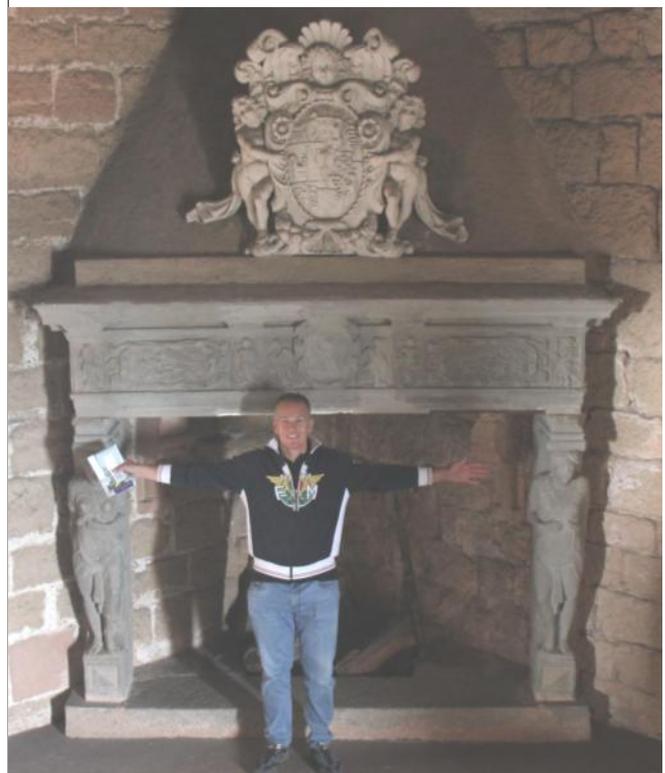




Vi lamentavate del caldo...

- ◆ **DOMENICA 6**
Gita alla Rocca /
Forte di Gavi
- ◆ **DOMENICA 20**
Stand del moto club
alla Fiera di Pandino
- ◆ **DOMENICA 20**
Consigliato Goito
- ◆ **Anticipazioni mese di
novembre**
- ◆ L'Angolo del Varadero
- ◆ Mercatino del m. c.
Pandino



DOMENICA 6

Gita al Forte di Gavi (AL)

L'esistenza di un castello a Gavi è attestata fin dal 973. Con un diploma imperiale datato 30 maggio 1191, Enrico VI, figlio di Federico I Barbarossa, donò in feudo alla repubblica di Genova il castello e il borgo. Nel 1418, a seguito di eventi bellici, il feudo passò sotto la signoria dei Visconti di Milano; dopo altri passaggi di proprietà, nel 1528 esso tornò alla repubblica di Genova, che lo detenne fino al 1815, anno in cui l'antica repubblica fu annessa al regno sabauda. Nel corso dei secoli il castello assunse l'aspetto di una possente fortezza. I primi interventi radicali furono eseguiti nel 1540 da Giovanni Maria Olgiati, ingegnere militare al servizio della repubblica di Genova, che progettò e ricostruì completamente la cinta muraria, realizzando nuovi bastioni e consolidando la struttura originaria. Nel XVII secolo il forte fu ulteriormente ampliato con l'intervento del frate domenicano Vincenzo da Fiorenzuola, al secolo Gaspare Maculani. Questi, noto per essere stato l'inquisitore al processo contro Galileo Galilei, era, oltre che un religioso, un grande esperto di architettura militare. I lavori per la trasformazione dell'edificio in una grande fortezza furono compiuti tra il 1626 e il 1629, ma altri interventi si susseguirono fino agli albori del XIX secolo. Sul lato di levante fu costruita la "ridotta" di Monte Moro, collegata al forte da una galleria; all'interno furono edificati alloggi per militari e ufficiali, cisterne, polveriere, corpi di guardia e piazze d'armi. Nel 1859 l'antica fortezza genovese fu disarmata e privata della sua identità storica per essere trasformata in reclusorio civile; durante il primo conflitto mondiale essa diventò un carcere militare. Con la Seconda Guerra Mondiale il forte tornò ad essere luogo di detenzione.

Visita guidata durata 45 minuti circa, gratuita con partenze: 9.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 5 euro.

Pandino - Gavi = 139 km.

Ritrovo in piazza alle ore 08:45, partenza ore 09:00. Gita valevole 50 punti per la classifica sociale. Se domenica mattina vi alzate per la gita ma vedete che piove... tornate pure a dormire. Pranzo al sacco.

DOMENICA 20

Stand del moto club alla tradizionale Sagra d'Autunno

La manifestazione prevede bancarelle, mercatino dei creativi, esposizione delle aziende del territorio e degli autoveicoli, sapori tipici, eventi, mostre, luna park e street food. Il programma della manifestazione è molto ricco e le iniziative si susseguono durante tutta la settimana precedente alla Sagra, il clima di festa pervade il centro storico e il Castello Visconteo di Pandino.

E anche noi, come una delle realtà pandinesi, saremo presenti a questa festa. Date la vostra disponibilità per presenziare presso lo stand; più siamo più ci divertiamo. Inoltre c'è la possibilità di esporre le nostre moto. Accordi in sede.

SABATO 19 - DOMENICA 20

Consigliato 15° MOTOGRANA
Motoraduno regionale a Goito (MN)

SABATO 19 E DOMENICA 20 OTTOBRE A GOITO VERRA' ALLESTITA, NEL CENTRO STORICO, LA FIERA DEL GRANA E IN CONCOMITANZA SI SVOLGERA' IL MOTORADUNO ORGANIZZATO DAL M.C. MINCIO.

SABATO — PROGRAMMA

ISCRIZIONI DALLE ORE 13.00 E CONSEGNA GADGET ALLE ORE 15.30 PARTENZA MOTOGIRO CON VISITA GUIDATA AL SANTUARIO DELLA MADONNA DELLE GRAZIE, POSSIBILITA' DI GIRO IN BARCA SUL FIUME MINCIO O VISITA AL MUSEO DEI MADONNARI A SEGUIRE RINFRESCO AL CASEIFICIO SAN DONATO DI RIVALTA. ALLE ORE 19.00 APERTURA STAND GASTRONOMICI NELL'AREA FIERA

DOMENICA — PROGRAMMA

ISCRIZIONI DALLE ORE 8.00 COLAZIONE E CONSEGNA GADGET, ORE 10.30 PARTENZA MOTOGIRO, VISITA IN CASEIFICIO CON DEGUSTAZIONE GRANA PADANO.

ORE 13:00 PREMIAZIONI E RISOTTO ALLA MANTOVANA.

Accordi in sede.

Anteprima novembre

Come ogni anno, il **1 novembre**, che quest'anno cade di venerdì, si svolgerà la commemorazione ai caduti in quel di Civenna/Magreglio (CO). Ci sarà l'iscrizione, poi la messa a suffragio, il trasferimento presso il monumento quindi tutti liberi.

Ritrovo in piazza ore 8,30, partenza ore 8,45

Gita valevole 50 punti per la classifica sociale.



ROCCA ANGERA



ANGERA



TAVULIA



TAVULLIA

**CHE MARCIA HAI
USATO PER IL
MURAGLIONE?**

**PENSA
ANCHE
LA
TERZA.**

**NOTTE
TESORO**



Andare in moto rilassa

Andare in moto rilassa... a livello muscolare. Tutti quelli che hanno fatto almeno una volta un corso si sono sentiti dire di stare morbidi in sella, di essere fluidi, non contratti. Ecco, andare in moto rilassa. Essere stressati porta a delle innaturali contrazioni di alcuni dei nostri muscoli, ecco perchè ogni tanto ci sentiamo tirare collo, schiena anche quando siamo a casa sul divano. Le tensioni a livello mentale scendono fino ad irrigidirci a livello fisico. La moto combatte tutto questo, la moto obbliga a cercare morbidezza, armonia, elasticità. Ecco che guidare cercando di non essere contratti fa il percorso inverso e da una contrazione fisica risale fino a distendere anche nervi e mente, fino a giovare a livello mentale.

Aumenta la capacità di concentrazione. La moto è un hobby in cui si è quasi sempre con la testa in modalità ON. Questo porta due vantaggi, in primis allontana i pensieri, dato che la guida non permette troppi spazi per pensare a mail da mandare ad un cliente, alla fatturazione elettronica, all'IVA da versare, alla luce del bagno da sostituire, al vasetto di pelati da aprire e altri pensieri simili. In secundis porta anche ad allenare la concentrazione, andare in moto è un esercizio mentale molto sofisticato. c'è chi si mantiene giovane mentalmente facendo la settimana enigmistica e chi uscendo in moto.

E' un'attività che diverte. Ma non solo, ci sono altre cose nella vita che divertono. La moto è emotivamente più complessa. Certo, ci fa rilasciare ormoni ed endorfine perchè ci diverte. Però la moto è anche adrenalina, la moto è anche amicizia ed appartenenza. La moto solletica tanti colori del nostro spettro emotivo e quindi ci mantiene attivi. In più, come detto, rilascia endorfine o una roba simile che ci fa stare bene. Quindi andare in moto ha un impatto biochimico estremamente positivo; quando scendiamo dopo un giro in moto dentro di noi è tutto un movimento di roba buona. E legale.

Affina i sensi. Abbiamo già detto che aumenta la capacità di concentrazione. In più, però, la motocicletta lavora anche sulla scala dei sensi, sulla capacità di cogliere input ambientali coi nostri sensi. Ecco che siamo più vigili con gli occhi ed impariamo a vedere più cose, a cogliere più dettagli di tutto quello che ci viene proposto. Siamo più sensibili ai rumori, impariamo a riconoscere quelli normali da quelli che evidenziano una anomalia e anticipano un problema, impariamo a selezionarli, alleniamo il nostro udito selettivo.

Sentiamo di più con la pelle, cogliamo quando cambia la temperatura, quando fa caldo, quando fa freddo. In auto, per citare un altro mezzo con cui ci spostiamo, siamo all'interno di un abitacolo con la temperatura controllata e non alleniamo il nostro corpo a cogliere le mutazioni, ad adattarsi termicamente. Se poi siete Motociclisti da Tavola ecco che allenerete anche il gusto. E non poco.

Quando vai in moto diventi più buono. Viviamo un'epoca in cui essere buoni sta diventando una roba negativa, percepita come un limite.

Andare in moto, invece, ci fa diventare più buoni. Aiutiamo un altro biker se in difficoltà, ridiamo e scherziamo con gli sconosciuti in cima ai passi, quando parcheggiamo la moto cerchiamo sempre di non essere in mezzo per gli altri biker.

Avete presente le moto in cima alla Raticosa o al Muraglione nei fine settimana? Un gran casino ma nessuno che si incazza perchè non riesce a togliere la moto o altro.

Avete presente un centro commerciale e i litigi per i parcheggi o i colpi che mandiamo a chi parcheggia troppo vicino alla nostra auto?

Bene, come vedete andare in moto porta tanti benefici, ci aiuta a mantenerci attivi, specialmente mentalmente e ci fa stare bene. Quindi fate molto moto.

Un saluto dal voster-semper-voster
Varaderoman-psicologo

MERCATINO DEL MOTOCLUB PANDINO

ANNO NUOVO VITA NUOVA.

DAL GIORNALINO DI GENNAIO 2019, VERRANNO AZZERATI GLI ANNUNCI.
CHI VOLESSE RINNOVARE UN ANNUNCIO PREGO COMUNICARMELO (VARADEROMAN)

Vendo KAWASAKI Versys 650 del 06/06/2017, km 6900, con ancora 9 mesi di garanzia.
Tagliandata con telaietti porta borse laterali, borse Shad 46 lt., porta bauletto (non
compreso), porta navigatore, presa USB montata di seguito. € 7.000,00 trapasso compreso.
Cell. 3466720512

Vendo Kymco Grand Dink 300, anno 2014, km 4.900, batteria nuova, tagliandato, già
revisionato. € 2.900,00 - **Alessandro cell. 3402868654**

Vendo CASCO JET "ZETA" nero (stesso stile del casco Momo). Taglia L, ancora nuovo con
etichetta e imballo originale. € 50,00 Tel. **3474440931 Sergio.**

Cerco navigatore per moto usato in buone condizioni. **Francesco. Cell. 346 6720515**

Vendo pantaloni pelle foderati internamente; taglio jeans, misura 54 - **Gigi 3392757500**

Vendo pantalone donna Dainese in GORE-TEX nero tg 46
come nuovo usato solo 2 volte € 160,00
3388518464 Alberto

Vendo Moto d'epoca Perfettamente restaurate
Vespa 50cc del 1964, Morini 175 Tresettew del 1950, Morini 50 del 1960.
Telefonare **3404044067 Villa Maria Grazia**

Vendo Honda Hornet &00, anno 2003, km 33.000, tagliandata, gomme uove, catena nuova,
bollo 2018 pagato, revisione a maggio 2019, € 1.700,00 - **Cell 33330116750**

**VI ASPETTIAMO ALLE PROSSIME
INIZIATIVE SEGUITECI SU FB.
CON IL MOTO CLUB PANDINO.
IL DIVERTIMENTO E'
ASSICURATO.**



Il giornale “ La Strada “ è redatto e pubblicato dai soci del Motoclub Pandino, quale strumento informativo interno alla società e ad uso esclusivo dei soci stessi. Distribuzione gratuita ai soci con scadenza mensile.

Moto Club Pandino

Sede: Via Circonvallazione, B3/C - Pandino (CR)

Aperta il venerdì dalle 21:15 in poi. Sito: www.motoclubpandino.it

E-mail: info1@motoclubpandino.it Cell. presidente Bruno

Federici 3299130148; cell. vice pres. Gerolamo Epis 3890770965