

POLISPORTIVA  
CASELLINA  
SEZIONE CICLISMO

# Polisportiva Casellina

ATTIVITÀ 2023



**CAMPIONE  
ITALIANO**

**RANDONNEÈ ARI 2022**

**VISITA IL NOSTRO SITO  
[WWW.CASELLINACICLISMO.ORG](http://WWW.CASELLINACICLISMO.ORG)**



100 ANNI  
DI QUALITÀ  
A TAVOLA



Via delle Nazioni Unite, 26/28 - 50018 Badia a Settimo, Firenze, Italia  
Tel. +39 055 721702 - Fax +39 055 721701  
[www.oleificiosalvadori.com](http://www.oleificiosalvadori.com) - [info@oleificiosalvadori.com](mailto:info@oleificiosalvadori.com)



## IL DEPLIANT DELLA SEZIONE CICLISMO DELLA POLISPORTIVA CASELLINA È TORNATO!

Dopo due anni di sospensione per pandemia eccoci presenti per farvi conoscere quanto abbiamo fatto nel 2022 e il programma per il 2023.

Il 2022 è stato un anno che ci ha visto impegnati in numerose attività sportive e socio-culturali anche con coinvolgimento di familiari. Questo è lo spirito che ci guida.

Abbiamo organizzato per la prima volta una randonnè a livello nazionale di 200Km (giro delle ville medicce) ottenendo riconoscimenti lusinghieri e poi il giro dell'Elba,Stazzema,Santa Fiora partendo in bici da Casellina. Siamo andati ad accogliere i ciclisti francesi di Pantin (Parigi) in Liguria e li abbiamo accompagnati a Casellina. Siamo stati presenti alla granfondo del Mugello,abbiamo organizzato il raduno per la fiera di Scandicci.

**Con orgoglio abbiamo applaudito un nostro socio che recentemente ha ottenuto il titolo di Campione Italiano Randonnè 2022.**

Per il 2023 prepariamo un programma molto interessante tra cui una randonnè di 600km e una di 200 e molto altro in via di definizione.

**Tutto questo è possibile anche e soprattutto per il sostegno che ci danno e spero ci daranno in futuro i nostri sponsor** che vedete presenti nel depliant e che ringraziamo vivamente.

**Il presidente**  
*Sezione Ciclismo Polisportiva Casellina*  
**Fabrizio Giunti**



**SAMMONTANA** spa

Filiale di Firenze Via Don Lorenzo Perosi 19,  
50018 Scandicci (Fi)  
Tel. 055 750897/ 055 754983 - Fax 055 757216  
e-mail: [filiale.firenze@sammontana.it](mailto:filiale.firenze@sammontana.it)



## ORGANIGRAMMA CONSIGLIO DIRETTIVO

**PRESIDENTE ONORARIO:** Baldi Silvano

**PRESIDENTE:** Fabrizio Giunti

**VICE PRESIDENTI:** Giuseppina Bonanni (delega al tesseramento)  
Loriano Barbugli (attività organizzative)

**CONSIGLIERI:** Marcello Crini (tesoriere)  
Roberto Piazzini (organizzazione eventi e gite)  
Sergio Papucci (organizzazione eventi ed acquisti)  
Vittorio Lascialfari (vestiario)  
Agostini Donato (responsabile randonneè e sponsor)  
Luigi Bruno (rapporti UISP e tesseramento)



## ***BIKE ELECTRIC KIT***

*Via Pisana, 324/r - 50143 Firenze (FI)*

*Tel. 380.5958742 - Info: 377.1163963*

*info@bici-elettrica-kit.it - www.bici-elettrica-kit.it*

Le nostre iniziative di organizzazione sportiva e turistico-sociale per l'anno 2023 stanno prendendo corpo. Le idee e proposte sono molteplici ed interessanti e spaziano dalla organizzazione sportiva di eventi nazionali alle semplici ma gratificanti pedalate di due giorni in varie località toscane o limitrofe. L'elenco qui sotto è uno spaccato di quello che bolle in pentola, il nostro obbiettivo è quello di portarle tutte a compimento, sempre nel consapevolezza che eventi esterni od interni possano cambiarlo.

- 22 APRILE:** **LA FLORENCE RANDO - MAREMMA**  
Randonneè ARI di 600 km
- 23 APRILE:** **LA FLORENCE RANDO - LE VILLE MEDICEE**  
Randonneè ARI di 200 Km
- MAGGIO:** Pedalata sociale verso il **GOLFO DI SPEZIA E CINQUE TERRE** (due giorni)
- GIUGNO:**
- Pedalata sociale verso la **MAREMMA E ARGENTARIO** (due giorni)
  - Partecipazione squadra alla **GRAN FONDO** del Mugello
- 23 - 27 GIUGNO:** **GITA SOCIALE SULLE DOLOMITI**  
Pozza di Fassa 5 giorni
- LUGLIO:** Pedalata sociale verso **L'ALTA GARFAGNANA O CIMONE** ( due giorni )
- AGOSTO:** Partecipazione individuale alla **PARIGI - BREST - PARIGI** Randonneè di 1200 km
- AGOSTO - SETTEMBRE:** **TOUR CICLISTICO A PANTIN** (Francia)  
di 1.200 km in 9 tappe con supporto mini-bus al seguito, per onorare il nostro gemellaggio decennale con il Gruppo Sportivo Ciclistico di Pantin (12/13 giorni)
- SETTEMBRE:** **LA FLORENCE - GRAVEL**  
ciclo pedalata sulle colline fiorentine
- 01 OTTOBRE:** Partecipazione alla **RANDONNEÈ DI ROMA** di 200 km
- 15 OTTOBRE:** **CICLO-PEDALATA-RADUNO UISP**  
Fiera di Scandicci 80/90 km



# SPARLA GERARDI

Via di Stagno, 12  
50055 Lastra a Signa (FI)  
Tel. 055 8728192  
Fax 055 8744026  
alessandro\_cicali@virgilio.it

 Giglio di Sparla e Gerardi



## IL DOLCE CHE PIACE



## Studi Odontoiatrici Dr. Valerio Fancelli



Via Alfiero Gemmi, 9

SCANDICCI

Tel. 055-721419

Via Giuliano Bugiardini, 57

FIRENZE

Tel. 055-3921112

[www.studiofancelli.andinet.it](http://www.studiofancelli.andinet.it)

Presso i nostri studi troverete specialisti in grado di trattare tutte le varie problematiche della odontoiatria moderna, dalle carie più comuni a lavori più complessi di implantoprotesi, dagli apparecchi per bambini alle protesi tradizionali per adulti. Sarete seguiti per tutto il percorso anche dal punto di vista diagnostico disponendo di moderne apparecchiature per radiografie panoramiche tradizionali e 3D allorquando sia clinicamente indispensabile. Potrete usufruire di pagamenti personalizzati e rateizzare le cure con formula diretta o indiretta attraverso finanziamenti a costo 0 !!

*VI ASPETTIAMO!!*

AUTOCARROZZERIA

F.lli Pierguidi

+39 055 22.23.19



L'Autocarrozzeria Pierguidi, a Firenze, a due passi dal Ponte alla Vittoria, dal 1980 al Vostro servizio per riparare a regola d'arte la vostra auto. Prezzi convenienti, cortesia, massima attenzione per il cliente e assistenza in caso di incidenti con altre vetture.

La nostra attrezzatura, sempre all'avanguardia, garantisce il massimo risultato.

Venite a trovarci in via Cavallotti per un preventivo.

Via F. Cavallotti, 2r. - 50142 FIRENZE  
Tel. / Fax: +39 055 22.23.19  
info@carrozzeriapierguidi.it



Via F. Cavallotti, 2R - 50142 Firenze



POLISPORTIVA  
CASELLINA  
SEZIONE CICLISMO



UISP  
sportpertutti



**LA FLORENCE RANDO  
MAREMMA**

LA PIÙ LUNGA E PAESAGGISTICA CORSA CICLISTICA AMATORIALE DELL'ITALIA  
CENTRALE DAL PONTE VECCHIO ALLE SPIAGGE E TERME DELLA MAREMMA.  
PROVA VALEVOLE PER LA QUALIFICAZIONE ALLA **PARIGI BREST PARIGI 2023**

ORE:  
06.00  
06.30

**22  
APRILE**

**SCANDICCI - FIRENZE**

PARTENZA DA PIAZZA GIUSEPPE DI VITTORIO - CASELLINA (FI)

**N. 4 RISTORI + PASTA PARTY CON PRODOTTI TOSCANI**

PER ISCRIZIONI SUL SITO A.R.I.

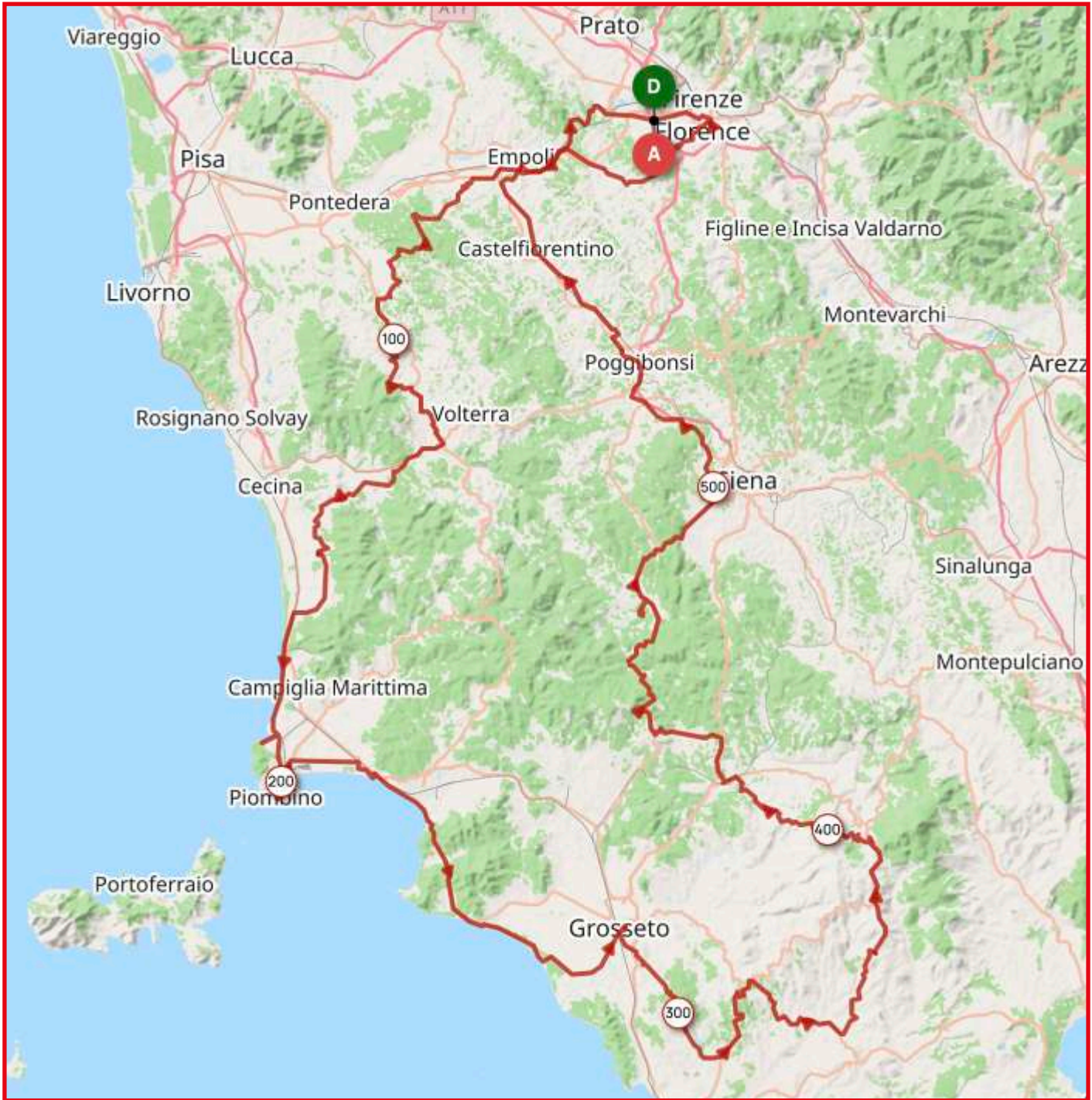
**[WWW.AUDAXITALIA.IT](http://WWW.AUDAXITALIA.IT)**

e-mail : [polisportivacasellinaciclisti@gmail.com](mailto:polisportivacasellinaciclisti@gmail.com)

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

DONATO +39 393 96.22.302 - [www.casellinaciclismo.org](http://www.casellinaciclismo.org)

Partendo da Scandicci passeremo a salutare Firenze passando da Borgo san Frediano arriviamo al Palazzo Pitti attraverseremo l'Arno dal Ponte Vecchio diretti in Piazza della Signoria , da qui saliremo fin a Piazzale Michelangelo ad ammirare l'alba sulla città . Successivamente ci incammineremo , pedalando prima sulle colline fiorentine dal Galluzzo, a Cerbaia e Montelupo poi da quelle pisane da San Miniato, Palaia, Peccioli fino ad arrivare a Lajatico per proseguire su Orciatico, Bolgheri, Bibbona fino ad arrivare al mare sulla costa etrusca . Da San Vincenzo costeggeremo tutta la costa passando dal Golfo di Baratti , Piombino, Follonica , Castiglion della Pescaia, Marina di Grosseto fino a finire la giornata a Grosseto , nel cuore della Maremma . A Grosseto ci sarà modo di mangiare, doccia , cambiarsi ( BAG DROP ) e riposare nella palestra comunale. Ci inoltreremo poi in piena Maremma , toccando i paesi di Magliano di Toscana, Scansano, Terme di Saturnia , Semproniano posti nelle splendide colline maremmane. Lasciata la Maremma ci avviamo verso le pendici dell'Amiata passando da Arcidosso e Monticello Amiata, ritorniamo poi verso l'alto grossetano da Sasso d' Ombrone , Paganico , Roccastrada, Sasso Fortino, Roccaterighi per inoltrarci poi nelle Riserve naturali del Farma-Merse fino a scollinare nel senese. Da qui andremo ad ammirare da prima San Galgano con la sua cattedrale aperta al cielo e poi passando da Rosia ci dirigiamo, lambendo Siena, verso l' affascinante borgo di Monteriggioni . Successivamente da Colle Valdelsa costeggiando il fiume Elsa raggiungiamo Certaldo (il paese del Boccaccio), Castelfiorentino e Empoli per finire la nostra corsa da Montelupo costeggiando l'Arno fino ad arrivare a Scandicci.



POLISPORTIVA  
CASELLINA  
SEZIONE CICLISMO



UISP  
sportpertutti

ARI  
CAMPIONATO ITALIANO  
STRADA



200  
KILOMETRI

LA FLORENCE RANDO  
LE VILLE MEDICEE

ORE:  
07.00  
07.30

PROVA VALEVOLE PER LA QUALIFICAZIONE ALLA PARIGI BREST PARIGI 2023  
ALLA SCOPERTA DELLE 10 VILLE FIORENTINE

23  
APRILE

SCANDICCI - FIRENZE

PARTENZA DA PIAZZA GIUSEPPE DI VITTORIO - CASELLINA (FI)

N. 4 RISTORI + PASTA PARTY CON PRODOTTI TOSCANI

PER ISCRIZIONI SUL SITO A.R.I.

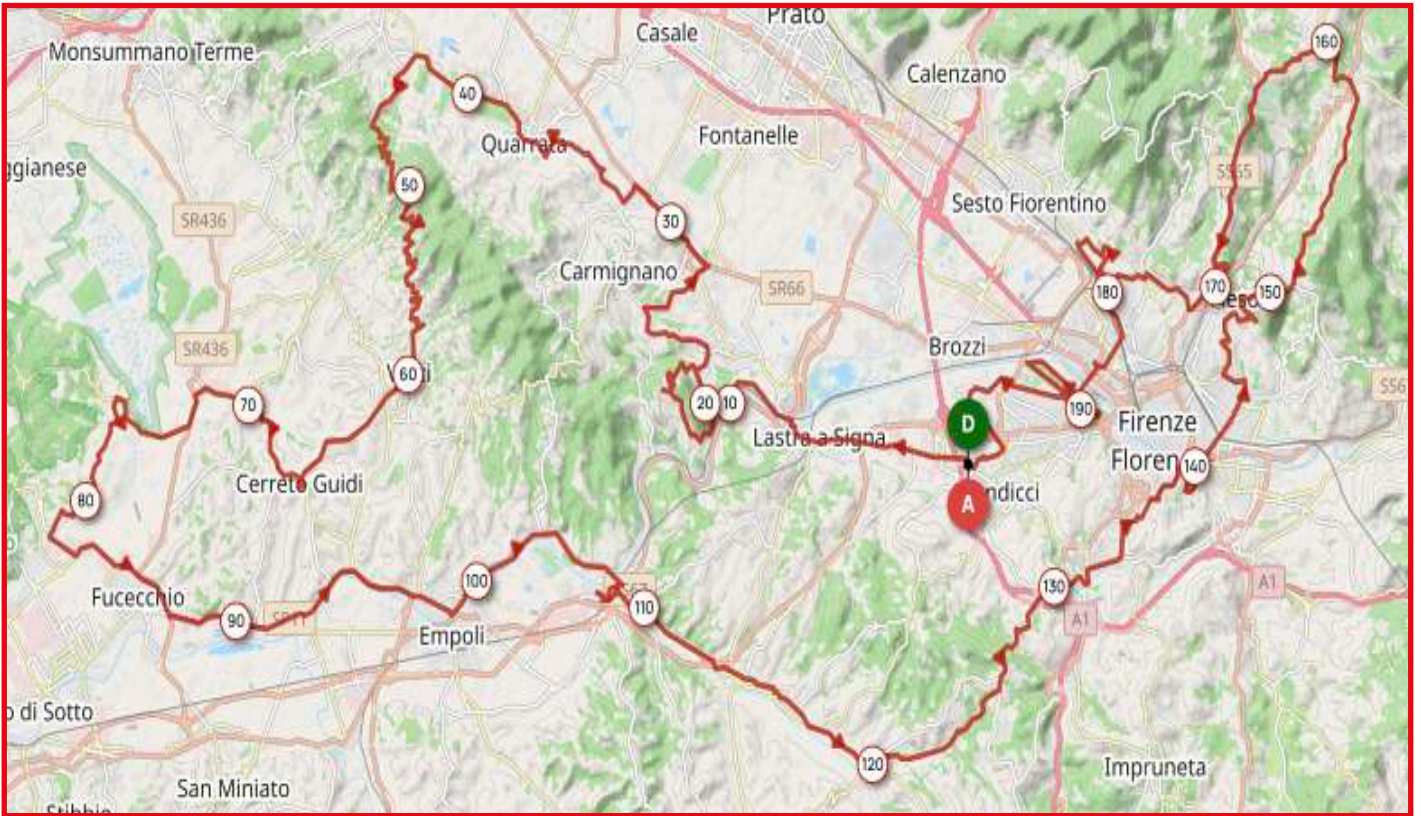
[WWW.AUDAXITALIA.IT](http://WWW.AUDAXITALIA.IT)

e-mail : [polisportivacasellinaciclisti@gmail.com](mailto:polisportivacasellinaciclisti@gmail.com)

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

DONATO +39 393 96.22.302 - [www.casellinaciclismo.org](http://www.casellinaciclismo.org)

La Florence Rando - le ville Medicee 200 km vuol dare ai ciclisti la possibilità di percorrere un giro di media distanza e non molto impegnativo dal punto di vista atletico. Vogliamo altresì dare la possibilità di poter godere ed ammirare la bellezza delle dieci ville Medicee presenti sul nostro territorio fiorentino in un periodo stagionale della prima fioritura, potendo così apprezzare anche gli splendidi paesaggi toscani, come il Padule di Fucecchio, le colline delle Cerbaie e dei colli fiesolani. Il percorso si snoda tra i Comuni di Scandicci, Poggio a Caiano, Quarrata, Lamporecchio, Vinci, Cerreto Guidi, Fucecchio, Montelupo, San Casciano, Firenze, Fiesole, Scandicci. Ci sarà un punto di ristoro con specialità toscane alla villa Ambrosiana di Montelupo ed un pasta-party finale a Casellina (Scandicci). La manifestazione sportiva è già inserita nel Calendario UISP regionale, nel Campionato italiano ARI e nella Challenge Centro nel Cuore Italiano ARI. Avremo due sponsor alimentari della Toscana che ci aiuteranno nella preparazione dei ristoranti. Il costo della partecipazione si aggirerà sui 25,00 euro e le iscrizioni si potranno fare solo on-line sul sito ARI Nazionale. La partenza alla francese è prevista per le 7,00 di Domenica 23 Aprile 2023 e l'arrivo in forma scaglionata non oltre le ore 20,30 della stessa Domenica.





**CHIANTI**

DENOMINAZIONE DI ORIGINE  
CONTROLLATA E GARANTITA

**VERGIGNOLO**

PRODOTTO E IMBOTTIGLIATO DA

**AZ. AGR. LE FELCI**

**Montespertoli**

[www.chiantivergignolo.it](http://www.chiantivergignolo.it)

***VENDITA DIRETTA:***

***TEL. 0571 544419 - 328 2490130***

***VIA DI POLVERETO, 55 - MONTESPERTOLI (FI)***

## SEI UN CICLISTA AMATORIALE?

Vuoi condividere le tue pedalate con un Gruppo Ciclistico storico fiorentino, attivo dal 1974? Vuoi partecipare alle Gran Fondo e alle Randonneè regionali e nazionali, alle ciclo-pedilate o raduni a cui partecipiamo e organizziamo? Vuoi partecipare alle nostre gite e attività sociali?

### ISCRIVITI CON NOI ALLA POLISPORTIVA CASELLINA CICLISMO

Per i primi due anni avrai uno sconto del 20% sul costo della tessera sociale, potrai usufruire della tessera UISP con cui siamo affiliati e a tutti i suoi servizi. Con il certificato medico sportivo agonistico e non, che potrai ottenere presso le strutture sanitarie con UISP convenzionate, potrai partecipare alle corse organizzate dai Vari Enti sportivi in tutta Italia e all'estero.

Vieni a trovarci il Giovedì sera alle 21,00 presso la nostra Sede a Casellina presso il Circolo ARCI in Piazza G. di Vittorio snc, troverai sempre qualcuno da cui ricevere risposte alle tue domande e chiacchierare di ciclismo con veri appassionati .

Vieni il Martedì, Giovedì, Sabato e Domenica mattina (8.00 - 8,30) in Piazza G. di Vittorio a Casellina, davanti al Circolo ARCI, e pedala con noi in percorsi medi e lunghi, con bici da strada, mountain-bike o gravel.

Oppure telefona al **339 767 9749 Luigi** o al **393 962 2302 Donato** e prendi un appuntamento quando ti farà più comodo per iscrizioni o visite medico-agonistiche.

### LE NOSTRE NUOVE MAGLIE



solo da  
**amplifon**

ALESSANDRO  
Cliente da 4 anni

# I PRODOTTI AMPLIFON? PICCOLI, SEMPLICI DA USARE E SEMPRE CARICHI.



## SCOPRI AMPLI-ENERGY

I prodotti Amplifon senza pile che **si ricaricano ovunque** e con un solo gesto. Goditi i suoni delle tue giornate con la migliore qualità di ascolto.

**VIENI DA AMPLIFON  
E PROVA AMPLI-ENERGY GRATIS  
FINO A 30 GIORNI**



## F I L I A L I

### AMPLIFON SCANDICCI

Via Ugo Foscolo, 12  
50018 Scandicci - FI  
Tel. 055-250728

### MINISHOP DI LASTRA A SIGNA

Via Livornese, 128  
50055 Lastra a Signa - FI  
Tel. 055-8801511

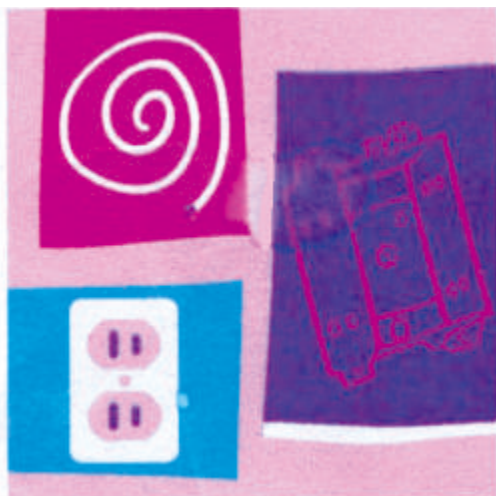
**70**  
ANNI  
AVANTI

    [amplifon.it](https://www.amplifon.it)



# autoservice snc

Via di Casellina, 61 ab • 50018 Scandicci (FI)  
Tel.e Fax 055 7350483 • [autoservice@aruba.it](mailto:autoservice@aruba.it)



**Impianti elettrici, tv,  
sat, allarme, tvcc,  
automazione cancelli.**

Via di Porto, 15 Scandicci FI  
Tel.: 3392213613

E-mail: [gianni69@protocol.it](mailto:gianni69@protocol.it)



## LA SICUREZZA SULLA STRADA È UN DIRITTO DI TUTTI.

Questa affermazione, banale nella sua semplicità, è molto disattesa nella realtà italiana. Le auto danno noia a chi va in bicicletta, i ciclisti danno noia alle auto, i mezzi pesanti alle auto e potremmo continuare così...

Gli oltre 7.000 morti l'anno (per non parlare degli oltre 300.000 feriti) che restano sulle strade rappresentano quasi il 30% dell'intera mortalità per cause accidentali e la prima causa di morte insieme agli incidenti domestici. Si tratta di un numero 7 volte maggiore delle morti sul lavoro, eppure il problema continua ad essere affrontato con leggerezza e superficialità. I mezzi di informazione sono troppo interessati ad altri temi di maggiore effetto.

Quindi come si colloca la bicicletta in questo panorama? Dobbiamo smettere di andare in bicicletta o dobbiamo andarci più spesso? La domanda è paradossale e la risposta la conosciamo già ed è sì, conviene andare in bicicletta più spesso per tutta una serie di motivi. Perché fa bene alla salute, perché fa bene all'ambiente, perché può contribuire significativamente alla sicurezza collettiva.

Da questo ultimo punto di vista occorre precisare che i ciclisti hanno molta voce in capitolo, dato che sono i primi danneggiati dal degrado che ci obbliga ad accettare come ineluttabili le vittime della strada, ma sono anche i primi motori (non a scoppio!) di una richiesta di rinnovamento globale dell'organizzazione della mobilità urbana ed extraurbana. La sfida, prima di tutto culturale, è ardua.

**La nostra Polisportiva prevede per il futuro iniziative volte a sensibilizzare sul tema della sicurezza sulla strada anche nel nostro territorio.**





# Peruzzi srl

**Fabbro, Serramenti in Ferro,  
Alluminio, Inox, PVC,  
Lavorazioni metalli su misura  
e riparazioni in genere**

Via Pietro Francavilla,15 – 50142 Firenze  
UNITÀ LOCALE: Viuzzo di Porto, 25/c – 50018 Scandicci (FI)  
peruzzi@infissiperuzzi.it – www.infissiperuzzi.it  
tel. 055 720116



## Immobiliare Emilia Srl

Via G. B. Pergolesi, 17  
50018 Scandicci (FI)

Tel 055 750331 Fax 055 751666

info@immobiliareemilia.it  
info@pec.immobiliareemilia.it



*Art. 1*

Lo sport è gioco e fonte di divertimento: dà corpo al diritto alla felicità, intesa come benessere psico-fisico e piacere di stare insieme agli altri.

*Art. 2*

Tutti hanno diritto di fare sport per stare bene.

*Art. 3*

Ogni sport ha le proprie regole ed il loro rispetto è essenziale per il corretto svolgimento della pratica sportiva. Al pari di queste devono essere ugualmente osservati e fatti propri i principi che, sebbene non esplicitati nei regolamenti, danno un senso etico allo sport.

*Art. 4*

La lealtà (fair play) è fondamentale in ogni disciplina sportiva, praticata sia a livello dilettantistico che professionistico.

*Art. 5*

La pratica dello sport è componente essenziale nel processo educativo.

*Art. 6*

La condivisione di regole comuni, l'elaborazione della sconfitta (saper perdere) e l'esclusione di ogni comportamento teso a umiliare gli avversari, hanno un fondamentale valore nella formazione dell'individuo.

*Art. 7*

La crescita della persona attraverso lo sport si esprime nella comprensione e nell'accettazione dei propri limiti e nel rispetto degli avversari.

*Art. 8*

Ogni forma di doping è una violazione dei principi dello sport.

*Art. 9*

Il rispetto dei principi etici dello sport contribuisce alla formazione di un'etica della cittadinanza.

*Art. 10*

La pratica sportiva, lealmente esercitata, genera reciproca fiducia e favorisce la socializzazione e la coesione sociale fornendo occasioni di conoscenza, comprensione e apprezzamento, anche tra persone di diverse origini culturali.

*Art. 11*

Lo sport contribuisce alla conservazione ed al miglioramento della salute di chi lo pratica, anche attraverso l'adozione di stili di vita salutari.

*Art. 12*

Per i più giovani: una corretta pratica sportiva deve essere commisurata all'età. È fondamentale che sia anteposta la crescita della persona all'esasperata ricerca del successo agonistico.

*Art. 13*

Per i meno giovani: una corretta pratica sportiva favorisce la conservazione dello stato di salute e la prevenzione dalle patologie dell'invecchiamento.

*Art. 14*

La pratica sportiva deve essere adeguata alla personalità di ciascun individuo. La sua adeguatezza è valutata da personale qualificato in base a criteri anagrafici, biomedici e psicologici.

*Art. 15*

Chiunque esercita una funzione educativa e di tutela nei confronti di chi pratica sport è tenuto a guidarne l'impegno psicofisico nel rispetto della centralità, affermata dalla Costituzione, della persona umana.

**La Carta Etica dello Sport**

Delibera n. 729 del 29 agosto 2011

Regione Toscana

Assessorato allo Sport

Direzione Generale diritti di cittadinanza e coesione sociale

Area di coordinamento inclusione sociale Sport - Associazionismo

Via G. Modena n.13 - 50121 FIRENZE

sport@regione.toscana.it

# Euro Stampaggi<sup>spa</sup>

**STAMPAGGIO METALLI A CALDO  
COSTRUZIONE STAMPI**

**Euro Stampaggi<sup>spa</sup>**

Via del Confine, 12 I-50010 Granatieri - Scandicci (FI)

tel. (+39) 055 731 29 11 P. IVA 04933000483  
fax (+39) 055 72 15 82 REA Firenze n. 502995  
Reg. Imprese (FI-1999-16461)  
fax (+39) 055 731 29 66 info@eurostampaggi.it

[www.eurostampaggi.it](http://www.eurostampaggi.it)



## maxismall

*Ama il tuo sport!!!*

**TECNOSPORT s.r.l.**

Via di Sollicciano, 12 - 50142 FIRENZE - Tel. 055 752545  
Fax 055 751652 - P.IVA 03999310489 SDI: SUBM70N  
tecnosport@maxismall.com

Via Frosini, 48 - 51100 PISTOIA - tel./fax 0573 358043  
pistoia@maxismall.com



## maxiTrendy

**SPORT FASHION**

Via Salceto - 53036 POGGIBONSI (SI) - c/o centro commerciale Valdelsa  
tel. 0577 981906 - fax 0577 984156 - poggibonsi@maxitrendy.it



**Service**



**Veicoli  
Commerciali**



**Audi  
Service**



**ŠKODA**

**COBRAMA**

**VENDITA E ASSISTENZA  
VOLKSWAGEN - AUDI - SKODA**

**TEL. VENDITA 055.753371 - TEL. SERVICE 055.756490-98**

**VIA DON L. PEROSI 4 50018 SCANDICCI, FIRENZE**

**TEL. 055 756498 - 055 753371 - 055 756490**

# Ciclismo

## Calendario gare e raduni



**8 aprile 2023 14:00:00 CEST**  
**TRITTIKO LARCIANESE 2023 2^ PROVA**  
 Iscrizioni aperte dal 02/03/23, 12:00:00 CET al  
 06/04/23, 23:59:00 CEST

[Maggiori informazioni](#)



**16 aprile 2023 00:01:00 CEST**  
**ABBONAMENTO CIRCUITO TERRE DEI MEDICI**  
 Iscrizioni aperte dal 13/01/23, 00:00:00 CET al  
 16/04/23, 23:59:00 CEST

[Iscrizione online](#)

[Iscrizioni aperte](#)



**22 aprile 2023 05:30:00 CEST**  
**LA FLORENCE RANDO - MAREMMA 600 KM**  
 Iscrizioni aperte dal 01/01/23, 00:00:00 CET al  
 20/04/23, 23:59:00 CEST

[Iscrizione online](#)

[Iscrizioni aperte](#)



**23 aprile 2023 06:30:00 CEST**  
**LA FLORENCE RANDO - VILLE MEDICEE 200KM**  
 Iscrizioni aperte dal 01/01/23, 00:00:00 CET al  
 21/04/23, 23:59:00 CEST

[Iscrizione online](#)

[Iscrizioni aperte](#)



**27 maggio 2023 13:00:00 CEST**  
**CRONOSCALATA VAGLIA-MONTESENARIO**  
 Iscrizioni aperte dal 01/01/23, 00:00:00 CET al  
 25/05/23, 23:59:00 CEST

[Maggiori informazioni](#)

**Iscrizioni chiuse**



MODULISTICA



CLASSIFICHE



REGOLAMENTI

ATTIVITÀ

La bicicletta è un mezzo non inquinante, uno strumento che va difeso e sostenuto nella massima sicurezza. Può essere utilizzato a livello amatoriale o competitivo ed è adatto a tutte le età.

**Comitato Regionale  
Toscana**

Via F. Bocchi 32  
 50126 Firenze (FI)  
 Tel: 055/0125623 - Fax:  
 055/0125621  
 e-mail: [toscana@uisp.it](mailto:toscana@uisp.it)  
 C.F.: 94019570483



Circolo Ricreativo Culturale - **ARCI**

**casellina**  
**casa del popolo**

Piazza G. Di Vittorio

Scandicci

tel. 055 751308

[cdp.casellina@libero.it](mailto:cdp.casellina@libero.it)

**LA CASA  
DEL  
POPOLO  
DI CASELLINA**

**Piazza  
Di Vittorio  
Scandicci**

**ORGANIZZA**



**ADATTO A TUTTE LE ETA'.**

**LEZIONI DI PROVA GRATUITE**

**ORARI:**

**LUNEDI E  
GIOVEDI**

**9.00 — 10.00**

## **CORSO DI GINNASTICA DOLCE E POSTURALE**

**CORSO TENUTO DA ISTRUTTORI  
QUALIFICATI  
LAUREATI IN SCIENZE MOTORE**

*Riservato ai soci arci*

**INFO E ISCRIZIONI**

391 4051751 (ore 15-19)

[cdp.casellina@libero.it](mailto:cdp.casellina@libero.it)

[www.casadelpopolo-casellina.it](http://www.casadelpopolo-casellina.it)



INGRESSO RISERVATO AI SOCI ARCI

**DA NOVEMBRE 2022**

**A FINE MARZO 2023**

**DOMENICA POMERIGGIO**

# **SI BALLA**

**DALLE 16.00 ALLE 19.30**

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA  
TEL 3333510202**

# MOTOFFICINA ALESSIO

dal 1998

Email: [alessiomoto@tin.it](mailto:alessiomoto@tin.it)

[www.motofficinaalessio.it](http://www.motofficinaalessio.it)



motofficina alessio

RIPARAZIONI E RECUPERO  
SCOOTER E MAXISCOOTER  
Scooter di cortesia

Via Donizetti, 16/b-c • 50018 Scandicci (FI)

Tel. / Fax 055 755650

Apertura: dal Lunedì al venerdì con orario 8:30/12:30 - 15:00/19:30



CASINI

Gioielleria

Via G. Donizetti, 26

Tel. 055 753231

Scandicci (FI)





dal 1920  
**ORTOPEDIA PAOLETTI**

[ortopediapaoletti@libero.it](mailto:ortopediapaoletti@libero.it)

Via Giovanni Amendola, 32/34  
Scandicci  
Tel. 055 3986546  
Fax 055 252219

PLANTARI - Centro Ortho Tech  
ESAME COMPUTERIZZATO DEL PIEDE  
CARROZZINE ELETTRONICHE E MANUALI  
MONTASCALE - POLTRONE ELEVABILI  
SISTEMI DI POSTURA PERSONALIZZATI  
DOMOTICA - BUSTI - TUTORI - PROTESI  
CALZATURE - AUSILI PER LA VITA QUOTIDIANA

Via Scipione Ammirato, 29 Rosso  
50136 Firenze  
Tel. 055 677007  
Fax 055 676808

[www.ortopediapaoletti.it](http://www.ortopediapaoletti.it)



***I.TER.SA.*** s.n.c.

*di Migliorini Roberto & Leonardo*

**IDROTERMOSANITARI - CLIMATIZZAZIONE**

**IMPIANTI GAS**

**Via dell'Acciaiuolo, 40 - 50018 SCANDICCI (FI)**

C.F. e P. IVA 04705870485

**Tel. 055 754097 - Cell. 335 5880373 - 338 6085865**

E-mail [itersa\\_snc@virgilio.it](mailto:itersa_snc@virgilio.it)

**ASSOCIAZIONE DILETTANTISTICA POLISPORTIVA**

# **CASELLINA**

## **SEZIONE "CICLISMO"**

*Siamo sempre noi in questi 47 anni di attività ciclistica*

La Polisportiva Casellina di Scandicci, sezione ciclismo, (FIRENZE) nasce nel 1976 per volontà di sette appassionati del pedale, i quali sentono il desiderio di associarsi e formare un gruppo sportivo per partecipare alle manifestazioni organizzate dalla UISP di Firenze. I loro nomi sono: Baldi Silvano (attuale Presidente Onorario), Calugi Dino, Del Fante Sauro, Pugi Francesco, Casini Armando, Lanini Antonio e Delli Roberto. I colori sociali scelti per la maglia saranno il Blu e l'Arancio e la sede sociale rimarrà sempre alla Casa del Popolo di Casellina. In questi 45 anni di attività ciclistica, il nostro sodalizio è stato tra i più attivi e costanti del nostro territorio. Abbiamo partecipato ad oltre 500 raduni UISP, dei quali 90 direttamente organizzati da noi, 20 Campionati italiani UISP dove siamo stati protagonisti con 2 vittorie all'attivo. In tante altre manifestazioni ciclistiche dove abbiamo ben figurato, come alle innumerevoli partecipazioni alle 9 partecipazioni del Giro della Toscana, alle innumerevoli partecipazioni all'Eroica, dove abbiamo sempre fatto prevalere, non tanto l'agonismo fine a se stesso, ma il senso genuino della passione che ci accomuna e che richiama intorno a noi persone di ogni età e provenienza. In questi anni abbiamo saldato legami con altre città europee, con gemellaggi che nascono nel 1985, su iniziativa della Provincia di Firenze, che ci porta ad incontrare squadre ciclistiche di Remis e Pantin in Francia. Questa iniziativa apre in noi una visione nuova e meravigliosa per incontrare nuove amicizie e diventerà un punto di riferimento di questa Società. Sul piano sportivo possiamo vederlo come un arrivo di gruppo, sul piano storico il nostro quarantennale e più di attività, costituisce per noi una ricca antologia di eventi, una tappa di una corsa impreziosita da tante esperienze individuali, da storie di pura passione, di dedizione, di entusiasmo, in definitiva una Storia fatta di vicende vissute in maniera indimenticabile. L'impegno profuso dai nostri Soci Fondatori, da chi ha continuato la loro opera, da chi continua ancora giornalmente o anche occasionalmente di prestare il loro contributo per far sì che la Società guardi sempre avanti, cercando di finalizzare percorsi sportivi ed associativi, è sempre stato e sarà sempre finalizzato ad ottenere un buon risultato di sport ed amicizia come è la nostra filosofia societaria. Nell'ultimo periodo tante sono state le iniziative promosse, gite in bicicletta sulle Dolomiti, nell'Isola D'Elba, a Sant'Anna di Stazzema, in Puglia in bicicletta, Granfondo avvie come la Granfondo del Mugello così come siamo entrati, come organizzatori, di manifestazioni Randonnée ARI, con la nostra "La Florence Rando" che cercheremo di migliorare di anno in anno, perchè sia sempre un bel momento di aggregazione sportiva e di conoscenza turistico-culturale ed enogastronomica del nostro territorio.



**SOCI FONDATORI**





*Nel lontano 1976 sette amici  
amanti della bici decisero  
di fondare la nostra società.*

I LORO NOMI SONO:

*L'attuale nostro presidente Silvano Baldi,  
Sauro Del Fante, Dino Calugi,  
Armando Casini, Francesco Pugi,  
Antonio Lanini e Roberto Delli.*

*dal 1977 l'ecologia è ...*

Numero Verde  
**800 018141**

**SPURGHI CASENTINESI** S.R.L.

**VUOTATURA POZZI NERI E STASATURA CANALI  
VIDEOISPEZIONI TUBAZIONI**

*l'ambiente si può ... ..l'ambiente deve essere*

**Videospezioni audio-visive  
per il controllo di guasti fognari**

**Chiamata gratuita Numero Verde 800-018141**

**Risponde sempre 24 ore su 24 ANCHE FESTIVI**

Sede: SCANDICCI (FIRENZE) - Via Pisana, 60/62

Tel. 055 750270 / 750939, fuori orario 335 1205253 - Fax 055 2593671

e-mail: [info@spurghicasentinesi.it](mailto:info@spurghicasentinesi.it)

Pierguido  
Pratesi

*Hairdresser barber*

055.755430

*[pierpratesi74@gmail.com](mailto:pierpratesi74@gmail.com)*

*Via Pisana 273 Scandicci*

*info: 333.1332391*



*Recommend by PRORASO E LA BIOSTHETIQUE*



**GRAFICHE  
GARDENIA**



#### **PRODOTTO DI STAMPA E CARTOTECNICA**

- STAMPATI COMMERCIALI E PUBBLICITARI:
- PRODOTTI CARTOTECNICI:
- DECORI E INTAGLI PER PERSONALIZZAZIONI CARTOTECNICHE.
- STAMPE DI PREGIO

#### **SERVIZI GRAFICI**

- CREAZIONI DI LOGHI.
- REALIZZAZIONE DI GRAFICHE PERSONALIZZATE E COORDINATE

#### **STAMPE DA PLOTTER**

- ADESIVI IN PVC SAGOMATI, POSTER
- BANNER PUBBLICITARI, ROLL UP, VETROFANIE

#### **SERVIZI SPECIALI**

- CONFEZIONE E ALLESTIMENTO MATERIALE
- IMBUSTAMENTO AUTOMATICO
- SERVICE POSTALE



Via di Stagno, 1/50055 Lastra a Signa (FI)  
Tel. +39 055 8721541

mail@grafichegardenia.com  
grafica@grafichegardenia.com

**VISITA IL NOSTRO NUOVO SITO**

**WWW.GRAFICHEGARDENIA.IT**



## LA SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA DELLA POLISPORTIVA CASELLINA

È nata assieme all'associazione stessa, nell'aprile del 1988. Da allora tantissime bambine (e in alcuni periodi anche un buon numero di bambini) si sono allenati nelle diverse palestre che ci hanno ospitato, a partire dalla sala da ballo della Casa del popolo di Casellina, fino alla nostra "grande casa", la struttura comunale di via Respighi che gestiamo da ormai 9 anni, inaugurata nel gennaio del 2014.

**Nel 2023**, quindi, **festeggiamo i 35 anni dalla nascita della Polisportiva**, anche se la ginnastica era a Casellina fin da 10 anni prima, per opera della tenacissima insegnante Maria Grazia Catani, che ancora oggi fa parte del nostro staff!

Ad oggi, la nostra struttura è aperta 6 giorni su 7, dalla mattina fino alla sera, con corsi destinati a tutte le età.

**I nostri iscritti** (oltre 200!) hanno infatti **fra i 3 e i 90 anni** e sono seguiti da uno staff tecnico di circa 15 istruttori, che ogni anno conta nuovi ingressi di ex ginnaste che restano "in famiglia" sotto nuove vesti, intraprendendo i percorsi formativi. La nostra sezione è affiliata sia alla Federazione Ginnastica d'Italia che alla Uisp, e con le nostre ginnaste partecipiamo a rassegne e competizioni provinciali, **regionali e nazionali. Abbiamo corsi per tutti i livelli, dal base all'avanzato, dal preagonismo ai settori federali Silver e Gold.**

E se nel pomeriggio la palestra è occupata da giovani e giovanissime atlete, al mattino, invece, teniamo corsi per adulti e per la Terza Età, che si allungano fino alla pausa pranzo, per chi deve conciliare lavoro e sport. Il dopocena, infine, è dedicato all'acrobatica e preparazione fisica per adulti. Un corso adatto a chi voglia migliorarsi dal punto di vista muscolare e, perché no, imparare anche qualche elemento di acrobatica.

La nostra storia recente ci ha visti per ben 10 anni calcare i campi gara dell'élite della ginnastica artistica, dalla Serie B alla Serie A1. Ora un nuovo ciclo si è aperto, e il nostro gruppo di punta, formato da giovani e bravissime ginnaste, è quasi pronto per tentare il ritorno sui quegli importanti palcoscenici. I loro esercizi hanno coefficienti di difficoltà molto alti e la loro determinazione è tanta. Ogni giorno in palestra si impegnano per farsi trovare pronte agli appuntamenti importanti, per sognare di gioire tutti insieme di un nuovo traguardo raggiunto.



[ginn\\_casellina2@hotmail.com](mailto:ginn_casellina2@hotmail.com)  
[www.ginnasticacasellina.it](http://www.ginnasticacasellina.it)

# TRONY

## ELETRONICA ELETTRODOMESTICI

### SCANDICCI (FI)

Largo P. L. da Palestrina, 4/13  
Tel. 055.751314  
Fax 055.7351654  
bellantispa@bellanti.com

### FIRENZE

Via Pistoiese, 140/b  
Tel. 055.301245  
Fax 055.311858  
bellanti.pistoiese@bellanti.com

### PONTASSIEVE (FI)

Via Aretina, 27 (loc. Sieci)  
Tel. 055.8323106  
Fax 055.8315330  
pontassieve@bellanti.com

### FIRENZE

Via Erbosa, 109  
Tel. 055.678767  
Fax 055.677760  
firenz sud@bellanti.com

### EMPOLI (FI)

Via Tosco Romagnola Sud, 128  
Tel. 0571.711655  
Fax 0571.530129  
bellanti.empoli@bellanti.com

### PIETRASANTA (LU)

Via Aurelia Nord km. 387,70  
Tel. 0584.71832  
Fax 0584.790675  
pietrasanta@bellanti.com

### FORNACETTE

Via Tosco Romagnola, 282  
Tel. 0587.398095  
Fax 0587.616873  
fornacette@bellanti.com

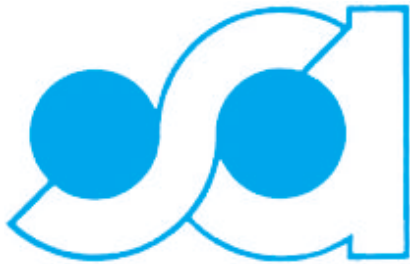
### CECINA (LI)

Via Caravaggio, 1  
Tel. 0586.635030  
Fax 0586.683715  
cecina@bellanti.com

### VIAREGGIO (LU)

Via Marco Polo snc  
Tel. 0584.1811037  
Fax 0584.1953020  
viareggio@bellanti.com





**scali alberto** s.r.l.

**AGENZIA PRATICHE AUTOMOBILISTICHE  
ASSICURAZIONI**

**Rinnovo patenti con medico in sede  
Iscrizione albo autotrasporti merci conto terzi  
Certificati**

**Via B. da Montelupo, 219 - 50142 Firenze  
Tel. 055.785919 - Fax 055.782987**



**Dario Braccini  
338.8507834  
Aourir Myomar**

**Via Baccio da Montelupo, 59 - 50018 Scandicci (FI)  
E-mail: [edilartsrl.fi@libero.it](mailto:edilartsrl.fi@libero.it)**



In un anno, l'utilizzo delle stampanti Epson con tecnologia a FREDDO installate presso i nostri clienti, ha reso possibile un risparmio di energia di 194.000 KW e 11.730 kg di CO2 introdotta nell'atmosfera.

*Allora perché continuare con la vecchia tecnologia laser?*

**Make The Switch...**

**SCOPRI L'INCENTIVO PER SOSTITUIRE LA TUA VECCHIA LASER CON UNA NUOVA MULTIFUNZIONE EPSON CON TECNOLOGIA A FREDDO**

**QUAIZ S.R.L.**

**Via San Paolo, 5h - 50018 Scandicci (Fi) - Tel. 055720561  
info@quaiz.it - www.altrostampare.com**



**ELETTROFORNITURE 2000**

**INGROSSO E DETTAGLIO MATERIALE ELETTRICO**



Scandicci • Largo dei Mille, 13-16 - Tel. 055 250441

Pontassieve • Via Lisbona, 21 C - Tel. 055 9334016

**[www.elettroforniture2000.it](http://www.elettroforniture2000.it) - [info@elettroforniture2000.it](mailto:info@elettroforniture2000.it)**

# Arcadia

**TOUR OPERATOR**

Viale Roma , 61 - 47042 CESENATICO (FC)  
Tel 0547 83090 - Fax 0547 84834



## GEMELLAGGIO SPORTIVO CON “LE CICLO SPORT DE PANTIN” (FRANCIA)

Dopo 4 anni dalla loro ultima visita del 2018, il Gruppo Sportivo francese “Le Ciclo Sport de Pantin”, è venuto a trovarci percorrendo in bicicletta i 1.200 km che ci separano in nuove bellissime tappe.

Con questo bel gruppo sportivo francese, siamo legati dal 1985 da una solida amicizia ciclistica, attraverso un gemellaggio del nostro Comune di Scandicci con l’Amministrazione Comunale di quella cittadina francese.

È già la quarta volta che i “cugini francesi” vengono ad onorarci della loro visita in terra fiorentina e pertanto vorremmo anche noi nel 2023 pareggiare i conti, facendo loro una visita in terra parigina, probabilmente (se riusciamo a trovare un giusto numero di ciclisti) verso Agosto - Settembre. Siamo già stati a Pantin tre volte, l’ultima volta nel 2011 ed è sempre stata una splendida cavalcata in bici, dove l’impegno fisico graduato nei giorni, ci ha permesso di godere appieno delle bellezze lungo il percorso.



Il loro Tour si è materializzato in nove tappe, partendo da Pantin il 23 Luglio 2022 :

- 1 **Tappa Pantin - Auxerr**  
di 179 km con 1016 mt di dislivello
- 2 **Tappa Auxerre - Chagny**  
di 165 km con 1280 mt di dislivello
- 3 **Tappa Chagny - Montalieu Vercieu**  
di 166 km con 860 mt di dislivello
- 4 **Tappa Montalieu V. - Le Bourg d’ Oisans**  
di 142 km con 1266 mt di dislivello
- 5) **Tappa Le Bourg d’ O. - Pinerolo**  
di 155 km con 1100 mt di dislivello
- 6) **Tappa Pinerolo - Novi Ligure**  
di 156 km con 920 mt di dislivello
- 7) **Tappa Novi Ligure - Borgo Val di Taro**  
di km 151 con 1993 mt di dislivello
- 8) **Tappa Borgo Val di Taro - Lucca**  
di 156 km con 1640 mt di dislivello
- 9) **Tappa Lucca - Scandicci**  
di 106 km con 640 mt di dislivello



Arrivando così a Scandicci la Domenica 31 Luglio, assieme ad un gruppetto di nostri ciclisti associati che sono andati a riscontrarli, qualche giorno prima in Liguria e con loro hanno percorso le ultime tre tappe.

Aspettavamo con gioia il loro arrivo, dopo questi due anni di pandemia, è abbiamo così avuto modo di festeggiare la loro visita in modo adeguato. I successivi due giorni di permanenza a Firenze sono trascorsi in due belle pedalate nel Chianti fiorentino e nella zona del Montalbano con obbligatoria visita a Vinci. Il loro Tour si è concluso con un bell'incontro - aperitivo con tanti nostri associati presso il Circolo Arci di Casellina, dove tutti abbiamo avuto modo di conoscere questo bel gruppetto di ciclisti francesi, capitanati dal loro Presidente Jean Pierre Mouhto.

Sarà perciò un Nostro onere ed onore ricambiare questa loro visita nel 2023, ripercorrendo a grandi linee il loro percorso ed arrivare così alla periferia parigina in perfetto smalto atletico come abbiamo fatto negli anni passati, chi vorrà partecipare sarà sicuramente gradito ospite.





**MATTOLINI**  
IMBALLAGGI e LOGISTICA

**IMBALLAGGI e LOGISTICA**  
**Commercio**

Mattolini Fabio    Mattolini Dino

**055 0517765**

Via del Padule, 80  
50018 SCANDICCI (FI)  
fax 055 7471354

[info@mattolini.com](mailto:info@mattolini.com)

**FRATELLI MATTOLINI** S.A.S

**IMBALLAGGI**  
**MACCHINARI INDUSTRIALI**

Via del Padule, 84  
50018 CASELLINA - SCANDICCI (FI)  
Tel. 055 721293-4 / Fax 055 7471354

[info@fratellimattolini.it](mailto:info@fratellimattolini.it)

**Noi proteggiamo  
il tuo mondo!**



**INFISSI IN FERRO, ALLUMINIO E PVC**  
**G.S.**  
**DI**  
**GALARDI SIMONE**

**PRODUZIONE INFISSI IN FERRO  
ALLUMINIO, PVC  
CANCELLI, RINGHIERE E SCALE  
ZANZARIERE, VERANDE, TENDE DA SOLE  
RIPARAZIONI IN GENERE**

**Via delle Fonti, 3 - Tel. 055 720334  
Loc. Olmo - Scandicci (FI)  
gsdigalardisimone@virgilio.it  
www.gsdigalardisimone.it**



gsdigalardisimone

# Vendita diretta



FATTORIA  
**SAN MICHELE A TORRI**

## Vino sfuso

Rosso e Bianco di varie gradazioni

## Vino in bottiglia

Chianti Colli Fiorentini d.o.c.g.  
Chianti Classico d.o.c.g.  
Bianco d.o.c., Rosso i.g.t. "Murtas"  
Vinsanto, Grappa

## Olio extra vergine di oliva

## Salumi e Prosciutti di cinta senese



prodotti biologici  
dal 1996



Aperto → tutti i Giorni dalle 15.00 alle 19.00  
→ il sabato tutto il giorno

Chiuso → la domenica

Via San Michele, 36 - San Michele a Torri - Scandicci (FI)  
Tel. +39(0)55.769.111 - Fax +39(0)55.769.191  
[www.fattoriasanmichele.it](http://www.fattoriasanmichele.it)







# MARANGHI.IT

Il più grande **Store** di ricambi,  
accessori e abbigliamento per la tua **Auto, Moto e Ciclo...**



**PASSA IN NEGOZIO PER SCOPRIRE LA NUOVA COLLEZIONE,  
I NUOVI ACCESSORI E LE OFFERTE**

Via Baccio da Montelupo, 49 - 12, Casellina - Scandicci (FI)  
Magazzino - Ricambi Auto: Tel. 055 750996 - Ricambi Moto/ciclo: Tel 055752194  
Accessori e Abbigliamento: Tel 055 7351210

**[www.maranghi.it](http://www.maranghi.it)**

# ESTINTORI

**SEDE E OFFICINA: VIA DI CASTELPULCI, 15/2  
50018 SCANDICCI (FI)**

**TEL. 055 256403  
FAX 055 2591947**

**[services@vogaestintori.it](mailto:services@vogaestintori.it)**



**VENDITE RICARICHE E REVISIONI**

Il punto di riferimento NISSAN e FIAT a Scandicci

# BT CAR

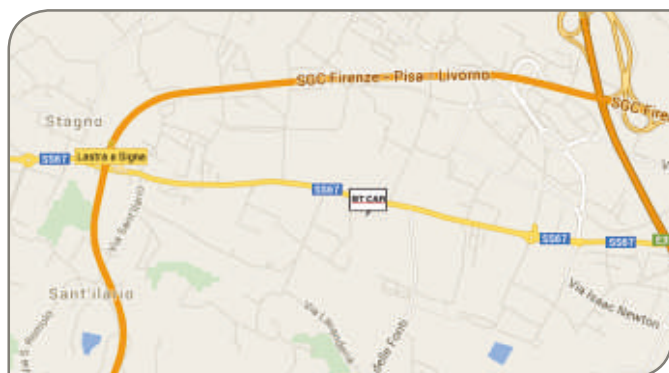
IL TUO CENTRO ASSISTENZA



## I NOSTRI SERVIZI

> OFFICINA  
> ELETTRAUTO

> PNEUMATICI  
> FAST SERVICE



Via Pisana, 557/a | Scandicci - Tel 055721072 | info@bt-car.it | [WWW.BT-CAR.IT](http://WWW.BT-CAR.IT)



Autofficina e Vendita Autorizzata L.P.  
di Casini & C. s. r. l .

**Tel. 055 755392**

**Ip.rac@citroen.it**

***Scandicci - Casellina***  
***Via Acciaiuolo 43/C***



**TELONERIA**  
**Deg'Innocenti** S.R.L.



**VIALE EUROPA, 2**  
**50010 BADIA A SETTIMO (FI)**

**Tel. 055 721719**

**[www.telonideglinnocenti.it](http://www.telonideglinnocenti.it)**

## UN CAMPIONE ALLA POLISPORTIVA CASELLINA

La Polisportiva Casellina, sezione Ciclismo, ha tra i suoi soci nientemeno che il Campione Italiano di Randonnée 2022, riconosciuto dalla Federazione Ciclismo Italiano.

**Donato Agostini, nuovo Campione italiano Audax Randonnée Italia 2022**

Lo abbiamo intervistato per farci raccontare di cosa parliamo quando parliamo di Randonnée.

**Domanda:** Ciao Donato, non tutti, nemmeno tanti ciclisti, conoscono questa parola, peraltro francese, di che si tratta?

**Risposta:** Il significato di Randonnée si racchiude bene nel nostro motto: Né forte, né piano, ma sempre lontano. La disciplina sportiva è nata in Francia e il regolamento è stato scritto e fatto applicare in tutto il mondo da Audax Club Parisien (ACP) che organizza dal 1931, la Parigi Brest Parigi, ormai considerata da tutti come l'Olimpiade delle Randonnée.

Innanzitutto la Rando, come la chiamiamo in Italia, NON è una competizione, perchè non prevede classifiche, ma solo un elenco di "finisseur", cioè chi porta a termine la corsa in un determinato tempo stabilito, che riceverà l'omologazione ARI o ACP a seconda della classificazione. La randonnée è una libera pedalata che percorre strade ben definite dagli organizzatori, per intendersi i km sono tanti ma non si va dove si vuole!

**Domanda:** Scusa, ma visto che si tratta di distanze notevoli e spesso su strade mai fatte dai partecipanti, come si fa a sapere che strada fare?

**Risposta:** Chi si iscrive e partecipa riceve o una traccia GPX1, sul proprio Garmin o Bryton oppure una mappa cartacea. Lungo il percorso sono posizionati dei sistemi di controllo in luoghi definiti, di solito dove ci sono i punti ristoro, questo per evitare scor-



ciatoie o passaggi alternativi.

**Domanda:** Quando si parla di Randonnée di che distanze si parla?

**Risposta:** Le distanze sono diverse, si va dalla più breve, da 200 km, poi 300, 400, 600 e 1.000 km. Ma si può arrivare a oltre 1.200, tutte distanze che vanno fatte in tempi prestabiliti. Questi percorsi permettono di ottenere un brevetto di omologazione da parte di ARI (Italia) o ACP (Francia) o BRM (Mondiale).

**Domanda:** Come si diventa Campione Italiano Randonneur

**Risposta:** Campione Italiano lo sono solo perché ho percorso quest'anno più Km di tutti gli altri ciclisti randonneur o randagi come ci chiamiamo noi in Italia, nelle varie corse ciclistiche organizzate nel Campionato ARI, riconosciuto da FCI. Ho percorso 11.000 km con 130.000 metri di dislivello positivo, fatti in 29 corse randonnées in tutta Italia, pedalata, si può dire, da cima a fondo! In questi due anni e mezzo che pratico questa disciplina ho già portato a termine più di 60 Randonnée, con 3 prove di over 1000 km.

**Domanda:** Ci vuole un grosso allenamento per stare in sella per tutti questi km, come ti prepari?

**Risposta:** L'allenamento più grande è la costanza e tranquillità nel pedalare. La nostra è una pedalata a risparmio energetico, se riesci con la testa e chiaramente con un buon allenamento di fondo, fare questo, puoi arrivare dove vuoi. La fisicità per questo tipo di manifestazioni ti arriva mantenendo costantemente un allenamento di palestra (per me casalinga), una costante partecipazione alle manifestazioni, soprattutto da 400 e 600 km e anche dei periodi di "riposo muscolare" per non incorrere in sovrallenamento. Io di solito da Novembre a Febbraio non mi carico mai di eccessivi sforzi, ma solo leggero mantenimento che mi permette di arrivare in Primavera - Estate, quando si svolgono le più importanti randonnèe in perfetta forma fisica .

**Domanda:** Quale è stata la prova più dura che hai portato a termine ?

**Risposta:** Sicuramente la corsa più impegnativa è stata quest'anno la Randonnée "Alpi 4000" che ha portato a Bormio, punto di partenza e arrivo, 300 ciclisti da tutto il mondo. Una corsa che prevedeva 1450 km con un dislivello di 22.000 mt, perciò molto selettiva. La rando prevedeva il passaggio da molte salite storiche del Giro d'Italia come il Gavia, il Mortirolo, Oropa, il Nivolet, Il Fainiera, lo Stelvio, il Palade, il Passo San Rocco e altre minori nel bergamasco e bresciano. Sono riuscito a portarla a termine anche con un buon tempo di 128 ore, delle 150 consentite e arrivando tra i primi 50 finisseurs.

**Domanda:** Ma per fare simili "cavalcate" quando mangiate, dormite, docce...??

**Risposta:** Queste lunghe pedalate le devi fare innanzitutto senza curarti delle condizioni metereologiche, ma con un pensiero sempre alla tua integrità fisica, mangiando e riposando nei modi e tempi giusti, per me sempre almeno 3 ore e mezzo a notte e mantenendo sempre un alto grado di pulizia generale del tuo corpo per non incorrere in problemi di arrossamenti o piagosi .

**Domanda:** Ti è mai capitato in tutte queste corse dei momenti di difficoltà o crisi?

**Risposta :** Le crisi sono una costante in queste



corse, da quelle di fame, di sonno e anche psicologiche, ma è la tua testa che ti deve dare consapevolezza e forza dei tuoi mezzi. La difficoltà più grande che a me è capitata è stata proprio durante una notte di pioggia battente all'Alpi 4000, quando per un errore del mio Garmin e con i cellulari fuori campo mi sono ritrovato da solo disperso tra i monti della Val Trompia, fuori traccia di 25 km. Una notte insonne pazzesca dove ,dopo aver ritrovato il giusto percorso, il sonno mi ha tramortito al punto che ho percorso 17 km di discesa tra i boschi in 2 ore e mezzo, prima di arrivare alle 7 di mattina, al agognato punto di controllo per un giusto riposo .

**Domanda :** Quali sono i tuoi prossimi impegni?

**Risposta :** Al momento mi stò dedicando ad organizzare al meglio le nostre prossime Randonnée "La Florence Rando - Maremma di 600 km e Le Ville Medicee di 200 Km, che lo scorso anno ha riscosso l'apprezzamento di tutti i partecipanti. Poi cercherò di prepararmi al meglio per partecipare a fine Aprile alla "6+6 Ajò" di 1200 km in Sardegna, La "TransAlp" di 1300 km sulle Alpi italiane-austriache -slovene a fine Maggio e il clou partecipando alla "Parigi-Brest-Parigi" in Francia prevista per il 20 Agosto.

Ti ringrazio Donato del tempo che ci hai dedicato e aggiungo soltanto che come Polisportiva Casellina Sezione Ciclismo, non possiamo che augurarti tante nuove avventure sui pedali con belle soddisfazioni personali!!



**corcos®**

*Articoli Tecnici Industriali*

50055 LASTRA A SIGNA - FIRENZE  
VIA CERAMISTI 26

TEL. AUT. 055 8721551/5 - FAX 055 8721329  
corcos@corcos.com

[www.corcos.com](http://www.corcos.com)



# Azzurra Service S.r.l.

Via Livorno 8/44 - FIRENZE  
francesca.ag@azzurramanutenzioni.it

**SOSTITUISCI LA TUA VECCHIA CALDAIA  
PAGHI SOLO IL 35%  
anche a rate**

SIAMO ANCHE A:  
Borgo San Lorenzo  
Tel. 055 8458077

**PENSIAMO A TUTTO NOI  
(installazione, pratiche)**

SCONTO IN  
FATTURA  
**65%**

**per informazioni:**

**055-7327082  
388-8504708**



# ASTRA srl

Via di Casellina, 48  
50018 SCANDICCI (FI)  
Tel. 055 7310731  
Fax 055 721092

E-mail: [info@astrasrl.it](mailto:info@astrasrl.it)

FILATI CUCIRINI  
CHIUSURE LAMPO

[www.astrasrl.it](http://www.astrasrl.it)



# AUTOFFICINA

**N** **U** **C** **C** **i**  
s.r.l.

Riparazioni Auto

Centro Revisioni

Ricarica Aria Condizionata



FIRENZE

Via Lucca, 11 - tel. 055 0601732 | Via Pisana, 342 R. - tel. 055 752241

E-mail: [autofficina.nucci@virgilio.it](mailto:autofficina.nucci@virgilio.it)

**B** **.** **I** **.** **A** **.** **M** **.** **s.n.c.**  
di **MALESCI LETO & C.**

**Ingrosso e Dettaglio - Bibite e Acque Minerali**  
**Birre - Vasto assortimento vini e liquori**

Via dei Rossi, 53 int. - 50018 SCANDICCI (Firenze)

Tel. 055.253124 - e-mail: [mdpwts@tin.it](mailto:mdpwts@tin.it)





# AUTOVAMA

vasto assortimento di vetture aziendali e km zero multimarca



smart



Via Turri 24 - tel 055.706401  
SCANDICCI



## CARTARIA FIORENTINA

VENDITA INGROSSO E DETTAGLIO CARTA - CANCELLERIA - DETERGENZA

Forniture uffici, Alberghi, Bar, Mense e Pasticcerie



Via Don Lorenzo Perosi, 23 - 50018 Scandicci (FI) -

Tel. 055755106/86 - Fax. 0550691189

e-mail: [info@cartariafiorentina.com](mailto:info@cartariafiorentina.com)

[www.cartariafiorentina.com](http://www.cartariafiorentina.com) - [www.cartariafiorentina.it](http://www.cartariafiorentina.it)



Cartaria Fiorentina Ingrosso S.r.l.



[cartaria.fiorentina](https://www.instagram.com/cartaria.fiorentina)



Cartaria Fiorentina Ingrosso S.r.l.

# IDROGAS

di Mauro Cheloni & C. s.r.l.

**RISCALDAMENTO  
CONDIZIONAMENTO  
IDROSANITARIA  
IRRIGAZIONE  
RIPARAZIONI E MANUTENZIONI  
ASSISTENZA CALDAIE**

**Sede legale:**

Borgo Ognissanti, 103/r

Tel. 055 214208 - 50123 FIRENZE

**Uffici, Magazzino e Laboratorio:**

Via Sette Regole, 16 - 16/a

Tel. 055 756493 - 50018 SCANDICCI (FI)

[www.idrogasfirenze.it](http://www.idrogasfirenze.it) ■ [info@idrogas.biz](mailto:info@idrogas.biz)

***preventivi e sopralluoghi gratuiti***

A C C O N C I A T U R E

**COLPO DI TESTA**



**Venerdì  
e Sabato  
per appuntamento**



**Via Pisana, 102  
Scandicci (FI)  
Tel. 338 7878721**



**EDILFAGGI**

**& C. s.r.l.**

**COSTRUZIONI  
E VENDITA IMMOBILI**

Via Federico Garcia Lorca, 4 - 50013 Campi Bisenzio (FI)

**Tel. 055 8970392 - Fax 055 8957924  
cell. 335 8110710**

E-mail: [info@edilfaggi.it](mailto:info@edilfaggi.it) - [www.edilfaggi.it](http://www.edilfaggi.it)

SAVE THE DATE

POLISPORTIVA  
CASELLINA  
SEZIONE CICLISMO



UISP  
sportpertutti



600  
KILOMETRI

## LA FLORENCE RANDO MAREMMA

ORE:  
06.00  
06.30

LA PIÙ LUNGA E PAESAGGISTICA CORSA CICLISTICA AMATORIALE DELL'ITALIA  
CENTRALE DAL PONTE VECCHIO ALLE SPIAGGE E TERME DELLA MAREMMA.  
PROVA VALEVOLE PER LA QUALIFICAZIONE ALLA PARIGI BREST PARIGI 2023

# 22 APRILE

## SCANDICCI - FIRENZE

PARTENZA DA PIAZZA GIUSEPPE DI VITTORIO - CASELLINA (FI)

N. 4 RISTORI + PASTA PARTY CON PRODOTTI TOSCANI

POLISPORTIVA  
CASELLINA  
SEZIONE CICLISMO



UISP  
sportpertutti



200  
KILOMETRI

## LA FLORENCE RANDO LE VILLE MEDICEE

ORE:  
07.00  
07.30

PROVA VALEVOLE PER LA QUALIFICAZIONE ALLA PARIGI BREST PARIGI 2023  
ALLA SCOPERTA DELLE 10 VILLE FIORENTINE

# 23 APRILE

## SCANDICCI - FIRENZE

PARTENZA DA PIAZZA GIUSEPPE DI VITTORIO - CASELLINA (FI)

RISTORO + PASTA PARTY CON PRODOTTI TOSCANI