

C.I.C.A.

Club Italiano Ciclo Amatori



LIBRETTO 2009



Fax 052 / 233 80 28

www.pizza-joker.com

Restaurant

Take away - Lieferdienst

Pagina del Presidente

Scrivo queste due righe - seduto in una salagiochi per bambini - al “Feriendorf” di Urnäsch. Fuori stà nevicando da questa mattina, un vero inverno rigido. Gli ultimi anni si poteva andare in bici tranquillamente nel mese di Febbraio, quest’anno invece è un pò più difficile.

Oggigiorno però mancano le alternative per un Cicloamatore per tenersi in forma anche durante l’inverno, ad’esempio c’è il Spinning oppure l’allenamento sull’Ergobike, uno dei nostri Cicaoli ne è diventato un’appassionato. I classici rulli, dove dopo 20 minuti ci si annoiava, sono passati di moda – tempi passati.

Io mi stò godendo da qualche mese la mia famiglia con due maschietti che attualmente non sono interessati alla bicicletta. Voi tutti però siete amanti delle due ruote e questo fatto mi farà piacere. Sono contento di essere il vostro Presidente. Quest’anno non mi vedrete troppo in bici, ma sarò presente dietro le quinte.

Stiamo passando economicamente un periodo che andrà nella storia, ci siamo dentro e forse non ce ne accorgiamo che i nostri figli frà qualche anno leggeranno nei libri di storia gli eventi del 2008/2009.

Numerose ditte non sopravviveranno a questo periodo, ne vedremo ancora delle belle. Il nostro Club c’è e ne dobbiamo essere fieri. Ho dei colleghi nel Comitato che fanno per voi davvero un buon lavoro, gli amiro tutti.

Un paio di voi hanno partecipato a qualche allenamento invernale, una novità che potrebbe avere un futuro. Cercate di passare quest’anno qualche momento di antistress sulla bici. Tanti Manager sono costretti a prendere dei Sabbatical e noi abbiamo la possibilità di andare in bici insieme. Sfogliate questo librettino e marcatevi nelle agende gli appuntamenti da non perdere.

Buona lettura e vai CICA! E come ha detto il primo Presidente di colore degli Stati Uniti: “YES WE CAN.”

Cari saluti sportivi e a presto
Club Italiano Ciclo Amatori
The President

Massimo Sebastiani

Comitato CICA 2009



PRESIDENTE/CASSIERE

Massimo Sebastiani
Weidstrasse 34a
8330 Pfäffikon
Natel 079 407 91 24 m.sebastiani@spring.ch



VICE-PRESIDENTE

Ivan Zanon
Haltenrebenstrasse 43
8408 Winterthur
078 610 14 52 ivan.zanon@ccivalve.ch



RESPONSABILE CICLOTURISTICA

Carlos Antunes
Strahleggweg 8
8400 Winterthur
076 393 52 83 c.antunes@hispeed.ch



RESPONSABILE SPONSOR

Fabio Albanesi
Dickbucherstrasse 14
8352 Elsau
079 431 01 14 fabio.albanesi@sunrise.ch



RESPONSABILE SPONSOR

Nicolangelo Verdicchio
Puntweg 33
8308 Illnau
079 272 82 82 nico.verdicchio@akzonobel.com



ECONOMO

Gerardo Di Marino
Querstrasse 3
8406 Winterthur
079 235 92 87 dimarinogerardo@freesurf.ch



SEGRETARIA

Tamara Antunes
Strahleggweg 8
8400 Winterthur
076 323 52 83 t.antunes@hispeed.ch

DATE IMPORTANTI 2009

14.03.2009	PRIMA USCITA	30 PUNTI
26.04.2009	NATIONALES STRASSENRENNEN OBERWANGEN/TG	
03.05.2009	GARA NAZIONALE FRAUENFELD	
17.05.2009	PAELLA	30 PUNTI
21.05.2009	KRITERIUM DIESSENHOFEN	
24.05.2009	NOVE COLLI	30 PUNTI
14.06.2009	KLAUSENPASS CON TBW	30 PUNTI
21.06.2009	GARA A COPPIE A KLEINANDELFINGEN	30 PUNTI
04./05.07.2009	MANNSCHAFTSFAHREN SM BÄTTERKINDEN	30 PUNTI
12.07.2009	IRONMAN ZÜRICH (PFANNENSTIEL)	
12.07.2009	ENGADINER RADMARATHON www.radmarathon.com	
19.07.2009	USCITA TOUR DE FRANCE (in programmazione) Tappa di Montagna a Verbier, nel canton Vallese	30 PUNTI
08.08.2009	24h-RENNEN SCHÖTZ www.24stundenrennen.ch	
23.08.2009	ALPEN-CHALLENGE www.alpen-challenge.ch	
23.08.2009	GP KYBURG	
30.08.2009	BERGRENNEN CHUR-AROSA	
06.09.2009	ZÜRI-METZGETE	30 PUNTI
19.09.2009	GP ZURZACH	30 PUNTI
27.09.2009	CAMPIONATI DEL MONDO SU STRADA MENDRISIO (in programmazione)	30 PUNTI
18.10.2009	ULTIMA USCITA	30 PUNTI
31.10.2009	FESTA CICA	



Jimmy's Bar

Winterthur-Töss

www.Jimmys-bar.ch

Zürcherstrasse 165

8406 Winterthur

052 202 31 61

Öffnungszeiten:

Mo - So 09.00 - 05.00 Uhr

(ausser Di 16.30 - 05.00 Uhr)

Cari CICAioli

Finalmente! Finalmente è arrivata l'ora di tirare fuori la bici dalla cantina, spolverarla, lavarla, pulirla, sgrassarla. Tutti i pezzi sono al loro posto? Bisogna sostituire qualche materiale rotto o rovinato? Le ruote, sgonfie dal letargo invernale?

Poi uno sguardo allo specchio. Le traccie dell'abbuffata natalizia ancora da smaltire? I muscoli induriti o addirittura afflosciati? Quando si fanno le scale si ha il fiatone?

Allora preparatevi!

Sabato, 14 Marzo 2009, inizia la stagione 2009!

Come avete notato, al posto del foglietto dell'anno scorso abbiamo stampato il libretto CICA. Tenetelo sempre a portata di mano, in modo da non mancare alle uscite o di non dimenticare certi eventi come «l'uscita Paella», la Festa CICA ecc.

Quest'anno le partenze saranno di nuovo fatte in due gruppi, come stabilito all'Assemblea Generale del 28 novembre 2008:

Il Gruppo dei **CICLO-Belli** partirà alle ore 13.30 il sabato e alle ore 08.30 la domenica mattina, mentre il Gruppo delle **CICLO-Bestie** si metterà all'inseguimento alle ore 14.00 il sabato rispettivamente alle ore 09.00 la domenica.

Ogni cambiamento di programma o informazioni all'ultimo minuto verranno comunicati al vostro indirizzo e-mail o tramite un SMS oppure una telefonata sul vostro cellulare. Inoltre vi preghiamo di visitare di tanto in tanto il nostro sito, che terremo continuamente aggiornato:

www.cica.ch.vu.

Ora non mi resta che augurarvi in nome di tutto il Comitato una stagione ricca di sportività, allegria e centinaia di chilometri macinati in compagnia di amici!

BUONA PEDALATA!

Tamara Antunes
Segretaria CICA

Percorsi Cicloturistica

Programma Marzo 2009

Data	Giorno	Orario	Percorso	Km	Punti	Ristoro
14	Sabato	14.00	Sorpresa	?	30	Ristorante Il Tacco
15	Domenica	09.00	37	51	20	Pizza Joker
21	Sabato	14.00	4	59	20	Wängi
22	Domenica	09.00	40	56	20	Bauma
28	Sabato	14.00	1	55	20	Ristorante Il Tacco
29	Domenica	09.00	39	39	20	Pizza Joker

CICLO-Belli:

Sabato: ore 13.30

Domenica: ore 08.30

CICLO-Bestie:

Sabato: ore 14.00

Domenica: ore 09.00

**Carrosserie — —
— — — Spritzwerk**



A. DI VITO

Tel. 044 945 59 81

Chappelistrasse 19, 8604 Volketswil

Percorsi Cicloturistica

Programma Aprile 2009

Data	Giorno	Orario	Percorso	Km	Punti	Ristoro
4	Sabato	14.00	25	60	20	Ristorante Il Tacco
5	Domenica	09.00	6	56	20	Pizza Joker
10	Venerdì	09.00	3	52	20	Ellikon a.d.Thur
11	Sabato	14.00	26	79	20	Endingen
12	Pasqua	--	--	--	--	niente uscita!
13	Lunedì	09.00	21	62	20	Stein am Rhein
18	Sabato	14.00	27	62	20	Ristorante Cardinal
19	Domenica	09.00	42	40	20	Ristorante Il Tacco
25	Sabato	14.00	22	74	20	Steckborn
26	Domenica	09.00	38	59	20	Pizza Joker

CICLO-Belli:

Sabato: ore 13.30

Domenica: ore 08.30

CICLO-Bestie:

Sabato: ore 14.00

Domenica: ore 09.00

Visitate il nostro sito su Internet!

www.cica.ch.vu

**Un grande GRAZIE al nostro Webmaster
Toni Perez!**

Percorsi Cicloturistica

Programma Maggio 2009

Data	Giorno	Orario	Percorso	Km	Punti	Ristoro
1	Venerdì	08.00	101	136	30	Sattelegg
2	Sabato	14.00	15	76	20	Gibswil
3	Domenica	09.00	?	?	20	Uscita Gara F'feld
9	Sabato	14.00	18	64	20	Girenbad
10	Festa della Mamma	--	--	--	--	niente uscita!
16	Sabato	14.00	17	56	20	Ristorante Il Tacco
17	Domenica	09.00	44	41	30	Uscita Paella
21	Giovedì	09.00	37	51	20	Pizza Joker
23	Sabato	14.00	5	61	20	Bissegg
24	Domenica	09.00	17	56	20	Rafz
24	Domenica	--	--	--	30	Nove Colli
30	Sabato	14.00	10	57	20	Rheinau
31	Domenica	09.00	40	56	20	Bauma

CICLO-Belli:

Sabato: ore 13.30

Domenica: ore 08.30

CICLO-Bestie:

Sabato: ore 14.00

Domenica: ore 09.00



CUORE
SPORTSWEAR

Gestalten Sie Ihre persönliche und individuelle **Radbekleidung** nach **eigenem Design**.

Ihrer **Kreativität** sind **keine Grenzen** gesetzt.

CUORE SPORTSWEAR | HIMMENREICH 15 | CH-9562 MÄRWIL | WWW.CUORE.CH

Percorsi Cicloturistica

Programma Giugno 2009

Data	Giorno	Orario	Percorso	Km	Punti	Ristoro
1	Lunedì	09.00	20	66	20	Ristorante Cardinal
6	Sabato	14.00	4	59	20	Wängi
7	Domenica	09.00	32	60	20	Pfäffikon
13	Sabato	14.00	37	51	20	Ristorante Il Tacco
14	Domenica	09.00	27	62	20	Jimmy's Bar
14	Domenica	07.00	--	220	30	Klausenpass mit TBW Blumenhaus
20	Sabato	14.00	3	52	20	Ellikon a.d. Thur
21	Domenica	09.00	--	--	30	Gara a Coppie Andelfingen
27	Sabato	13.30	14	107	30	Ricken
28	Domenica	09.00	43	53	20	Pizza Joker

CICLO-Belli:

Sabato: ore 13.30

Domenica: ore 08.30

CICLO-Bestie:

Sabato: ore 14.00

Domenica: ore 09.00

MANTA - PIZZA

Partyservice



Holzofen



Tel. 052.2237801 Natel 076.3472150

E-Mail manta.partyservicebluewin.ch

www.mantapizza.jimdo.com

Percorsi Cicloturistica

Programma Luglio 2009

Data	Giorno	Orario	Percorso	Km	Punti	Ristoro
4	Sabato	14.00	29	68	20	Sunnenberg
5	Domenica	09.00	38	59	20	Sternenberg
11	Sabato	08.00	102	192	30	Pragelpass
12	Domenica	09.00	20	66	20	Jimmy's Bar
18	Sabato	14.00	16	77	20	Hulftegg
19	Domenica	--	--	--	30	Uscita Tour de France
25	Sabato	14.00	15	76	20	Gibswil
26	Domenica	09.00	25	60	20	Frauenfeld

CICLO-Belli:

Sabato: ore 13.30

Domenica: ore 08.30

CICLO-Bestie:

Sabato: ore 14.00

Domenica: ore 09.00

Ringraziamo i nostri Sponsor ufficiali:

Bandini TeleNet

Bodyfit

G. Margarito GmbH Gipsergeschäft

Mimmo Bauunternehmung

Möbel Tamburro

Ristorante Il Tacco

Ristorante - Pizzeria *CARDINAL*



Wir begrüßen Sie herzlich im Ristorante Cardinal und freuen uns, Ihnen echte italienische Behaglichkeit mit täglich neuen Menüs anzubieten. Die bekannteste Pizzeria Winterthurs mit dem italienischen Team, welches für Sie mit Enthusiasmus, Amore und einem der weltbesten Holzöfen Italiens feine und reichhaltige Pizzas zubereitet.

Spezialitäten:

Antipasti
Fisch
Fleisch (Fiorentina)
Salate
Pasta
Risotti
Pizza
Dessert



Pizzakurier!

052 202 27 27

Jeder Tag geöffnet!

Küche geöffnet:

Di-Do 11.30 Uhr - 13.45 Uhr • 17.30 Uhr - 23.00 Uhr

Fr 11.30 Uhr - 13.45 Uhr • 17.30 Uhr - 23.30 Uhr

Sa 11.45 Uhr - 14.45 Uhr • 17.30 Uhr - 23.30 Uhr

So 11.45 Uhr - 14.45 Uhr • 17.30 Uhr - 22.30 Uhr

Agnesstrasse 42 • 8406 Winterthur • Tel. 052 202 16 46

www.cardinalwinti.ch



Percorsi Cicloturistica

Programma Agosto 2009

Data	Giorno	Orario	Percorso	Km	Punti	Ristoro
1	Sabato	14.00	12	69	20	Fischingen
2	Domenica	09.00	31	63	20	Obersteinmaur
8	Sabato	14.00	22	74	20	Steckborn
9	Domenica	09.00	18	64	20	Girenbad
15	Sabato	14.00	29	68	20	Sonnenberg
16	Domenica	09.00	12	69	20	Fischingen
22	Sabato	13.30	23	100	30	Bischofszell
23	Domenica	09.00	43	53	20	Pizza Joker
29	Sabato	13.00	105	132	30	Wasserfluh
30	Domenica	09.00	17	56	20	Rafz

CICLO-Belli:

Sabato: ore 13.30

Domenica: ore 08.30

CICLO-Bestie:

Sabato: ore 14.00

Domenica: ore 09.00



RADUNO CICA DEL 21 FEBBRAIO 2009



Percorsi Cicloturistica

Programma Settembre 2009

Data	Giorno	Orario	Percorso	Km	Punti	Ristoro
5	Sabato	14.00	28	70	20	Benken
6	Domenica	09.00	?	?	20	Uscita gara ZÜRI-METZGETE
12	Sabato	14.00	22	74	20	Steckborn
13	Domenica	09.00	40	56	20	Bauma
19	Sabato	14.00	26	79	20	Endingen
20	Domenica	09.00	37	51	20	Effretikon
26	Sabato	13.00	16	77	20	Hulftegg
27	Domenica	09.00	43	53	20	Pizza Joker

CICLO-Belli:

Sabato: ore 13.30

Domenica: ore 08.30

CICLO-Bestie:

Sabato: ore 14.00

Domenica: ore 09.00

**Segnatevi nel vostro calendario la
data della Festa CICA:**

**Sabato, 31 Ottobre 2009
ore 18.30**

nella Sala Gutschick a Winterthur!

Percorsi Cicloturistica

Programma Ottobre 2009

Data	Giorno	Orario	Percorso	Km	Punti	Ristoro
3	Sabato	14.00	9	79	20	Rothenhausen
4	Domenica	09.00	7	62	20	Neu-Paradies
10	Sabato	14.00	10	57	20	Rheinau
11	Domenica	09.00	37	51	20	Ristorante Il Tacco
17	Sabato	14.00	1	55	20	Pizza Joker
18	Domenica	09.00	2	47	30	ULTIMA USCITA!

CICLO-Belli:

Sabato: ore 13.30

Domenica: ore 08.30

CICLO-Bestie:

Sabato: ore 14.00

Domenica: ore 09.00





SPINNING
DOMENICA, 22 FEBBRAIO 2009



CAMPIONATO 2009 DEL GSS

Data	Partenza	Percorso	Distanza
15.03.09	10.00 Cronometro	OBERWIL Oberwil-Brüttner-Oberwil	5 giri à 5,5 km
29.03.09	10.00 Circuito	KLEINIKON Kleinikon-Lindau-Hakab-Kleinikon	6 giri à 8,1 km
05.04.09	10.00 Circuito	OBERWIL Circuito del NOK	18 giri à 2,5 km
19.04.09	10.00 Circuito	NIEDERGLATT Parcheggio Cimitero	20 giri à 2,2 km
24.05.09	10.00 Circuito	KLEINIKON Kleinikon-Lindau-Hakab-Kleinikon	3 giri à 8,1 km
30.05.09	15.00 Cronometro	FLAACH Flaach-Ellikon-Alte-Flaach	2 giri à 17,5 km
07.06.09	10.00 Circuito	OBEREMBRACH Oberembrach-Sunnenbühl-O'emb.	5 giri à 9,2 km
19.06.09	18.30 Circuito	NIEDERGLATT Parcheggio Cimitero	20 giri à 2,2 km
05.07.09	10.00 Cronoscalata	STERNENBERG Jucker Sternenbergr	1 giro à 6,8 km
13.09.09	10.00 Cronometro	STEINMAUR Bachsental-Bachselstr.-Steinmaur	1 giro à 29 km
20.09.09	10.00 Cronometro	EMBRACH/OBER-WAGENBURG Embrach-O'embr.-Gerlisberg-Birch-Will-O'embrach-Ober-Wagenburg	1 giro à 16 km



Prezzi abbigliamento 2009 / Preise Bekleidung 2009

Pantaloni ¾:	Fr. 70.--
Pantaloni corti:	Fr. 70.--
Maglia lunga:	Fr. 80.--
Maglia corta:	Fr. 65.--
Bandana:	Fr. 15.--

Set per nuovi soci e per soci che non hanno preso il Set nel 2008: Fr. 100.--
(Set composto da: Pantaloncini corti, Maglia lunga, Maglia corta)

Hosen ¾:	Fr. 70.--
kurze Hosen:	Fr. 70.--
Trikot Langarm:	Fr. 80.--
Trikot Kurzarm:	Fr. 65.--
Bandana:	Fr. 15.--

Set für neue Mitglieder und für Mitglieder, die es im 2008 Fr. 100.--
nicht gekauft haben
(Set bestehend aus: kurze Hosen, Trikot Kurzarm, Trikot Langarm)

ORDINAZIONE: NICO VERDICCHIO (Natel 079 272 82 82).

BESTELLUNG: NICO VERDICCHIO (Natel 079 272 82 82).

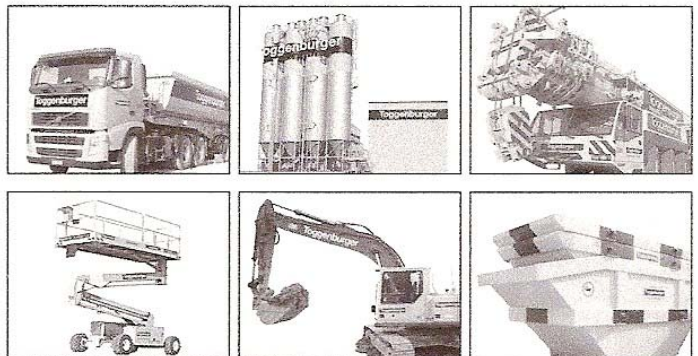


[Wir haben Gewicht]

Toggenburger

Kies und Sand wie Sand am Meer. Unsere Markenzeichen sind Qualitätskomponenten und Spezialmischungen. Lassen Sie sich beraten.

Alles aus einer Hand



Toggenburger Unternehmungen
Schlossackerstrasse 20
Postfach · 8404 Winterthur

Telefon 052 244 11 11
Fax 052 244 13 29
www.toggenburger.ch