

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La settimana “Randonnè di San Valentino” di Parabiago

Tommaso Guidotti · Monday, February 12th, 2024

Pedalare aiuta a bruciare grassi e calorie (circa 600 kcal in un'ora a pedalata sostenuta), aiutando così a diminuire l'adipe e migliorare il metabolismo tenendo sotto controllo i livelli di colesterolo, glicemia e trigliceridi ma non è questo lo scopo della Randonnè organizzata per la settima volta dal Lions Club Parabiago Giuseppe Maggiolini grazie all'indispensabile supporto tecnico del Gruppo Ciclistico Libero Ferrario Parabiago capitanato da Olindo Garavaglia.

Negli ultimi tempi , specialmente dopo il Covid , il ciclismo amatoriale è molto cambiato: se fino agli anni Ottanta predominavano le gare in circuito e le cicloturistiche, oggi sono le granfondo ad attirare la maggior parte dei cicloamatori anche se non tutti si sentono adatti ai ritmi forsennati e all'impostazione semi-agonistica di questo tipo di competizioni.

Ecco quindi la bellezza delle randonné: le manifestazioni più adatte ai ciclisti che amano le lunghe distanze e che vogliono misurarsi con se stessi più che con gli altri in quanto la partenza avviene alla “francese”, vale a dire all'interno di una determinata fascia oraria e non ci sono ordini d'arrivo, ma solamente un tempo limite in cui concludere la propria prova.

L'armonia e la collaborazione con il Centro Sportivo Venegoni-Marazzini ha permesso al Gruppo Ciclistico Libero Ferrario Parabiago ed al Lions Club Parabiago Giuseppe Maggiolini di organizzare ancora una volta una manifestazione dedicata ai ciclisti che amano le lunghe distanze e che pedalano senza guardare il cronometro col fine di una raccolta fondi che aiuterà i cittadini parabiaghesi in difficoltà.

I soci del Gruppo Ciclistico Libero Ferrario Parabiago si sono spesi per lo studio del percorso e la parte prettamente tecnica dell'attività sportiva mentre i soci del Lions Club Parabiago Giuseppe Maggiolini hanno coinvolto gli sponsor e sono stati presenti oggi alla partenza ed all'arrivo per raccogliere le iscrizioni ed assicurarsi che tutti i partecipanti potessero gustare polenta e bruscitt.

Anche l'Amministrazione Comunale non ha fatto mancare la partecipazione perchè, come fin dalla prima edizione della Randonnè di San Valentino, al via era presente il Consigliere Comunale ed affezionato sportivo Diego Salvini cui va il grazie di tutti ed in particolare del Presidente Garavaglia e del Past Presidente Libero Rigamonti.

This entry was posted on Monday, February 12th, 2024 at 3:03 pm and is filed under [Alto Milanese](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a

response, or [trackback](#) from your own site.