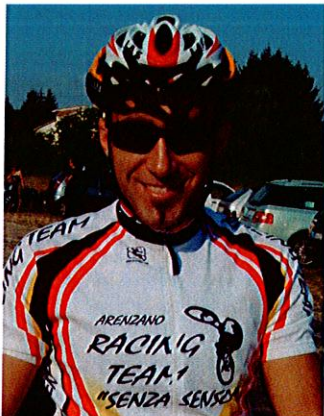


(articolo luglio/agosto)

Arenzano MTB – Team Senza Senso: Divertimento, competizione e precauzioni.

Il Segretario del Team – Paleari R. : La mtb come divertimento:

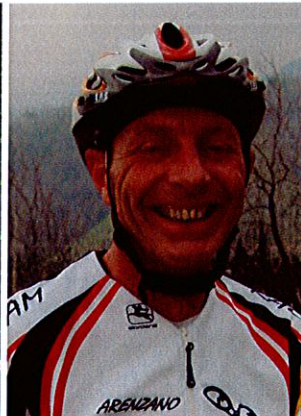
La mtb diventa soprattutto compagna di divertimento, mentre le gare passano un po' in secondo piano. Una delle differenze principali tra ciclismo su strada e mtb e' la pratica stagionale che caratterizza queste due discipline ,quella della strada e' una specialita' sportiva prettamente legata ai mesi caldi ,mentre la mtb ,per sua stessa natura ,puo' essere praticata tutto l'anno. D'estate il calendario delle prove su ruote grasse si infarcisce di manifestazioni ,i bikers sono convinti che con il caldo ed il sole si moltiplichino sia l'utilizzo che le prestazioni anche se il tempo dedicatole e' sempre meno di quello che si vorrebbe. Ma d'estate ,grazie alle gg piu' lunghe si riesce ad inserire una o due uscite serali a meta' settimana. Giornate soleggiate e lunghe stimolano la voglia di uscire ed invogliano ad organizzare giri piu' lunghi ed impegnativi, anche l'abbigliamento risulta piu' pratico, leggero e meno ingombrante e se capita di prendere acqua in estate ,non e' poi cosi' fastidioso. A mio parere e' sempre bello pedalare ,estate o inverno e' uguale ,basta attrezzarsi. Ogni stagione ha i suoi lati positivi : d'inverno c'e' la possibilita' di partecipare a raduni amatoriali ,in cui l'unico pensiero e' quello di divertirsi ,tralasciando il discorso competitivo. Nei mesi caldi ,si apre la stagione delle gare, alle quali molti di noi ambiscono a partecipare al solo fine di riuscire a portare a termine la prova in maniera dignitosa e senza farsi male. Quindi l'uscita domenicale viene sostituita con la gara che e' sempre molto stressante anche se non si ambisce al podio ,ma l'agonismo prende il sopravvento.



Dagnino Fabio



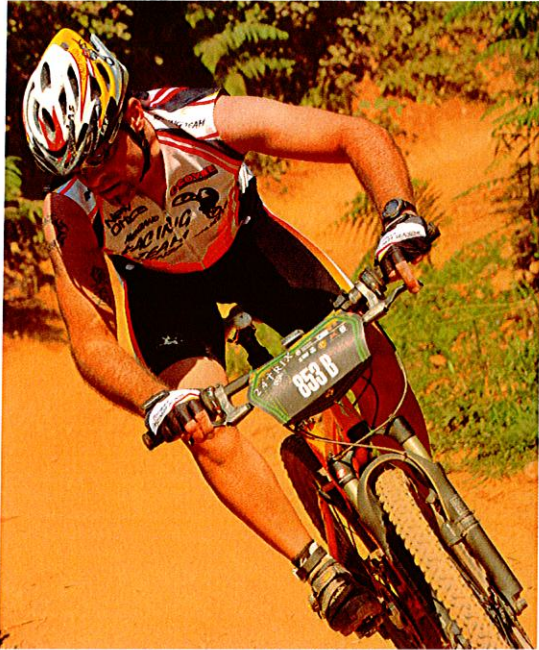
Cambria Roberto



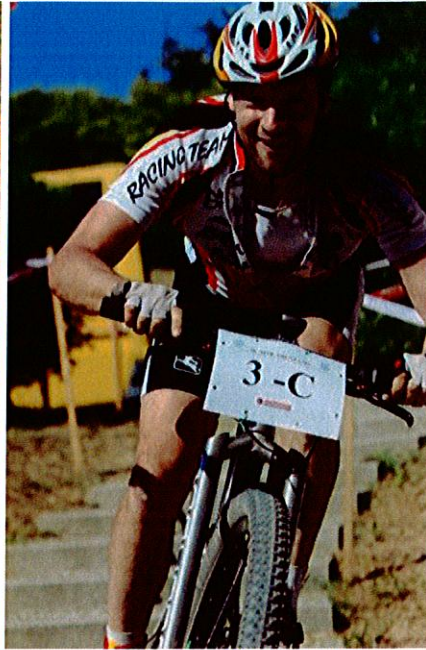
Paleari Roberto

Uno dei Consiglieri del Team – Dagnino F. : La difesa dal caldo.

D'estate il ciclista deve tenere sott'occhio non solo la temperatura esterna, ma anche quella corporea, onde evitare qualche rischio, chi pedala deve allenarsi seguendo molta prudenza e alcune regole. La prestazione sportiva, durante la stagione estiva è spesso condizionata dai fattori ambientali e più precisamente quelli legati al caldo. In questo periodo, infatti, essi giocano un ruolo fondamentale al punto che, se trascurati o anche non considerati con molto scrupolo ed attenzione, possono in poco tempo impedire al nostro organismo di essere efficiente anche durante il più semplice degli allenamenti. La temperatura e l'umidità hanno un immediato impatto sul nostro organismo, rappresentano un fattore critico di resistenza, nella mtb, dove la durata dell'esercizio è prolungata nel tempo, queste due costanti provocano un maggiore affaticamento, dovuto anche ad un più elevato consumo energetico. Il caldo e' veramente un nemico pericoloso per noi pedalatori, che non bisogna assolutamente sottovalutare. E' chiaro che rispetto al freddo la stagione estiva garantisce minori difficoltà sull'attrezzatura da utilizzare, a cominciare dall'abbigliamento ed e' proprio in questo che risiede uno dei principi di base della liberta' su 2 ruote. Come proteggersi dal caldo e dall'afa ! Usare creme protettive, cappellino/bandane e casco, evitare le ore piu' calde, preferendo le uscite mattutine oppure optando per luoghi montani e poco esposti, che permettono il rifornimento di acqua lungo il percorso, occhiali da sole ,borracce ..prudenza ,sempre!!



Cambria R. – 24h Finale L.



Valle F. – 6h Arenano

**Il capitano del Team – Cambria R. :
La partecipazione alle GF e la forma ottimale.**

Il calendario dei mesi estivi si arricchisce di Gran fondo e Marathon, l'affollamento rischia di confondere e disagiare il movimento dei bikers, sono necessarie nuove soluzioni basate su date, geografia e territorio. Tutti sono concordi nel dire che il calendario delle GF e Marathon è congestionato, ma da parte degli Enti e degli organizzatori congiunti non c'è mai stata una vera presa in carico del problema. A distanza di anni abbiamo visto che tante prove sono si' scomparse, anche di gran nome, ma altrettante se non di piu' sono entrate in calendario con il risultato che fra aprile ed ottobre le domeniche sono intasate dalle concomitanze. Queste ultime spesso condizionano le scelte degli organizzatori, che cercano nuovi spazi cambiando data al loro evento. Per la ns gara, ritengo che un grosso scoglio sia crescere nei numeri, ma cosa ancora piu' difficile, offrire un ottimo servizio man mano che le partecipazioni aumentano. Accontentare i bikers quando sono poco piu' di un centinaio e' cosa relativamente semplice, farlo quando raggiungono numeri importanti e' tutt'altra cosa. La soluzione, dal mio punto di vista e' quella di creare un calendario regionale di GF e Marathon concorde a tutti gli Enti : FCI, Udace, CSEN, UISP senza concomitanze di date ed eventi in modo che gli organizzatori abbiano la certezza di prenotare una domenica mirata ad 1 solo evento e la garanzia di una partecipazione massima da parte dei bikers. E' per questo che siamo passati gia' da 2 anni ad organizzare gare in linea, come la 6h dei prati anziche' continuare con le cross country. Se si è lavorato a sufficienza nei mesi passati, il periodo attuale dovrebbe essere quello delle migliori condizioni atletiche. Pertanto l'obiettivo degli allenamenti non sarà quello di costruire e ricercare la forma, ma soprattutto di mantenerla. I fattori su cui si lavorerà di più non saranno certo la quantità e la durata degli allenamenti, quanto invece la loro intensità e qualità, favorite da adeguati recuperi. Occorre inoltre considerare che le gare stesse in questo periodo sono l'allenamento più specifico e dovranno essere scelte con cura proprio in relazione alle proprie capacità.



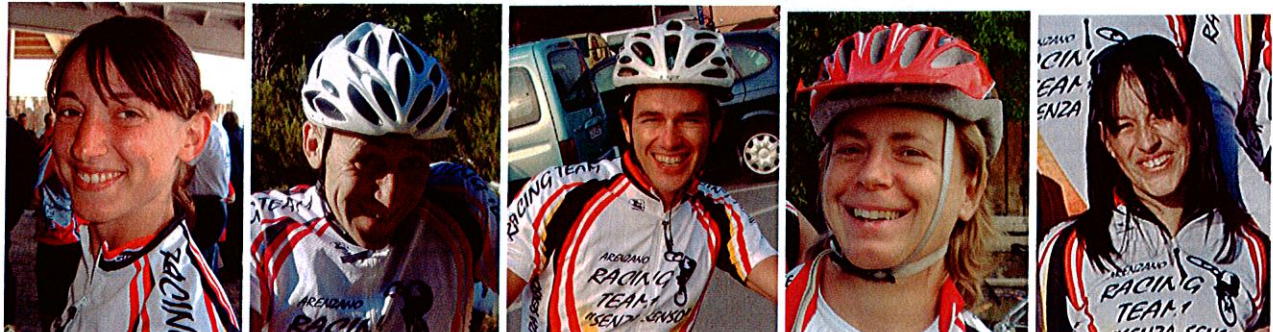
Shultz e Bingaz



(Squadra da 8 - Senza Senso alla 24h di finale Ligure)

Ultimi risultati :

- Ottima performance dei Senza Senso alla 24h di Finale Ligure capitanati da R.Cambria.
- 2° posto nella cat. Mista 2-3 per F.Dagnino e C.Borreani / 3° posto nella cat.femm.2-3 per Y.Fazio e S.Piazza alla 6h di Arenzano ,dove abbiamo conquistato per l'ennesima volta il trofeo "agueta du sciria".
- Buone le prestazioni di tutto il team nel Campionato di Coppa Piemonte : in particolar modo G.Cassinelli – M4 / L.Parodi - M2 / M.Trevisiol - M3
- Ottimi piazzamenti anche per A.Santerini – D2 nelle Marathon trentine.



Borreani C.

Cassinelli G.

Trevisiol M.

Piazza S.

Fazio Y.

La nostra Manifestazione :

6H di Prati - Castagnabuona (04 settembre 2011)

Programma :

07.30 – 08.30	Ritrovo di fronte alla Chiesa della Croce di Castagnabuona per le pratiche di iscrizione e ritiro dei pacchi gara.
09.00	Partenza lanciata dietro alla moto dell'organizzazione, 2 km. di trasferimento e via. Il termine della gara è fissato per le ore 15.00 non appena transiterà l'atleta della squadra prima in classifica assoluta.
12.30-13.30	Iscrizioni aperte per la "60 Minuti DEI BAMBINI" ad operazioni concluse daremo il via alla baby gara. Sono ammessi e divisi in categorie tutti i bambini di età compresa tra i 6 e i 12 anni.
14.45	Premiazione gara dei bambini.
15.00	Termine ufficiale della 6 ore di gara.
16.30	Premiazione e ringraziamenti. Estrazione del premio a sorteggio.

-Alla kermesse possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento 2011, appartenenti agli Enti riconosciuti (FCI, UDACE, UNLAC, UISP,etc.) e anche i cicloturisti previa firma di una manleva di responsabilità.

- Le squadre possono essere composte da 1 (categoria a parte, "single") fino ad un massimo di 3 bikers (categoria 2/3). I minorenni (min. 14 anni compiuti) sono ammessi purchè provvisti di tessera. Nella quota di iscrizione sono compresi l'accesso al ristoro, il buono per il pasta party, il pacco gara e l'assistenza medica CRI.

Potrete agevolmente salire con la macchina fino alla zona gara perché la strada è tutta asfaltata, gli addetti al traffico vi consiglieranno come posteggiare. Il percorso è segnalato permanentemente con i cartelli ecologici 6H MTB.

Per saperne di piu' visitate il nostro sito : www.teamsenzasenso.com

TEAM SENZA SENSO
ASSOCIAZIONE SPORTIVA
DILETTANTISTICA
Via Migliarini 8/1
16011 Arenzano GE
Tel. 3470905764
Mail. bingaz@libero.it

TEAM SENZA SENSO
RACING TEAM MTB
ARENZANO