo delle uscite in bici che si snodano su svariati percorsi lungo costa, collinari con svariati dislivelli da affrontare, fino alla scalata del Pico de las Nieves, il punto più alto nell'isola e di concedersi post allenamento, un meritato riposo e relax ad una temperatura davvero mite che in questo periodo (da inizio a metà febbraio) varia dai 24 ai 27 gradi ventilati. L'intero gruppo viene suddiviso a seconda dell'esperienza. I ciclisti più esperti vengono guidati da Maurizio sui percorsi appositamente studiati mentre i cicloamatori vengono seguiti da altre guide dello Staff su percorsi più easy. Per garantire la massima tranquillità ogni gruppo viene accompagnato da un'auto di scorta con tutto il necessario (cambio ruote, acqua, integratori, zainetti con abbigliamento di ricambio). La giornata tipo prevede una ricca colazione, un giro in bici a scelta in base al proprio grado di alle-

namento e di ritmo, al rientro il pranzo in Hotel e al pomeriggio totale relax in tutta libertà. Alla sera si tiene un briefing formativo su allenamento, alimentazione, tecnica, posizione in sella, manutenzione, e la presentazione della tappa successiva, e per concludere cena tutti insieme. A tutti i corsisti viene rilasciata divisa tecnica ufficiale, integratori ed altro materiale informativo. Consiglio a tutti l'esperienza, che permette di riattivare le gambe subito dopo i mesi freddi invernali, di mettersi alla prova, di sfidare anche i ciclisti forti, perché con le auto al seguito si può chiedere aiuto in qualsiasi momento (e non c'è giuria che ti squalifichi). Inoltre in questo periodo si incontrano tanti ex campioni ciclisti alla



Linda con Fondriest

guida di svariati gruppi e professionisti veri che si cimentano nei loro allenamenti (ci sta proprio bene qualche autografo o selfie) e, perché no? Si incontra anche qualche Brontolo Bike che come me si diverte sull'isola. Dunque, una bella vacanza-avventura dove "il pedalare" è vissuto come una fatica ma anche come un enorme piacere condiviso in allegria! Provare per credere.

Allenamento tra i colli Monferrini (di Graziana Antoci)

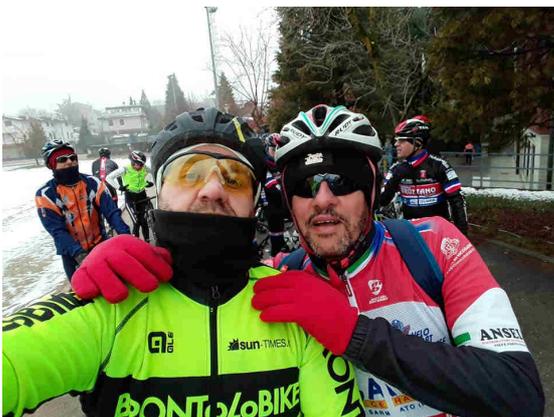
La scusa era quella di provare la tappa d'esordio del Gran Trofeo Mediofondo, il nuovo circuito piemontese che dal 10 marzo all'8 settembre impegnerà cicloturisti ed agonisti con otto prove ciclistiche che coinvolgeranno le province di Vercelli, Novara, Biella e Alessandria e di cui la Mediofondo Andrea Noè sarà la tappa conclusiva. Per cui, quando ho letto sulla pagina FB che i brontoli avrebbero fatto l'uscita del martedì nel Monferrato, io che adoro questa zona e che frequento con il mio gruppo Gc'95 Novara, mi sono spudoratamente infiltrata e alle 9.00 del mattino ero pronta alla partenza dal parcheggio della Bennet di Casale Monferrato, insieme a una dozzina di brontoli oltre il presidente. Dopo un brevissimo tratto di pianura, il percorso ha iniziato subito a farsi ondulato e da Camagna Monferrato in avanti è stato un susseguirsi di saliscendi e colline da cui facevano capolino castelli arroccati e chiese romaniche. Superiamo i borghi medievali di Vignale, Montemagno e Moncalvo (città più piccola d'Italia), nello stupore generale dei brontoli che ad eccezione di Randolino non conoscevano assolutamente la bellezza panoramica di questa zona né l'asperità dei colli monferrini, che spesso nascondono salite brevi ma tortuose, come quella di Scurzolengo che si inerpica in 800mt di tornanti e che sarà poi il tratto cronometrato della gara del 10 marzo. Un po' provati dal tracciato o forse dal ritmo sostenuto con cui l'abbiamo affrontato e sicuramente distratti dalle chiacchiere, dalle risate e dal clima bello, dopo Moncalvo sbagliamo direzione e decidiamo di introdurre una variante al percorso iniziale, tradotto: un'altra salita quella di Ponzano prima di raggiungere il bellissimo Santuario di Crea. Ancora qualche su e giù fino a Casale e raggiungiamo il parcheggio, chiudendo con 95km e quasi 1200mt di dislivello (20km in più rispetto la traccia della prima prova). Una mattina molto divertente e un allenamento utile, a giudicare poi dai risultati che la Brontolo Bike ha collezionato nella tappa d'esordio del GranTrofeo Mediofondo. Un'esperienza che sicuramente si ripeterà, noi del gc95novara ci siamo già offerti di farvi da Cicerone!

GF Strade Bianche (di Roberto Crivelli)

Per me questa è stata la prima Granfondo a cui ho partecipato e non potevo fare debutto migliore. Ad ottobre mi sono iscritto, insieme a due amici, così in maniera impulsiva senza troppo ragionarci sopra. Mano mano si avvicinava la data dell'evento l'ansia e le preoccupazioni di non farcela crescevano. Finalmente arriva il Weekend di gara sabato arriviamo a Siena verso le 11:00 del mattino. Ci rechiamo alla Fortezza Medicea per ritirare pacco gara ed il numero di pettorale, l'organizzazione non è stata impeccabile perché le operazioni erano lente e macchinose abbiamo fatto circa un'ora e mezza di coda. Una volta ritirato il pacco gara abbiamo potuto assistere all'arrivo dei professionisti bella cornice di gente e spettacolo emozionante. Poi abbiamo fatto un sopralluogo per vedere la tanto temuta ultima salita, Via Santa Caterina. Alla vista di questa strada il pensiero di non farcela è stato molto forte. Domenica mattina sveglia ore 6:00 colazione da campioni poi ci rechiamo in griglia ma avendo dei numeri vicini al 4000 siamo praticamente partiti per ultimi. Finalmente si parte subito un lungo tratto in discesa che fa sembrare questa corsa molto più facile del previsto. Ma è solo un'illusione come mi aveva già avvisato Andrea Noè. Comincio le salite un po' su asfalto è un po' in sterrato la bellezza del paesaggio è unica come lo sono certe salite in sterrato a oltre il 17% di pendenza, che mentre si pedala ti viene il dubbio di non farcela a salire. Anche affrontare certe discese con pendenze simili non è proprio una passeggiata. La cosa più emozionante è stato arrivare dopo quasi 140 km nelle gambe affrontare via Santa Caterina, l'ultimo tratto in salita che sembra interminabile. Dopodiché si entra in piazza del Campo si vede il traguardo finalmente è finita. Non importa il tempo che si è impiegato importante è passare sotto quel traguardo. Un ringraziamento va ai miei amici di avventura Marianna Porta e Matteo Parini con i quali mi sono preparato durante l'inverno e abbiamo affrontato insieme questa bellissima esperienza. È una Granfondo difficile ma portarla a termine ha significato molto per me. Se Dio lo vorrà l'anno prossimo la rifarò.

Rando di Nerviano (di Alessandro Bocca)

Domenica 3 marzo 2019, eravamo 8 brontoli al via della Randonnée del Ticino a Nerviano. La maggior parte di noi ha optato per il percorso lungo da 200 km, mentre altri per il corto da 100km. Una volta vidimato il cartellino alla partenza, subito via a cannone. Nei primi 25/30 km siamo stati tutti uniti viaggiando ad un ritmo elevato, poi x un po di intoppi e semafori rossi ci siamo un divisi. Quindi abbiamo selezionato un gruppetto formato da Alessandro Bocca, Catalano Gaspare, Enzo Carbone e Roberto Novelli della brontolo e altri di vari Team. Con velocità costante abbiamo attraversato la provincia di Milano e quella di Novara giungendo al primo ristoro in Lomellina, esattamente al km98, con una bella media in meno di 3h. Fatto il controllo, rabboccato le borracce e mangiato un boccone siamo ripartiti per completare la seconda parte della rando in direzione Milano. Alla fine con un po di stanchezza siamo giunti al centro sportivo di Nerviano con altri ciclisti aggregati lungo la strada del ritorno. Alla fine conclusi i 200 km in un buon tempo, ci siamo goduti il pasta parti e una bella birretta. Che dire bella sfaticata ma ottima compagnia!



Mediofondo C. Monferrato (di D. Malacalza)

Il programma diceva partenza alle 5.30 così la sveglia suona alle 4.30 perché anche se la sera avevo già preparato tutto a quell'ora fatico molto a capire chi e dove sono e così dopo essermi vestito e spogliato più volte, la prima volta non ho messo la maglietta traforata poi ho dimenticato la fascia cardio, alla fine esco di casa ma manca il Garmin così con un ritardo di soli pochi minuti riesco a partire. La temperatura è circa 4° ma io sono coperto bene e munito di zainetto visto che dopo poche ore la temperatura si sarebbe alzata parecchio così con i miei amati podcast si va. Con le prime luci c'è il tempo per qualche selfie e con l'incoraggiamento di qualche brontolo che mi passa in macchina, dove capisco che sarà una bella giornata di sport, arrivo a Casale. Con un po' di ritardo alle 9.30 si parte la velocità e decisamente troppo blanda ma tra i paesaggi molto belli, qualche chiacchiera col Rando e giusto il tempo su uno strappo per provare la gamba ci avviciniamo alla zona cronometrata dove devo dire mi sono divertito molto, a differenza del tratto cronometrato dove ho solo faticato, il bello di quando si gareggia è farsi trovare nella giusta posizione nei momenti clou. Al ristoro giusto il tempo per raggrupparci poi il treno giallo flou riparte, ora l'andatura con l'aiuto di Enrico è più "piacevole". Arrivati a Casale dopo un bun bicchiere di vino e una fetta di salame recupero lo zainetto e anche se la compagnia è ottima mi aspetta ancora qualche km per arrivare a casa. Ringrazio tutti per i complimenti che ho ricevuto in questa bella giornata ma l'importante in queste manifestazioni è la capacità di fare gruppo e i brontolobike sono i N°1, complimenti a tutti voi.



L'effimero dei Social Network (di A. Malini)

“È con grande piacere che vi mostriamo l'ingresso nel nostro staff Mydoping Integratori di Tommaso Elettrico attuale campione del mondo UCI Granfondo, un innesto importante per rappresentare il nostro web-store e la linea fit ALTclarusLINE distribuita in esclusiva nei nostri punti vendita ed on-line. Good luck Tommaso, e speriamo di esserti di supporto con i nostri prodotti ALT !!!!!” Questo è l'accattivante post pubblicato su Facebook da un negozio di integratori per sportivi, fisicamente ubicato in Toscana. Ora, a parte il dubbio gusto nell'utilizzare un'insegna Mydoping, il tema che fa riflettere concerne una novità importante. Un cosiddetto amatore del ciclismo viene utilizzato come Testimonial o, come si dice oggi, Ambassador, per la propria campagna pubblicitaria. Si era mai visto? A mia memoria no. Noi, generazione entrata negli "anta" da qualche anno, abbiamo sempre associato la figura del Testimonial a quella del campione sportivo. O meglio, il vecchio modo di fare marketing, ha sempre associato la figura del Testimonial a quella del campione sportivo. Il paradigma è molto semplice: il campione ha una grande visibilità e quindi, anche il prodotto pubblicizzato, avrà una grande visibilità. Questa chiave di lettura ci spiega esattamente quello che è il nuovo sistema di fare marketing anche nel mondo sportivo, e dunque, l'utilizzo di Tommaso Elettrico come Ambassador. Attraverso i social network la visibilità è esponenziale rispetto alla capacità mediatica del singolo, non certo rispetto alla sua "caratura" sportiva. La dimostrazione di tutto ciò sta nel fatto che la visibilità di Tommaso Elettrico è molto simile a quella di grandi campioni del ciclismo professionistico. Non mi credete?

Controllate su Instagram. Tommaso Elettrico conta circa 15mila follower. Sapete quanti ne ha un ex campione italiano, affermatosi nei top team pro tour, come Giovanni Visconti? 21mila. Oppure controllate su Strava. Tommaso Elettrico conta circa 7mila follower. Sapete quanti ne ha il più forte giovane italiano professionista in circolazione (mia opinione personale) che corre nella Sky, Gianni Moscon? circa 3 mila, meno della metà. A quale conclusione ci conduce tutto ciò. Che probabilmente bisogna fare attenzione, molto più di prima, a quello che leggiamo e magari anche a quello che compriamo. Il web è stata una grande innovazione, che ha portato a grandi cambiamenti. Taluni hanno migliorato la qualità della vita delle persone. Altri, forse, la stanno peggiorando. Sta a noi decidere di utilizzare la testa per capire quello che il web ci propone. Nell'esempio di Tommaso Elettrico, usando la testa, appare chiaro che l'amatore non sia nemmeno paragonabile, sportivamente parlando, ad un campione professionista del pedale. Ed ancora, tornando all'annoso desiderio di paragonare gli amatori ai professionisti, appare chiaro che non si vedrà mai l'amatore vincitore sulla strada e nello sport praticato, ma nell'effimero spazio mediatico del Social Network e a parole, qualche volta, si.