

# URDIME - Mensile del Gruppo Sportivo Frasso



© Mei Fabrizio photographer

# URDIME DAU FRASSO

MENSILE DEL GRUPPO SPORTIVO FRASSO 2012

URDIME - Mensile del Gruppo Sportivo Frasso - n. 2 - anno 03 - febbraio 2012

STAMPATO IN PROPRIO

[www.gsfrasso.net](http://www.gsfrasso.net)

## L'editoriale

### Lo squadrone GS FRASSO 2012

Ecco lo squadrone GS FRASSO 2012, "spacchettato" in 6 squadre colore, le quali si daranno battaglia nel 2012, principalmente per divertirsi con un'attività ricreativa sempre più capillare, ma soprattutto per creare le motivazioni personali a ciascun corridore, rivolte ad intraprendere le numerose iniziative che il GS FRASSO ogni anno propone ai suoi numerosi tesserati. Siamo arrivati a circa 43 corridori di matrice Romana e Sabina, pronti ad occupare le migliori posizioni nelle varie e molteplici Classifiche del GS FRASSO. La più importante è quella Generale, nella quale vengono premiati i più assidui partecipanti. Ma anche quella dei Criterium Agonistici (CRAG), istituita appositamente per "impepare" un'attività sana dell'agonismo del gruppo., con in appoggio alcune note Gran Fondo, molto gradite ad una parte del gruppo. Ma anche l'emozionante classifica della COPPA FRASSO che per pura casualità può far vincere anche un'atleta di media classifica, il Torneo a squadre TAS e per concludere quella di Rendimento dove si valorizzano, il merito e la costante partecipazione dell'atleta, utile per i propri personali sconti economici.

La stagione che si andrà ad iniziare sarà molto fitta di appuntamenti, con i suoi Criterium turistici domenicali, sempre quasi in programma, anche come accorpamenti di: Gran Fondo in calendario, Cicloweekend a Scanno, Ciclovacanza nel Cilento Costiero, con il collaudatissimo Giro dell'Umbria, il Lazio Umbria MARCHE, il Cicloraid ad Agosto. Non possono mancare nella lista le organizzazioni in Frasso



Sabino, con la Valle del Farfa ad Aprile ed il GP Frasso in Ottobre e tutte le manifestazioni proposte dalle altre società con cui si è gemellati: Villaggio Prenestino-Collelungo-Fanini a Rieti etc etc.

Ma andiamo a parlare delle squadre e degli atleti che le compongono. A mio avviso le formazioni favorite per il 2012 saranno i VERDI e gli ARANCIONI.

I **VERDI** capitanati da Gigi FORTUNA, annoverano nelle loro file il vincitore 2011 dei Cr. Agonistici, Stefano ROSATI, ma anche il nuovo arrivato Vito CAMPANELLA, con l'appoggio di Fabio CAPUCCILLI ed Enrico PASQUALI, ma anche quello di Giorgio DE SANTIS per le gite fuori porta, un po' meno Silvio MANCINELLI.

Gli **ARANCIONI** del V-Presidente Vicario Maurizio Di Giovannandrea con il suo luogotenente Aldo BERNABEI ma anche i validissimi Nando CARLINI e Danilo PUNGI-TORE ed Enzo TRUCCA, quest'ultimo ha spostato i suoi Fuori Zona un po' più vicino. Poi c'è il Prof. Luigi STAGNI forse con una partecipazione medio bassa. Ma l'attenzione è rivolta al nuovo arrivato Davide D'ANDREA, non so quanto potrà partecipare, ma si dice che sia forte.

Ad un gradino un po' più in basso collocherei i **GIALLI** di Emanuele PALMIERI, con lo scattista Niko CALABRO' e l'attento "curatore" di Classifiche Antonio ROMOLO, con il Consigliere responsabile della Bassa Sabina Fabrizio MEI e con Nicola TAFUNO. I nuovi arrivati Pietro MARIANI ottimo fondista e già entusiasta del gruppo e Giacomo CIUFOLINI originario di Frasso Sabino. Poi c'è Marco DI PAOLO che sarà utile alla squadra solo per 1 o 2 manifestazioni.

Poi metterei sullo stesso piano di partenza i **BLUE** del V-Presidente Pippò MUNAFO', con il validissimo Marcello MOSCATELLI i tambureggianti Giovanni COLLETTI e Valerio TAMBORRINI il ruscante Emilio ARIAUDO e per finire Marcello BENNATI ben lontano dai piazzamenti passati, ma attenti anche al valore del nuovo giovane acquisto Marco MARINANGELI.

I **CELESTI** di Davide CASATI "incredulo di essere diventato capitano nel 2012" coadiuvato da Francesco MASSIMIANI ottimo giovane performance con in squadra la sua compagna Jessica ARCANGELI, con Franco FATTORE, Domenico CARMESINI ed il simpatico Sergio CIACCI ed il poco presente Santino PROIETTI.

Ed infine i **ROSSI** del sottoscritto con i forti atleti passisti scalatori Matteo GIULIANI e Fabrizio CARASSALE con la speranza che siano anche più presenti, come per i veterani Franco LEGGIERI ed il decano del GS FRASSO Bruno PROIETTI. Si spera nella partecipazione di Franco GIOVANNINI e tutto da scoprire il nuovo "Sabino" Alberto IZZOLINO.

Concludendo, nel gruppo ci sono anche: Carlo LUCIANI, consigliere e valido atleta in attesa di riprendere la sua bici dopo il delicatissimo intervento chirurgico, Francesco STATUTI e Fabio PIERMARINI ancora incerti della loro presenza nel GS FRASSO nel 2012.

IL PRESIDENTE

## Salute

### IL SALE FA DAVVERO MALE?

Troppo sale uccide. Come alcool e sigarette. Gli scienziati ce ne consigliano di consumarlo non più di cinque grammi al giorno. Ma bisognerebbe convincere anche l'industria alimentare, perché il vecchio cloruro di sodio, sostanza alla base della nostra civiltà, capace di conservare il cibo fin dall'antichità, così importante da essere utilizzato in parte come paga ai soldati (da qui il nome Salarium) ora si è trasformato in un killer silenzioso. Il suo consumo eccessivo causa il 13% delle morti annuali nel pianeta. Solo il 20% del sale assunto è di condimento, l'80% è il così detto sale nascosto quello che arriva nelle nostre case con i prodotti che le industrie alimentari producono e noi acquistiamo nei supermercati. Perché il sale fa male? L'elemento da tenere sotto controllo è il sodio, che è uno dei componenti del sale, che infatti è cloruro di sodio e ne contiene il 40%, sostanza che favorisce l'aumento della pressione arteriosa. Togliendo un cucchiaino da te di sale, o sodio, al giorno, si potrebbero evitare 67mila casi d'infarto all'anno, 40mila ictus. Meno sale più in forma, è uno dei maggiori responsabili delle malattie cardiovascolari. Ma le industrie alimentari non ne vogliono sapere, utilizzando lo stesso come principale conservatore di cibi. Ma introdurre sale negli alimenti è anche convenienza. Pensiamo alla vendita del pane o di altri prodotti alimentari, grazie alla proprietà disidratanti del cloruro di sodio gli alimenti restano sempre freschi per più giorni, il sale disidrata, raccoglie l'acqua dei cibi che per questo motivo pesano anche di più ed alla cassa costano anche di più, senza dimenticare che i cibi particolarmente salati fanno aumentare il desiderio di bere e non sempre si trattano di bevande salutari.

La domanda di sale negli ultimi anni è cresciuta notevolmente, accelerando notevoli profitti all'industria del **Food**, creando così una lobby del sale, ma la cosa più importante è quella di dimostrare che è possibile mangiare meno salato senza tradire i gusti e tradizioni delle culture alimentari dei nostri territori.  
*Testi di **Christian Benna** rielaborati da*



IL PRESIDENTE

## Gli Atleti

### CASATI DAVIDE

(Frasso Celesti 2012) nasce a Viterbo nel 1964. E' in gruppo Frasso dal 2002. La sua prima comparsa l'ha fatta in compagnia di Giordana CUSCUNA' ex atleta del GS FRASSO, la quale lo convinse a venire a fare un Crit. per i Castelli Romani con una bici con gli specchietti retrovisori. Egli già correva per la squadra di MONTECITORIO ed era venuto a correre a Frasso con la sua squadra in occasione delle nostre mega Gran Fondo. Si è integrato subito nel gruppo un po' per accompagnare Giordana ma soprattutto per la nostra attività fuori porta partecipando alla Ciclovacanza in Sardegna nel 2003 e scegliendo il nostro gruppo, integrandosi alla perfezione con tutti gli atleti. Sotto il punto agonistico ha sempre dato il meglio di se stesso contribuendo alla vittoria di una crono squadre anche perché oltre ad essere un ciclista, pratica circa altre 4 o 5 discipline (thiatron-Vela-atleta etc etc). Partecipa a tutte le ciclovacanze e weekend portando spesso la sua compagna Teresa, anch'ella molto simpatica e socievole facendo amicizia con le nostre consorti. Ultimamente la sua partecipazione era un po' diminuita, ma l'ultimo anno ridiventa capitano.



Nel 2010 si è classificato 21° con 87,70 punti.  
Nel 2010 si è classificato 14° con 122,80 punti.  
Nel 2015 si è classificato 5° con 174,20 punti.

## Gli Atleti

### FORTUNA LUIGINO

(Frasso Verdi 2012), nasce nel 1953 a Serra San Quirico (AN). Vice Presidente del Gruppo e' in seno dal 2000. Il suo arrivo viene deciso dopo qualche anno di sperimentazione ciclistica, da quando conosce il sottoscritto (in SARDEGNA nel 1994) e gli propone d'intraprendere l' hobby del ciclismo. Proprio nel 1994 faceva da spettatore a San Gregorio dell'arrivo del GS FRASSO offrendoci prosciutto e vino nella cantina del Suocero. Dopo un po' di anni e dietro mio consiglio s'iscrive al GS FRASSO, vincendo la classifica generale già nel 2001, arrivando secondo nel 2000 e 2004. 1 vittoria nei Crit. Turistici nel 2000. Due volte vincitore nel Torneo a squadre rivestendo anche i gradi di capitano. Proprio con il suo arrivo, il gruppo cambia il modo di fare bicicletta e le sue organizzazioni. Non piu' corse e Gran Fondo ma Ciclovacanze e gite fuori porta, portando in tutti questi anni numerosi atleti ed anche la prima donna iscritta al GS FRASSO (provolone....): Tania GENTILE. La sua miglior prestazione agonistica è alla GF RUSSI (RA) dove affronta per la prima volta numerose salite impegnative e riuscendo a dire anche il rosario.....in compagnia di Fabrizio Carassale in quell'occasione suo assistente protettore. In tutti questi anni ha affrontato con il sottoscritto tutti gli innumerevoli problemi organizzativi del GS FRASSO.



L'anno 2000 si è classificato 2°.

**L'anno 2001 si è classificato 1°.**

L'anno 2002 si è classificato 2°.

L'anno 2003 si è classificato 3°.

L'anno 2004 si è classificato 2°.

L'anno 2009 si è classificato 9° con 130,85.

L'anno 2010 si è classificato 4° con 175,50.

L'anno 2011 si è classificato 3° con 173,30.

5

## Gli Atleti

### ROMOLO ANTONIO

(Frasso Gialli 2012) nasce nel 1957 a Roma, fa parte del GS FRASSO dal 2003, è un corridore Tranquillo del Gruppo U.V.A.. volenteroso atleta, bisognoso di avere sempre consigli tecnici per una "Pedalata Assistita", proviene dalla squadra del Dopolavoro Università "Sapienza". Ha una forza di volontà incredibile, affrontando i percorsi programmati quasi sempre da solo. In bicicletta non ha proprio uno stile molto perfetto, ma è tutta colpa del suo ventre un po' troppo pronunciato. Tuttavia rimane sempre uno dei più assidui partecipanti del gruppo.



L'anno 2009 si è classificato 6° con 163,70.

L'anno 2010 si è classificato 7° con 171,00.

L'anno 2011 si è classificato 7° con 160,10.



6

## Gli Atleti

### CALABRO' NICO DOMENICO

(Frasso Gialli 2012). È al 2° anno con il GS Frasso. Atleta molto forte e combattivo, ha conosciuto il GS Frasso grazie a Marco Di Paolo, con il quale condivide un bel tour fino alla Sicilia. Quest'anno ha rallentato un pochino nel finale causa infortunio, ma si è ripreso nel finale, in ottima forma, con molto altruismo ha organizzato una cena collegiale.

L'anno 2010 qualche apparizione nel gruppo.

L'anno 2011 si è classificato 8° con 162,60.



## L'appunto

### PRIMA USCITA

La prima domenica di questo mese ricomincia la stagione del Gs Frasso, devo ammettere che ogni volta che si avvicina quest'appuntamento, provo sempre una certa emozione, perché è come quando si parte per lungo viaggio e la meta è lontana.

S'inizia dunque, in quel ripartire c'è tutto il significato del periodo che stiamo vivendo, mi riferisco alla crisi economica, la bicicletta è un veicolo che di se porta speranza e fiducia, bisogna spingere sui pedali per farla andare, chiaro il parallelo con la vita, impegno e responsabilità per guardare a un futuro migliore.

Credo di interpretare il pensiero di molti amici del gruppo, se affermo che la gran parte di noi considera il Gs Frasso un pezzo della propria vita e che se non ci fosse bisognerebbero inventarlo.

In ultimo voglio augurare a un Carlo Luciano membro del direttivo e grande uomo squadra, di riprendere al più presto la bici, perché di sicuro in questi primi criterium ci mancherà.

Un saluto a tutti il segretario

**Ariaudo Emilio**

7

## Luoghi & Bici

### ABBAZIA DI FARFA

*Nel cuore dell'antica terra **Sabina**, ai piedi del monte Acuziano, in un'atmosfera di mistico silenzio, che avvolge anche il caratteristico Borgo che la circonda, sorge la storica abbazia di **Farfa**, immersa nel fascino di una natura verdeggiante e sorridente, nella fresca aria mattutina che si respira intorno, riscaldata da un dolce sole i cui raggi oltrepassano i rami degli alberi, prima di giungervi.*

*L'abbazia di Farfa è un luogo particolarmente attraente, ricolmo di pace, di serenità, di semplicità, come sono semplici i **monaci benedettini** che vivono, in un clima di profonda spiritualità, la loro vita quotidiana tutta dedicata al Signore e alla Madonna, alla quale essa è dedicata.*

*Fu dichiarata **monumento nazionale** nel 1928, per la bellezza architettonica ed artistica del monastero e della basilica, testimonianza di una storia più che millenaria tra periodi di grande splendore e periodi di decadenza o addirittura di distruzioni e dispersioni, seguiti sempre da rinascite e ricostruzioni, sì che ancor oggi l'abbazia è un centro di cultura e di spiritualità. Straordinaria anche la fioritura della santità, dal primo al secondo fondatore, rispettivamente **S. Lorenzo Siro** e **S. Tommaso da Moriana**, fino ai Beati **Placido Riccardi** e **Ildefonso Schuster**.*

*Tante le visite di re, imperatori e papi fino a quella di **Giovanni Paolo II** il 19 marzo 1993. Migliaia i visitatori che oggi la frequentano per ammirare il patrimonio di cultura e di arte che essa custodisce e rende accessibile e per il desiderio di trascorrere qualche ora o qualche giorno di riposo fisico e spirituale, usufruendo anche delle strutture di accoglienza e di ristoro, nonché del parco e delle passeggiate nella proprietà della Fondazione "**Filippo Cremonesi**", che comprende pure le caratteristiche abitazioni del Borgo di Farfa con le graziose botteghe gestite da abili artigiani.*



... da [www.abbaziadifarfa.it](http://www.abbaziadifarfa.it)

8