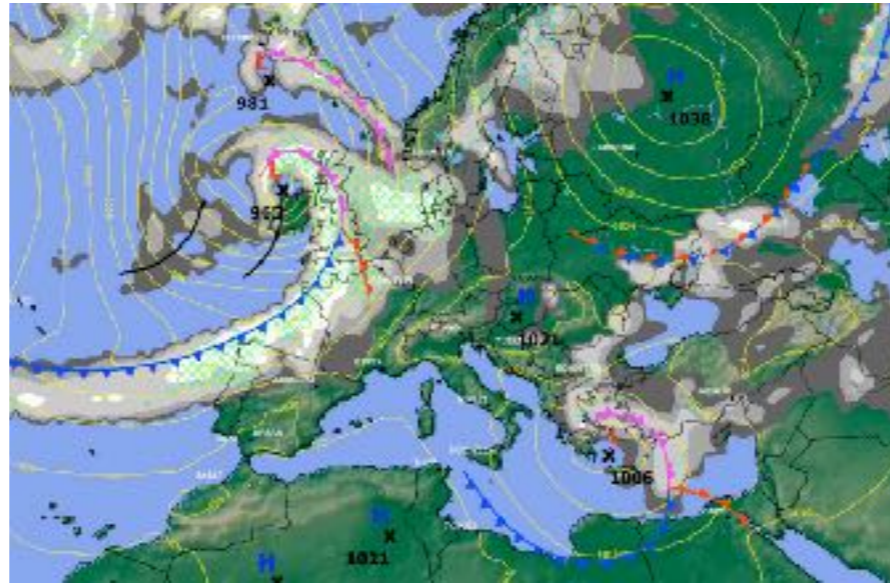


# 2017



## Calendario attività



Fino a Domenica 12 febbraio, l'attività è definita di settimana in settimana, o di giorno in giorno, a seconda delle condizioni meteo.

Comunque ogni occasione di sole e clima leggermente mite sarà buona per allenarsi. Mercoledì incluso.

# SINTESI ALLENAMENTO

## Gen-Feb

Uscite brevi, se possibile 2 volte a settimana, non in giorni consecutivi.  
Ideale Mercoledì e Sabato, o Domenica.

*Distanze brevi, tra 40 e 52-55km, senza soste (per non raffreddarsi).  
Se si può uscire solo nel w.e. uscita unica leggermente più lunga (60-65km) per mantenere il fondo. Evitare sabato e domenica poi stop x 5gg.  
Rapporti agili e alta frequenza di pedalata (=far girare velocemente le gambe).*

**Distanza periodo 250km**

## Marzo

Uscite più lunghe, 60-64km per uscita.  
*Rapporti un po' più lunghi, qualche salita.*

*Se possibile arrivare a 3 uscite a settimana. Se una è infrasettimanale, si può spezzare il lavoro del w.e su due giornate. Una breve agile, l'altra più lunga con rapporti più lunghi (duri).*

Darsi un obiettivo di km a settimana, 100-140 a seconda che siano diluiti su 2 o 3 uscite.

**Distanza periodo 450km**

*Optional: test nuovo tour da Venezia a Firenze*

## Aprile

Dopo i 700km pedalati siamo pronti per qualche obiettivo più sostanzioso:

1. uscita di pianura da 100k in 4h e 20'
2. una salita al 6-7% di 10k in circa un'ora
3. un tour di 3-4 giorni e di 300-400km, con salite (Milano-Cinqueterre)

**Distanza periodo 550km**

## Maggio

Per non perdere la forma raggiunta si deve mantenere la regolare frequenza nelle uscite: minimo due volte a settimana, meglio tre.

A metà mese potremo assaggiare la Toscana, su un tracciato tra i più belli del mondo:  
Chianti e Val d'Orcia.

A fine mese la sfida della Dynamo Team Challenge  
Non si punta alla testa della classifica, ma ad arrivare al traguardo stanchi, non sfiniti, ma felici.

**Distanza periodo 550km**

# SINTESI ALLENAMENTO

## Giugno

Se fino a qui abbiamo rispettato il programma, abbiamo nelle gambe 1800km.

Dobbiamo riuscire a farne altri 200 prima di sabato 17 e dell'appuntamento con Chase the Sun.

Dopo la Chase the Sun un breve periodo di "scarico": 8 giorni senza pedalare o con uscite molto leggere.

**Distanza periodo 500km**

## Luglio

E' il mese delle grandi salite alpine.  
Inizia con la Marathon dles Dolomites subito seguita dalla RE STELVIO

la classica estiva per eccellenza, per chi partecipa solo al week-end

ma anche GAVIA e ....  
per chi decidere di vivere la Stelvio Experience

Optional in altro wee-end il Colle del Nivolet e a fine mese la RIDE LONDON

**Distanza periodo 400km**

## Agosto

### EXPEDITION

Circa 500km girovagando in Corsica tra mare e foreste.

In assoluta autonomia ciclistica.

Borse sulla bici, una cartina (con lezioni di cartografia) e via.

Intanto il Garmin registra tutto quello che facciamo...

## Set-Ott

A metà mese Salento Matera e Trulli.  
Sei giorni di bici, 450km totali, 1500m di dislivello.  
La Puglia è facile, bella e gustosa.

Altri tour di giornata per non perdere l'allenamento in previsione della Vigorelli-Ghisallo.

**Distanza periodo 600km**

ma non finisce certo qui...

# Da Sabato 22 a Martedì 25 Aprile MILANO - CINQUETERRE



Meteo permettendo quattro giorni gironzolando tra Milano, i colli piacentini, gli Appennini tra Emilia e Liguria, il mare di Levante e delle Cinque Terre.  
Chilometri e dislivello, per chi poi vorrà affrontare a luglio le Dolomiti o i grandi passi alpini: Stelvio, Gavia, Mortirolo.

Meteo non permettendo, ce ne andremo più a sud.

# Dall'11 al 15 Maggio FIRENZE - ORVIETO



Da Giovedì a Domenica, 4 giorni attraversando prima il Chianti, poi la Val d'Orcia.  
Il cuore della Toscana che tutto il mondo sogna di pedalare.  
Poco meno di 300kn con 4.000 metri di dislivello. Tappe a Castellina in Chianti, Pienza e  
Orvieto, la città sulla rupe di tufo.  
Con una divagazione, l'ultimo giorno, a Civita di Bagnoregio.



# Sabato 27 e Domenica 28 Maggio

## DYNAMO TEAM CHALLENGE



Rinnoviamo il sostegno al Dynamo Camp, partecipando al Dynamo Team Challenge 2017.

Il Dream Team Turbolento sarà lanciato sul sito Dynamo a fine gennaio, dall'1 febbraio saranno quindi aperte le iscrizioni dei singoli atleti. Quest'anno per la prima volta il Team sarà aperto anche al running con il **Trail Challenge**.

Partenza venerdì mattina per raggiungere località Limestre di San Marcello Pistoiese. Una volta lì ci lasceremo guidare dal ricco programma proposto dagli organizzatori. Obiettivo: raddoppiare la raccolta 2016 (di poco inferiore ai 4.000€)

# Sabato 17 Giugno

## CHASE THE SUN ITALIA



Chase the Sun nasce nel 2008, quando 3 ciclisti inglesi di media capacità decidono di **scoprire quanto lontano avrebbero potuto pedalare in un solo giorno** ... scegliendo il giorno più lungo dell'anno.

Da est a ovest inseguendo il sole. Dall'alba al tramonto.

Dopo 8 edizioni UK, per la prima volta in Italia. Da Cesenatico a Tirrenia, in un solo giorno.

**Due le modalità di partecipazione: individuale e relay**, con squadre di tre elementi, di cui almeno una donna. I tre si alternano sul percorso con la logica della staffetta.

Ritrovo a Cesenatico la sera di venerdì 16.

Rientro a Milano Domenica 18 o lunedì per chi volesse farsi un altro giro.



# Domenica 9 Luglio

## RE STELVIO



Anche questa è ormai una tradizione. Qualche giorno in Alta Valtellina per conoscere alcune tra le più ambite salite delle Alpi. Quelle che hanno scritto la leggenda del ciclismo internazionale con il Giro d'Italia. Scaleremo lo Stelvio nell'annuale giorno di chiusura al traffico della strada che sale da Bormio e poi andremo a conoscere il Gavia, il Mortirolo e qualche altra "salitina" della zona.

# Domenica 30 Luglio

## RIDE LONDON



Le iscrizioni chiudono tassativamente **lunedì 10 aprile**.

Dopo tale data non sarà più possibile ottenere il proprio numero di partecipazione.

Con un gruppo di 8 persone potremo organizzare il **rientro in bicicletta da Londra a Parigi**.

**400km in 4 giorni** con tappe a Brighton, Forges les Eaux, Bray et Lu, Parigi.

Dall'1 al 4 agosto, rientro in Italia il giorno 5 agosto.

# 10-20 Agosto EXPEDITION



Destinazione da definire, tendenzialmente Corsica. Periplo completo con traversata dell'interno. 10gg in totale autonomia ciclistica.

Bagaglio minimo indispensabile.

E si impara ad orientarsi con la tradizionale cartina geografica.

# da mercoledì 13 a mercoledì 20 Settembre

## SALENTO MATERA TRULLI



 ITALIAN VELOTOURS

7 giorni indimenticabili, partenza da Lecce, periplo del tacco d'Italia, tra bagni, grandi pedalate e grandi cene. Giornata di riposo a Matera, dove dormiremo nel cuore dei Sassi. Ritorno in Puglia nella terra dei Trulli, tra chilometri di ulivi che ci accompagneranno fino al mare. Conclusione tra Ostuni, la città bianca, e Monopoli.



# Domenica 15 Settembre

## VIGORELLI-GHISALLO



Si chiude la stagione (forse) con la classica di autunno: la Vigorelli-Ghisallo.  
Ma forse dopo si farà anche una Milano-Castellania, poi qualche CronoZanazzi, poi...

# CAPODANNO CICLISTICO 2017



E PER FINIRE, O MEGLIO PRIMA DI RICOMINCIARE IL GIRO  
**GRAN FINALE** DI CAPODANNO A **LANZAROTE** - CLUB LA SANTA  
[guarda il video](#)