



## La lettera del Presidente (di Andrea Noè)

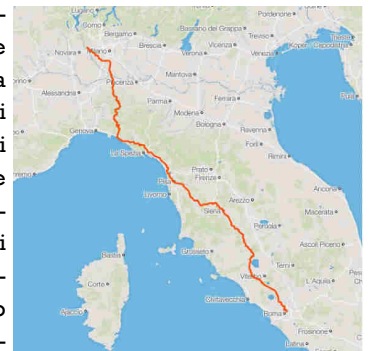
**P**er alcuni l'8 è il numero perfetto, di sicuro l'evento che più rappresenta la Brontolo bike, cioè il "BBDay", ha spento con orgoglio l'ottava candelina anche se sembra nato solo ieri. Un po' festa sociale dei ciclisti giallofluo, il BBDay rappresenta anche una festa tra amici con atleti di molti altri team provenienti dalle vicine province lombarde e piemontesi con cui spesso ci si allena, partecipa o organizzano eventi ciclistici. Il BBDay rappresenta anche il biglietto da visita del nostro gruppo: ci presentiamo a tutti aiutando i più bisognosi. Solidarietà, da sempre lo spirito del nostro team: aiutare gli altri pedalando e divertendosi. Quest'anno ci sono state 2 grandi novità. La prima è stata la location dell'evento: in tanti hanno apprezzato la nuova tensostruttura presso Villa Terzaghi a Robecco, sede del ritrovo/partenza dell'evento, nonché sede del pasta-

party finale. Lo spazio e le attrezzature della dotatissima cucina la rendono una location perfetta per eventi di questo genere. La seconda novità ci ha riguardato da vicino, perchè per la prima volta i "Brontoloni" hanno curato direttamente le colazioni ed il pasta-party finale con la possibilità di avere delle consumazioni extra, tra cui dell'ottimo gorgonzola, salamelle alla griglia, patatine fritte, gelati, bibite fresche e birra alla spina. Il caldo torrido già dalle prime ore della mattina non ha sicuramente facilitato la pedalata e stimolato l'appetito dei più di 400 al via ma la "macchina da guerra" messa in piedi dai volontari per sfamare i circa 300 partecipanti al pasta-party non è mai andata in crisi. Oltre a ringraziare i tanti ciclisti che hanno apprezzato lo spirito della manifestazione, vorrei quindi ringraziare i tanti volontari di Brontolo Bike, oltre all'Amministrazione locale di Robecco che da anni supporta questo evento a scopo benefico ed i tanti sponsor sempre vicini a sostenerci.

## Milano - Roma (di D. Malacalza)

**A** differenza del solito volevo fare un bel giro ma non che finisse dove iniziato e questo mi sembrava bello. Anche se le previsioni non erano ottimiste ormai avevo deciso di partire così si va. Decido di partire alle 3 del mattino avendo il pullman alle 11 del giorno dopo pensando di farcela in 28 ore, la prima parte completamente in pianura via a rilento ancora non totalmente sveglio e col buio che non aiuta arrivo al passo del Penice dove il sole, la salita e i posti che frequentavo da bambino mi danno la sveglia. Il tracciato molto bello e sono passato da belle città peccato che avendo solo due giorni era impossibile godersi di più il viaggio. A circa 190 km da Roma mi rassegnò che dovrò prendere l'acqua fino quel momento mi era sempre andata bene i temporali sempre presi di striscio. Sarà il temporale il freddo o le oltre 24 ore sveglio ma capisco che ho bisogno di dormire e vedo un gazebo in un parchetto così mi fermo per 15 minuti di sonno ma dopo 40 km mi devo rifermare, altri 15 minuti salgo sulla bici parto tempo 2 secondi e sono a terra sul marciapiede. Mancavano ancora 70km e da qualche ora non riuscivo più ne a mangiare ne bere e capisco che di quel passo perderò il pullman così mi sforzo di mangiare due biscotti, e capite che se io mi dovevo sforzare a mangiare ero proprio messo

male, ma i biscotti funzionano alla grande e nonostante il traffico alle 10 sono alla fermata dell'autobus. Gli ultimi km di questi miei giri finiscono sempre con me che mi insulto promettendomi di non farlo più ma si sa non sono un tipo affidabile. Arrivato a Milano prendo la bici per fare questi ultimi 35km per arrivare a casa e con una media da sciura Pina si conclude questa avventura.



## Organigramma Direttivo 2019

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](http://www.brntolobike.it) e le pagine Facebook e Twitter

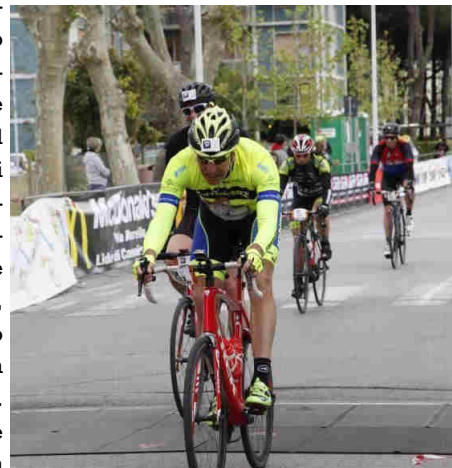


## Granfondo e Randonnée: le nostre avventure...

### GranFondo della Versilia (di Giuseppe Dell'Aquila)

**G**ranFondo della Versilia 12/05. Convinto da un amico decido di partecipare. Partiamo il venerdì mattina, arrivo a Lido di Camaiore sul mezzogiorno, pranzo, albergo e breve sgambata per ricognizione sul primo tratto di percorso gara. Sabato relax, il tempo non promette niente di buono: nuvole, vento e in serata anche pioggia insistente. Domenica invece il tempo ci grazia: non piove, vento e anche sprazzi di sole. Colazione e in griglia, si parte alle 8. Decido di scegliere il percorso durante la gara, a seconda del meteo e delle mie condizioni. Percorso Classic 95km. 1920m disl e Marathon 125km. 2480m disl. Si parte con un drittone di 8km fino a Forte dei Marmi a 50km/h e curva secca a destra e si inizia a salire. Prima asperità salita della Fortezza, 2,5km 5,6%med 12%max. Dopo alcuni km di falsopiano si affronta la salita più lunga: passo del Vestito 21km 5%med 12%max. Si scollina attraverso una galleria nel cuore delle Alpi Apuane a poco più di 1000mslm. Vento e freddo. Piccola discesa e altra salitella facile fino al passo del Cippollajo anche qui galleria che porta verso una lunghissima discesa di circa 20 km. Iniziata la discesa, tecnica e veloce, dopo poche curve, un addetto al percorso fa gesti eloquenti di rallentare. Si viaggiava sui 65km/h. Qui è cambiata la mia giornata. Era appena successo un gravissimo incidente tra due concorrenti e un'auto che era entrata sul percorso. Corsa fermata. Dei due, uno era vigi-

le e cosciente ma si saprà dopo plurifratturato, l'altro purtroppo visto così, messo molto male, grossa emorragia con personale medico a rianimarlo per tenerlo in vita. Una scena che ha scosso tutti noi partecipanti. Fermi una ventina di minuti in attesa dell'elicottero che ha trasferito il malcapitato. Veniamo fatti passare oltre il luogo del sinistro, ma ormai senza più motivazioni e con la tristezza nel cuore per l'accaduto, procediamo verso il traguardo senza alcun'altra velleità. Il ciclista più grave è deceduto nella giornata di martedì. Bel percorso e bellissimi panorami, ma tutto purtroppo rovinato da questo tragico incidente. Prudenza e occhi aperti anche durante le gran fondo. In bici purtroppo non siamo mai al sicuro.



### Varese Van Vlaanderen 2019 (di Aldo Oriani)

**I**l tempo non era dei migliori parto da casa con il cielo carico di promesse d'acqua ma la speranza è l'ultima a morire e mi dico magari almeno alla partenza non piove poi già che siamo in ballo balliamo. Infatti arrivò a Cardano e viene giù bella fitta, mannaggia vabbè vado prendo il pacco gara risalgo in macchina e vado a casa, prendo il pacco gara arrivo alla macchina... vabbè dai ormai son qui tiro giù la bici e faccio il corto... Parto in ritardo da solo e cerco di prendere un gruppetto che trovo dopo 15 km, nel frattempo un po' diminuisce un po' riprende a piovere ma ormai siamo in ballo e balliamo. Alla fine percorso medio 106km medio perché i freni mi si sono consumati in modo anomalo per via della sabbietta e delle frenate importanti e mi hanno squarciato un copertone a 8 km da Cardano. Sono rientrato grazie a 3 ragazzi che hanno chiamato un loro compagno di squadra di Besnate che mi ha portato un copertone che aveva a casa!!! Solo i ciclisti possono tanto!!! Comunque bellissima gara un must delle gare primaverili da rifare l'anno prossimo.



### MTB d'esplorazione (di M. Arienti)

**S**ono circa ormai 3 anni che alterno la strada alla MTB; ho iniziato ad andare off-road su consiglio di Francesca (lei sono anni che alterna). Molto scettico all'inizio, in seguito felice di avere iniziato questa nuova avventura. Spesso pianifichiamo i giri scaricando tracce da vari siti di mtb per poi avventurarci alla ricerca di nuove emozioni, nuovi paesaggi, nuove esperienze a volte documentando il tutto con foto e video pubblicati su YouTube. L'ultima nostra pedalata è stata nella zona della Valsesia verso la pietra groana dove attraversando i vigneti del Bramaterra e della costa della sedia, abbiamo raggiunto la zona devastata dall'incendio che a fine marzo ha interessato per ben 2 settimane una fitta area da Serravalle Sesia fino al basso biellese. Ancora si respirava l'acre odore di bruciato, forte, intenso. Il pensiero, pedalando, era rivolto ai viticoltori, a chi ha rischiato di perdere la casa, a chi è stato sfollato, agli abitanti del bosco....tutto a causa dell'imbecillità umana; sì, perché il vasto 'incendio è stato creato da irresponsabili. Circa 50 i km percorsi con un dislivello di oltre 1000 metri. Peccato per il forte e freddo vento che ci ha portati ad effettuare un cambio di programma saltanti la visita al castello di Vintebbio. Torneremo sicuramente a fare questo bellissimo giro sperando che la natura sia riuscita a mettere una pezza a ciò che l'uomo ha distrutto.





...il vero divertimento!

## La mia Liegi - Bastogne - Liegi (di Enrico Rieti)

**N**asce così per caso, una sera davanti ad una birra artigianale e un hamburger da 280gr, l'idea di fare la Liegi. Siamo ad Ottobre la data è lontana ma io e Max piazziamo subito l'iscrizione. Passano i mesi e la data si avvicina. La preoccupazione più grande è trovare una sistemazione che ci permetta di stare nei pressi di Liegi a costi abbordabili. La troviamo in un B&B a circa 20 km dalla città. Prenotiamo, dalle foto è molto carino. Adesso è tutto in discesa, si fa per dire e ci resta solo che aspettare il giorno della partenza. 26.04.2019: Decidiamo di partire al mattino presto in modo da poter arrivare in tempo a Liegi per ritirare il pacco gara e sistemarci con calma al B&B. Ecco la prima toppa. Max mi manda un wa. La macchina mi dice che devo cambiare l'olio e non ce la facciamo a fare andata e ritorno che facciamo? Purtroppo abbiamo solo un'opzione. Ci prostriamo davanti al meccanico e chiediamo di farci un tagliando ultra veloce. Esattamente 1 ora e mezza dopo abbiamo la macchina tagliandata e partiamo (il meccanico sarà poi ripagato con 8 birre artigianali). Ci aspetta un lungo viaggio passando prima dalla Svizzera (42€ di vignetta), Francia, Lussemburgo (dove facciamo il pieno 1€ al litro il gasolio) e finalmente il Belgio. Arriviamo finalmente. Ormai sono le 21 e il ritiro del pacco gara è andato a farsi benedire, colpa del ritardo alla partenza ma soprattutto dei limiti di velocità Svizzeri (snervanti). Arriviamo al B&B e con grande sorpresa è praticamente un piccolo castello molto curato. I proprietari sono gentilissimi e nonostante l'ora, oltre ad accoglierci, ci prenotano due posti in un ristorante tipico "Le Cochon Rose". Non vi pentirete ci dicono. In effetti per essere la cena prima della gara è strepitosa. Maialino da latte cotto nel miele. Contorno di patate fritte belghe (attenzione a non con-

frontarle con le solite patatine fritte perché si arrabbiano) e una birra locale deliziosa. Dopo cena girovagando per il paese ci imbatiamo in un distributore di camere d'aria. In Belgio la bici è un culto. 27.04.2019: Il tempo non promette niente di buono. Non piove ma il cielo è plumbeo. Colazione abbondante e via verso la partenza. Il villaggio è tutto al coperto e molto organizzato. Andiamo a prendere il pettorale e poi per la prima e penso ultima volta nella mia storia ciclistica il rito del foglio firma. Partenza alla francese sotto un pioggerellava fine fine. Siamo ben coperti. Mantellina, guanti e copriscarpe anti-pioggia. Ci accodiamo a un bel gruppo e via si va. Fuori da Liegi comincia a piovere seriamente l'abbigliamento regge. Incominciano le Cote e il freddo (siamo a 10 gradi) svanisce. Purtroppo ci sono da fare le discese e li comincio ad accusare. Primo ristoro. Ci fermiamo e ormai sono completamente zuppo. Chiudo i pugni e strizzo l'acqua dai guanti. Tremo come una foglia. Si riparte. Andrò avanti così fino alla Redoute dove un pallido sole ci bacia ma sarà solo un attimo. Già sulla Roche-aux-Foucons ricomincia a piovere. Ma ormai siamo praticamente arrivati. Tolgo il giubbino solo per fare la foto di rito. Che esperienza. Tra freddo, pioggia, grandine (non ci siamo fatti mancare niente) e vento l'abbiamo portata a casa. All'arrivo mi chiedono di restituire il numero in cambio di 5€. Manco per niente. E' un ricordo che terrò stretto. 28.04.2019: Per non farci mancare niente la Domenica dopo aver visto passare i PRO abbiamo deciso di farci una sgambata e fare il muro di Huy.... Pazzesco. L'anno prossimo puntiamo al Fiandre e si vedrà.....

## Settimana Cicloturistica di Gabicce (di C. Lualdi)

**A**nno 2019 si ripete nuovamente l'esperienza della Settimana Internazionale Cicloturistica di Gabicce è ancora una volta il nostro gruppo si ricompatta. Bruno Vignati, Giovanni Crosta, Cristina Lualdi e Giuseppino Fare. Da non dimenticare le accompagnatrici Esmeralda E Carla. Ansiosi ed euforici abbiamo affrontato anche quest'anno la nostra avventura girovagando nell'entroterra delle Marche con le sue colline verdi che si immergono in un mare azzurro. Non meraviglioso il tempo ma non importa per noi la bicicletta è sport

divertimento aggregazione fatica e ogni tanto anche un po' di masochismo specie quando si parte con una pioggerella che poi diventa cascata. Eh



già ci e toccata anche questa! Ma come sempre ci siamo divertiti e ritrovati più forti e più amici di prima perché per noi la bicicletta è anche competizione ma soprattutto è divertimento e un modo per coltivare, rafforzare e a volte anche creare nuove amicizie. L'epilogo: abbiamo portato a casa una targa per chi come donna ha partecipato a tutte le tappe, una coppa quella del secondo posto che già è ben esposta nella bacheca in sede, un cesto di leccornie che abbiamo diviso con i nostri amici tedeschi perché la bici ha superato l'ostacolo della lingua è un bel ricordo da portare nel cuore per farci tornare nuovamente l'anno prossimo magari con qualche Brontolo in più!

## Notturna al Bisbino e Marcia dei Ciliegi (di Giorgio Ceriani)

A inizio maggio mi arriva l'invito dalla pagina facebook BKLK.it: "30 maggio Bisbino in notturna - pedalata in ricordo di Paolone" essendo un'amante delle notturne e un'amante del Bisbino segno subito la data sul calendario. Il Bisbino è una salita lunga ed impegnativa, quasi 16 km con pendenza costante al 7%, è una salita che mi è sempre piaciuta, una salita che almeno una volta all'anno vado a fare. Arriva il 30 e il meteo si ricorda che siamo a fine maggio, una giornata di sole fa uscir fuori tutti i "malati di bici". portandoli a Cernobbio punto di partenza di questa iniziativa. Partenza alle 19, siamo circa 150, numeri inaspettati anche per gli organizzatori che non nascondono la loro preoccupazione, ma fila tutto liscio, si sale tranquilli, ognuno del proprio passo, non è una gara, si parla del più e del meno e si fa conoscenza. Arrivati in vetta il panorama già stupendo di suo diventa ancora più bello con il tramonto, si scende cauti anche perché l'asfalto purtroppo non è in condizioni ottimali. Tornati a Cernobbio birra e salamelle per tutti. Non conoscendo bene il significato di questo evento ho chiesto a Max (uno degli organizzatori) il vero significato di questa iniziativa, l'evento è in ricordo di Paolo, un loro amico prematuramente scomparso, il Bisbino era una delle sue salite preferite e per questo hanno deciso d'omaggiarlo come sarebbe piaciuto a lui, in più è anche un'occasione per far conoscere una salita non molto conosciuta, poi lo spettacolo del tramonto dietro alle alpi e sul lago ripaga di tutta la fatica fatta, un grazie agli organizzatori ed arrivederci al prossimo anno.

**LA MARCIA DEI CILIEGI**— Mi lascio coinvolgere da Alessandra in questa iniziativa anche se corsa e camminate non fanno per me, ritrovo a Casterno tra moltissima gente, Simona consegna i numeri ai molti brontoli presenti e si parte, i 5 km tra le campagne di Robecco scorrono veloci, di correre non se ne parla nemmeno, si cammina o meglio chiacchiera per tutto il tempo, arrivati a Casterno ristoro finale ed appuntamento all'anno prossimo, alla fine una bella esperienza, sinceramente pensavo peggio, anche se rimango convinto che corsa e camminate non sono il mio sport.

## La Mini Nove Colli (di Rebecca Gianella)

**L**il 18 maggio si è svolta a Cesenatico la “mini Nove Colli”, un piccolo percorso ciclistico dove tutti i bambini potevano partecipare e divertirsi in quei 7 chilometri di strada, ma non solo, dopo la corsa ci aspettavano tante attività divertenti come gonfiabili, spettacoli e una grossa merenda! Io e mio papà ci siamo andati e ci siamo divertiti molto, nonostante il maltempo! Nell’attesa della partenza siamo stati intrattenuti da spettacoli acrobatici dove i ciclisti facevano numeri straordinari sulle loro bici. Purtroppo, al momento della partenza, ha iniziato a piovere e l’organizzazione ha deciso di far fare un percorso breve per tutti, ma c’erano lo stesso tanti ex professionisti che hanno corso con noi facendo alzare sempre di più la passione nei cuori dei bambini! Per concludere in bellezza, a tutti i partecipanti è stata regalata una maglietta tecnica che quest’anno con i suoi colori sgargianti ha fatto venire il buon umore a tutti! E’ stato molto bello e divertente, peccato che la pioggia non abbia dato la possibilità di festeggiare anche all’arrivo, è comunque un’esperienza che consiglio di provare a tutte le famiglie perché è sempre bello divertirsi con lo sport!!!



## La mia Bra Bra (di Linda Ghidoli)

La Bra Bra – Specialized Langhe e Roero, è uno degli eventi amatoriali più partecipati d’Italia. Il punto di forza della manifestazione piemontese è sicuramente la location del villaggio di gara nel cuore di Pollenzo, dove oggi si trovano l’università degli Studi di Scienze Gastronomiche, la Banca del Vino, l’Albergo dell’Agenzia con l’annesso Ristorante Garden, che hanno fatto del luogo un Patrimonio Mondiale UNESCO. Tre tipologie di percorso: 159,34km, 108,41km e 65,94km. Molti i Brontoloni iscritti divisi nei tre percorsi. Io e gli Edonisti Biker’s (quelli che non mollano mai) scegliamo la mediofondo. Pronti in partenza alle ore 9.30, foto di rito e via. L’inizio è su un ciottolato che frena gli animi più accesi, poi i motori si accendono e la velocità si alza. La prima salita (la Morra) aiuta a calmierare la velocità e a sfilare il gruppo. Poi altre piccole salite corte ma impegnative, con tornanti, dove il panorama ripaga di tutta la fatica. Procedo a ritmo regolare fino al km60, dove è posta la diramazione dei percorsi, avverto un po’ di stanchezza, e sono indecisa se prendere il corto. Dubbio di pochi istanti; Linda, mi dico, non ti puoi già arrendere. I gruppi si dimezzano, e rimango con Gigi (il brontolo che mi aspetta sempre), e proseguiamo con ritmo meno frenetico. Dopo il ristoro, (che pare raziato dagli Unni), ormai solo a base di banana e sali, (beati gli ultimi...) il percorso si fa più leggero con ampie discese e qualche rettilineo. Raggiunto un gruppo di pensionati ci rimettiamo in scia di buona lena, a testa bassa. Testa direi fin troppo bassa, perché passiamo il bivio con lo snodo del percorso con un anello 10 km, ma ce ne accorgiamo vicino a Bra, verso l’arrivo. Dopo 4 ore, l’arrivo è uno dei più belli che abbia visto: medaglia messa al collo da ragazze dello staff che si congratulano per aver concluso la sfida. Ciclisti trafelati, dai vari percorsi, si scambiano pacche, saluti, complimenti, abbracci e si dirigono verso il pasta party. Il sistema di rilevazione si accorge del percorso accorciato e quindi io e Gigi finiamo nella classifica Corta; ma il garmin mi gratifica con 89Km in poco più di 4 ore. Manifestazione divertente, sicura e di alto livello grazie alla bravura degli organizzatori.

## Obiettivo Nazionale Italiana ARI Audax raggiunto (di R. Sticca)

**L**o scorso anno, insieme al mio compagno di avventure Patrizio, abbiamo partecipato alla nostra prima randonnee di lunga distanza (la Verona-Resia-Verona di 600 km). Ci ha accompagnato in questa bella esperienza l’esperto Franco Limido, dandoci sicurezza e i giusti consigli. Questa esperienza è stata così intensa e gratificante che ci ha spinto a tentare nuovamente, così quest’anno abbiamo deciso di provare ad entrare nel Club della Nazionale Italiana Ari Audax. Abbiamo iniziato con la rando della Franciacorta di 200 km. Con noi c’erano anche Bocca Alessandro, Enzo Carbone e Orazio Rapisarda, bella e allegra compagnia; ci siamo divertiti ed Orazio si è entusiasmato al nostro progetto ed ha deciso di unirsi a noi. La successiva Rando della Madonna del Sasso di 300 km è stata una bella randonnee, percorsa però per lunghi tratti sotto una leggerissima e fastidiosissima pioggia. La Rando Galletti di 400 km è stata molto affascinante; siamo partiti alle 19:00 di sera, dirigendoci verso la Liguria. Abbiamo pedalato tutta la notte, scalando prima passo Passo di Giovo, costeggiando il mare da Varazze a Voltri e scalando poi il Turchino. Il rientro nella pianura lombarda è stato particolarmente impegnativo a causa del forte vento contrario, ma anche questa è stata portata a termine con gran soddisfazione. Ora, per entrare nel Club della Nazionale, non ci restava che la randonnee da 600 km. Ho partecipato alla Rando di Paderno D’Adda (3 giri da 200 km). Le previsioni meteo erano pessime. Durante il percorso incontro Sven, un ragazzo Belga che ha un’ottima gamba. Mi aggrego a lui, sto bene nonostante la pioggia e a tre forature avute durante la notte (la prima volta ho cambiato la gomma in una stalla, sotto lo sguardo attento

delle mucche). Sono molto soddisfatto per aver concluso questa rando in queste condizioni meteo e per aver raggiunto l’obiettivo che mi ero posto. Partecipo poi con Patrizio e Orazio al Randogiro dell’Emilia di 600 km (2 giri da 300 km). Partiamo insieme al primo gruppo completando il primo giro abbastanza bene. Alle 24:30 ripartiamo: tre luci nella notte segnalano il nostro passaggio, stiamo bene e affrontiamo la mattina le salite dell’appennino Emiliano Romagnolo. Questa volta è il caldo a farsi sentire, proviamo a rinfrescarci un po’ ad ogni fontanella, e infine arriviamo al traguardo, distrutti e felici per la bellissima esperienza passata insieme. Ora anche Patrizio è nel Club della Nazionale, così come Orazio lo sarà la settimana dopo, al completamento della rando da 400 km. Fino a poco tempo fa, non avrei mai pensato di riuscire a completare queste rando di lunga distanza, e non avrei mai immaginato che potessero affascinarmi così tanto da non vedere l’ora di ricominciare.... la bicicletta è un bellissimo sport!

