

La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

Mercoledì 29 Aprile 2009

Anno 0 - Numero VIII

GF CHIANCIANO: in 9 Turbikers partecipano alla GF in terra toscana

Divisi su più fronti

Turistica di Anticoli Corrado: circa 20 Turbikers in una splendida giornata di sole - **GF MTB Lago di Bracciano:** 3 Turbikers portano a termine la gara

La turistica di Anticoli Corrado

Un fine settimana di festa per i Turbikers rimasti a Roma a festeggiare il 25 Aprile!

Non siamo in molti alla partenza (altri sono alla G.F. di Chianciano) di questa inedita "Turistica" che ci porterà ad "Anticoli Corrado", un paesino scolpito sulla collina e raggiungibile con una salita di circa 3 km avente una pendenza media dell'8% ma con strappi anche del 12%! Ma è una Turistica che avrà il sapore di una "Mediofondista Tosta" perchè in essa è incluso il passaggio per San Polo De' Cavalieri (mt.651 slm) sia per l'andata che per il ritorno! Complessivamente 90 km con tre salite vere per complessivi 1250 mt. di dislivello! Il Tempo è buono

SEGUE A PAGINA 2



Il gruppo dei Turbikers nella piazza di Anticoli Corrado si riposano seduti sul bordo della fontana prima di prendere la strada del ritorno.

GF Chianciano

La Gran Fondo di Chianciano 2008 è stata la mia "prima volta". Il presidente mi aveva iscritto alla 9 Colli e io per prepararmi all'appuntamento, volevo vedere di persona in cosa consistesse una di queste famose manifestazioni alle quali centinaia (o migliaia... dipende) di amatori si danno appuntamento.

Con l'incoscienza del neofita, affrontai i 150 km del lungo, chiudendo il percorso in 5h 50' a 25 km/h di media. Allora pedalammo quasi sempre in coppia con Marco Petella che, da buon passista, tirò per gran parte del percorso, pagando lo sforzo



G.F. Chianciano - 25.04.2009

sui 2-3 km finali nei quali, proseguendo in agilità, avevo ancora fiato da spendere.

Quest'anno, dopo un anno e una maggiore esperienza alle spalle, libero dal vincolo di squadra che ci impone di arrivare in gruppi di almeno 5 ciclisti, parto con il fermo proposito di migliorare significativamente la mia prestazione.

Siamo in 9 alla partenza. Purtroppo alcuni imprevisti impediscono a Romano e Salvatore di raggiungerci a Chianciano. Grassetto, Petella e l'ex Turbike Leonardo Calabrese arrivano ap-

pena in tempo per la partenza fissata alle 9.40 e allora si va in griglia proprio per ultimi.

Solita partenza a razzo, che però non ci contagia più di tanto. Brunetti fa da battistrada e noi seguiamo: Antonucci, Grassetto, io, Calabrese e Petella che fatica a scaldarsi, poi Aterido, Fancellu, **SEGUE A PAGINA 4**

GF MTB a Bracciano

Meteore gialle in MTB

Pagina 5



e l'aria fresca ma la salita ci riscalderà presto! Si sale tutti insieme fino a Marcellina, poi dopo il paese il gruppo perde alcuni pezzi fra cui il Presidente ma si ricompatta a San Polo ed è di nuovo compatto sulla via Tiburtina per alcuni chilometri. Sotto a Vicovaro però il gruppo Turbiker viene raggiunto da altri ciclisti e scoppia la bagarre che tuttavia avrà breve durata perchè questi gireranno per Orvinio. La salita di Anticoli Corrado è impegnativa ed ha messo tutti alla frusta. In coda il Presidente viene atteso da

Mazzi e Di Stefano che lo precederanno sulla piazzetta del paese. Dopo la gradita sosta di rifornimento il gruppo si è sgranato lungo la tiburtina e tutti hanno affrontato di buon passo la salita di San Polo che da questo versante è più dura ma molto bella e panoramica. Infine la lunga discesa per Marcellina ha rigenerato le forze dei più affaticati e ha permesso a tutti di arrivare abbastanza freschi a Palombara Sabina.

Marcello Cesaretti



Turbikers ad Anticoli Corrado



Marco Paoluzzi e Alessandro Tomei

GF DI CHIANCIANO

Neri e Petrella. Indossiamo tutti le nuove divise tranne Calabrese, in giallo, e fuori lista ufficiale.

Il bivio medio-lungo non è lontano e vede formarsi 2 gruppi: con Fabrizio e Gino rallentiamo per far rientrare gli altri ma solo Leonardo e Marco ci raggiungono. Gli altri deviano per i 90 km del medio. La giornata è ideale sotto il profilo climatico; appena un po' di vento ci rallenterà più avanti. Le "dolci" colline Toscane sono bellissime ma i lunghi tratti vallonati danno ritmo alla pedalata. Per il momento le gambe

è tratto e dunque avanti! Oltrepasato la Cassia, eccoci all'attacco della salita di Radicofani. Sono 8 km, comunque impegnativi, anche perché arrivano dopo più di 80 km di strada. Mi attacco alla ruota di Brunetti e tengo il suo ritmo: a mano a mano sorpassiamo parecchi ciclisti e arriviamo al GPM (e al ristorante:J) con un bel po' di vantaggio sugli altri del gruppo. Mi accorgerò poi che Calabrese, Grassetti e Petella avranno gestito meglio di me questa salita...

Si riparte e per diversi km restiamo in tre: io, Brunetti e

Meglio dell'anno scorso ma che Petella! E, soprattutto, che Grassetti!!



G.F. Chianciano - 25.04.2009

girano bene. Nonostante i tanti buoni propositi precedenti questo per me è il primo percorso lungo della stagione. Né alla Lelli, né a Pomarance, né alla Folgore ci sono riuscito: stavolta il dado

è sempre più sorprendente Calabrese. 150 km non sono pochi. Fino ai piedi di Radicofani abbiamo tenuto una media superiore ai 30 km/h. Ora dunque si fatica sui saliscendi di Piazze e di Cetona. Finalmente inizia il tratto pianeggiante che ci condurrà sotto l'ultimo scalino che sale a Chianciano. Alle nostre spalle arrivano Grassetti e Petella che hanno inseguito per un bel po'. Mancano 10 km ma l'andatura continua a



Maurizio Fancellu, Emilio Aterido e Marco Petrella

sfiorare i 40 all'ora!

Ed eccoci alla fine. I miei 2 ultimi km sono una vera "passione": niente crampi ma le gambe proprio non vanno più. Arriviamo tutti nell'arco di 1': Brunetti, Grassetti, Calabrese, Petella, che mi passa agli ultimi 300 metri, e io!

Rispetto all'anno scorso quasi mezz'ora in meno e 27.5 km/h di media. Direi che il raffronto è positivo. Grazie a Fabrizio che ci ha spronati e costretti a pedalare facendoci chiudere con una buona media. Complimenti agli irriducibili Calabrese (va come un treno) e Grassetti (su di lui non

avevamo dubbi). Complimenti anche a Marco Petella, in gran miglioramento rispetto al 2008 e pronto per la Elite 1!

Al Pasta Party (buono ma niente a che vedere con le penne al cinghiale della Folgore..) abbracciamo Neri, Petrella, Fancellu, Aterido e Antonucci, che hanno chiuso egregiamente il medio.

Niente premi, stavolta, ma la soddisfazione per aver migliorato nella sfida con se stessi non ha eguali!

Daniilo Leonardi



Emilio Aterido e Luigi Neri alla GF di Chianciano

Percorso Lungo Km 149 – Arrivati 204

Pos	Nominativo	PosCat	Tempo	Km/h
174	BRUNETTI FABRIZIO	29/30	5.23.36	27,63
175	GRASSETTI LUIGI	09/15	5.24.08	27,58
177	PETELLA MARCO	73/79	5.24.27	27,55
178	LEONARDI DANILO	74/79	5.24.35	27,54

Percorso Medio Km 92 – Arrivati 682

Pos	Nominativo	PosCat	Tempo	Km/h
589	ANTONIUCCI GIANFRANCO	39/54	3.28.23	26,49
649	PETRELLA MARCO	123/130	3.58.50	23,11
650	ATERIDO EMILIO	212/219	3.58.50	23,11
651	NERI LUIGI	125/130	3.58.50	23,11
652	FANCELLU MAURIZIO	124/130	3.58.50	23,11

VIII Gran Fondo Città di Chianciano: resoconto di Marco Petrella

Quanto sono pazzi questi turbikers!

Sullo scooter con la bici a tracolla alle 6 di mattina ma la voglia di pedalare insieme prevale ancora sulla voglia di fare il tempo!

25 aprile 2009: la giornata è di festa nazionale, ed alle 6 di mattina in giro per Roma solo pochi temerari. Ma due di questi soggetti hanno veramente esagerato! Marco ed Emilio se ne vanno a spasso a bordo di uno scooter...ma Emilio tiene di fianco al mezzo la propria bicicletta! Una scena simile andava ripresa senz'altro, ma mancava un terzo pazzo in grado di farlo, così soltanto i nostri due xxx (scegliete pure liberamente voi l'aggettivo da inserire) avranno nei propri ricordi una simile esperienza.

Raggiunto il punto di incontro, la casa del Grande Rinoceronte Bianco, si caricano le macchine e si parte di gran carriera con destinazione Chianciano. Il gruppo è composto da: Luigi, Emilio, Gianfranco, Maurizio e Marco. Due macchine in tutto ed inizia un viaggio comodo e veloce, tant'è che alle 8:15 siamo già al posteggio, quello dell'anno scorso: vuoto! "Siamo i primi", pensiamo, ma si trattava di un palese errore! Intanto abbiamo raccolto per strada Fabrizio e Danilo ci raggiunge mentre ancora stiamo valutando il da farsi al posteggio "vecchio". Infine prevale il buon senso e, rimontati in macchina, raggiungiamo il parcheggio valido, dove posteggiamo più o meno facilmente. Andiamo quindi a ritirare i pacchi gara per tutti, anche per Luigi Grassetto (nel seguito chiamato più semplicemente Luigi2) e Marco Petrella (Marco2) che, sappiamo dalle telefonate fatte, "stanno arrivando". In tutto prendiamo 10 chip, compreso quello di Romano, grande assente alla festa! in realtà anche Salvatore doveva essere della partita, ma all'ultimo è stato sostituito da Emilio.

Bene! Adesso non resta che prepararci e metterci in griglia. Luigi apre il bagagliaio della macchina e dopo pochissimi istanti sembra di essere di fronte ad una bancarella di un qualsiasi mercato: maglie, pantaloncini e bandane che volano per il piazzale; chi prova le taglie e poi le cambia, chi tratta sul prezzo



Emilio Aterido e Marco Petrella.

cercando di ottenere uno sconto laddove non è proprio contemplato, ecc. Comunque riusciamo anche a preparare le bici, a controllare la pressione delle gomme, a preparare le borracce, ecc. Ma Luigi2 e Marco2? Ancora non si vedono, e sono già le 9:15! Arrivano alle 9:25 e agitano subito gli animi con la richiesta, legittima ma fuori tempo massimo, di indossare le nuove divise. Luigi, per smontare la bancarella si dimentica di montare sulla sua bici la borsetta sotto-sella contenente due camere d'aria di scorta ed attrezzi vari (e questa dimenticanza avrebbe potuto portare delle conseguenze). Con loro un amico di Luigi2, che non ho neanche avuto il

tempo di conoscere, né di vedere pedalare vista la velocità alla quale sono partiti!

Andiamo in griglia e, per arrivarci, c'è da farsi una bella rampa che dal parcheggio porta fino alla coda della lunga fila di ciclisti in attesa di partire. Arrivati in fondo alla fila eravamo già stanchi! Però l'esperienza delle precedenti Gran Fondo ci ha insegnato che è perfettamente inutile, per la nostra filosofia ciclistica, partire avanti, così siamo tranquilli nelle retrovie per pochissimi minuti ed inizia la corsa. I primi km, quelli percorsi all'interno del centro abitato, avvengono dietro una macchina giuria che ne contiene la velocità, per ragioni di sicurezza. Ed infatti quando siamo liberi di pedalare...inizia una bella sali-

ta, così a tutti passa la voglia di correre! Mai vista partenza più soft.

I gruppi che si sono formati sono: Luigi2, Marco2, Danilo e Fabrizio per il lungo, tutti gli altri per il medio. Molto belli i paesaggi, le campagne verdi e cariche di fiori colorati, alberi rigogliosi, tutto in perfetto stile primaverile. La pedalata si snoda senza problemi, e quasi senza accorgersene arriviamo al cartello che ci indica 20 km al traguardo. Per chi non avesse ancora avuto il piacere di fare la Chianciano, ricordo che gli ultimi 10 km sono tutti in salita, in alcuni punti di più, in altri di meno, ma sempre ed inesorabilmente in salita, con un crescendo quasi da Bolero, che si conclude nei 50m quasi-pianeggianti che portano allo striscione del traguardo!

Le classifiche, assolutamente irrilevanti, le potrete leggere sui vari siti che le pubblicheranno. Qui mi preme sottolineare come la voglia di pedalare insieme, e di stare insieme, stia prevalendo sulla voglia individuale di fare il tempo, e questo riesce ad essere una motivazione molto forte che spinge sempre più amici ad alzarsi presto la mattina di un giorno di festa, portare a spasso una bici da uno scooter, fare km e km in macchina prima, in bici poi, con la soddisfazione, oltretutto, di pedalare su strade sicure, con tutti gli incroci presidiati e dove il ciclista ha sempre la precedenza, e dove le persone che guardano "questi matti" ti salutano e ti applaudono anche se non ti hanno mai visto prima.

Marco Petrella

Il resoconto di David Bonamano

3 meteore gialle alla GF MTB Lago di Bracciano

**Mitico Roccia che alla fine incredibilmente dichiara:
«Certo che è stato un bel mazzo, però mò me la rifarei n'artra vorta...»**

Tre meteore gialle hanno rappresentato il Turbike alla GF MTB Lago di Bracciano che si è svolta domenica 26 Aprile sotto un cielo coperto ma clemente, e soprattutto tra scenari naturalistici di suggestiva bellezza.

Si tratta delle aquile Maurizio Di Grazia alias "Roccia" e Francesco Russo alias "Pedalento", e del sottoscritto David Bonamano alias "Dave", orgogliosamente giaguaro.

Partenza ritardata a causa del gran numero di iscrizioni, poi al via tutti insieme con prudenza giù per la discesa asfaltata; arriva lo sterrato e inizia la prima salita che nonostante i suoi circa 5Km viene aggredita con relativa facilità da tutti, ma che comunque porta ad una prima selezione dei bikers in corsa.

Improvvisamente il primo dei tanti e bellissimi single-track provoca un fastidioso intoppo che blocca letteralmente il percorso e separa tra loro le meteore gialle, Pedalento infatti riesce ad infilarsi nella calca e riprendere la gara mentre io e Roccia scegliamo di far defluire il traffico, perdendo così la posizione guadagnata nella prima lunga salita.

Ripartiti, ci mettiamo all'inseguimento del Ped e tutto procede per il meglio sui divertentissimi e faticosi single-track in discesa, alcuni peraltro piuttosto ripidi, dove diventano fondamentali il controllo del mezzo e l'occhio



Francesco Russo, David Bonamano e Maurizio Di Grazia.

attento sia al terreno che al biker che ti puoi trovare davanti all'improvviso con le mani aggrappate ai freni: un vero spasso, amo le discese in MTB.

Ovviamente non mancano i tratti in salita con notevoli pendenze dove in molti casi la ruota posteriore fa fatica a rimanere aggrappata a

terra (e qui i consigli del buon Pedalento sulla Sentinella sono stati di grande aiuto).

Ma a poco più di metà percorso chi ti vedo? Il Pedalento! E' a vista, 20, 30m al massimo, quasi lo riprendo in salita ma poi ad ogni discesa si butta "a palla", così si riprende il distacco e mi tocca ricominciare ogni volta.

Il grande Roccia intanto segue da dietro, sornione.

Così quando finalmente potrei fare il colpaccio al Peda sento che qualcosa non va: foratura posteriore!! (Ah, se avessi dato retta al Roccia che mi dice sempre di mettere le gelate!!)

Il buon Roccia si ferma per darmi aiuto ma ringrazio e lo incito a proseguire, posso fare da solo; rimontaggio ruota e via di nuovo alla rimonta dei miei compagni, solo che non ho considerato la durezza del percorso che si inerpica su salite dalle pendenze veramente "interessanti" e scende per single-track sempre più ripidi e impegnativi per tutto il resto del percorso.

A 10Km dall'arrivo soccorso un biker con un ginocchio sanguinante e i crampi ovunque, riprendo di nuovo ma ormai ho esaurito le energie, per due volte ho dato troppa importanza alla rimonta e ora sono letteralmente scoppiato; gli ultimi 8Km chilometri li faccio solo per "dovere morale" verso i Giaguari che rappresento in questa GF.

Poi finalmente, è finita! Ordine d'arrivo Turbike: Pedalento, Roccia, Dave. Vedo Roccia che mi aspetta al di là dell'arrivo, ci stringiamo la mano, ci scambiamo i commenti sulla durezza del percorso, poi lui se ne esce con: "Certo è stato un bel mazzo, però mò me la rifarei n'artra vorta..."

Non c'è dubbio, mai nickname è stato più appropriato di "Roccia".

David Bonamano alias Dave



La partenza della GF MTB Lago di Bracciano

Turbi-Extreme-Bikers

L'angolo degli **Out of Head!!**

Tutto quello che avreste voluto sapere sulla bici ma non avete mai osato chiedere

Il programma Turbike 2009 è oramai partito e gira a pieno regime. Macina tappa su tappa secondo il gioco oramai consolidato da tempo. Grande regina del programma e del gioco è la BDC ed i percorsi su asfalto.

L'innesto di nuovi Turbike avvenuto negli ultimi anni ha portato nuove proposte. Alcune di queste hanno trovato una loro dignità nel programma dal 2008, altre coinvolgono un numero ristretto di Turbike (gli **OutOfHead**) in attività fuori programma guidate da altri calendari, uscite gemellate e proposte estemporanee.

Tutto è iniziato quando Enzo Carrino, amico di lunghe e lente pedalate prima in Mtb e poi in BDC, mi ha proposto di "provare il Turbike".

Enzo ha imparato molto bene l'arte del MKTG, arte nella quale è maestro il **Presidente**. Lavorano in coppia "il gatto e la volpe". Non appena percepiscono la tua debolezza ti azzannano e ti infettano il **virus turbike**.

Con Enzo e con molti amici di Ladispoli, dopo una vita da sedentario, avevo reimparato ad andare in bicicletta. A ricordo dell'infanzia lontana la prima scelta fu la MTB. La più vicina per attività e percorsi allo scorrazzare per i campi della mia adolescenza.

Ma il peso è peso e le salite sono salite... mio grande cruccio. Enzo mi ha preso per mano e mi ha portato in BDC a Tolfa, poi alla 9Colli ed alla MDM.

In tanto proseguivano le uscite e le sfide in MTB: 50-70-90 Km con l'obiettivo di fare la ultramarathon da 180 Km organizzata a Cicli DeSimone.

Bei tempi!

Pedalavamo in ogni modo ed Enzo vinceva il Turbike

Approdato nel Turbike ho portato con me la visione amatoriale dell'andare in bicicletta: **andare in bicicletta e divertirsi in tutti i modi possibili.**

Preludio alle attività dei **TURBI-EXTREME-BIKERS** o meglio **TURBI-KE-OutOfHead (i fuori di testa).**

Le Attività dei TURBI-EXTREME-BIKERS

Le attività OffRoad

Chi da ragazzino non ha scorrazzato in bici per parchi, giardini? L'attività OffRoad ci fa ritornare ragazzini.

Ecco cosa scrive un nostro amico dopo la sua prima uscita :

"E' stata una esperienza fantastica che mi ha ricordato i tempi in cui da ragazzino scorrazzavamo in bici con gli amici nei prati vicino casa. Devo ringraziare i nostri amici Enzo e Francesco di avermi fatto conoscere un'altro modo di andare in bicicletta. Modo assolutamente diverso dalla "strada" ma complementare, in quanto altamente allenante, quindi invito tutti voi, soprattutto chi ha sempre meno tempo da dedicare agli allenamenti pre gara, di prendere in considerazione le uscite in mtb".

E' un'attività che ci permette di uscire in sicurezza con qualsiasi tempo ma non biso-



gna spaventarsi per un pò di fango ed essere pronti a fare un pò di manutenzione.



Si vedono posti fantastici, irraggiungibili con altri mezzi



Turbi-Extreme-Bikers



Le attività Notturne

Con la MTB abbiamo partecipato ad un paio di edizioni della 24h di Roma e, per poter partecipare, abbiamo dovuto dotarci di luci adeguate.

In inverno quando le giornate sono corte e non si riesce ad uscire in bici. Molti amatori suppliscono alla mancanza di pedalate con qualche lezione di spinning ma non è la stessa cosa

Con gli amici gemellati di Pedalando, in particolare con Paolo Antiga, l'inverno scorso abbiamo pensato che le notturne in MTB fossero una valida alternativa.

Iniziata un pò in sordina l'iniziativa dei "CicloAperitivi" (uscite di 2-3 ore in MTB dalle 20.00 a rotazione sui parchi di Roma e dintorni) ha preso vita.

A discapito degli scettici le uscite, anche quelle impossibili per orari e condizioni meteo, hanno registrato non meno di 5 partecipanti. La punta massima l'abbiamo avuta la settimana scorsa con 23 partecipanti a ostia

Obiettivo assoluto è quello di evitare il traffico! La soluzione è nei parchi, sulle ciclabili su strade secondarie.

Ogni CicloAperitivo merita una storia e non gradisco i giri in città ma le "bischerate" fatte nel giro **SweetRome** mi hanno ampiamente ripagato. Come mi ha ripagato il meraviglioso scenario offerto da Roma in notturna in bicicletta.

Le Randonnè

Metto per ultime non per importanza ma per partecipazione le Randonnè, ultramarathon in BDC un ibrido fra la GF ed il cicloturismo.

Km da 200 in su, partenze alla francese, percorso non tracciato ma solo road-book viene definito lo sport dei randagi perchè spesso, sulle lunghe distanze si vada soli. Regina delle Randonnè è la Paris-Brest-Paris di 1200 Km. Nata nel 1891 si svolge ogni 4 anni. Il tempo massimo per coprire l'intero percorso è di 90 ore.

All'inizio sembra una pazzia. Poi diventa una sfida ed un sogno. Per poterci anda-

re bisogna essere "brevettati" nell'anno per i 200-300-400 e 600 Km.

Nel 2007 Roberto Pietrangeli e Claudio Rufa mi invitarono a fare il brevetto dei 200 e fu una bellissima esperienza.

Per fare tanti km ci vuole tanto tempo ... i 300 che sono la prima vera sfida non ho potuto provarli... la sfida è ancora aperta.

Claudio, invece, ha fatto tutti i brevetti ed ha partecipato all'edizione 2007.

Quest'anno, anche per la partecipazione degli amici di Pedalando a queste iniziative, io e Roccia ci siamo brevettati sui 200 Km a Nettuno organizzati da **tony lonero** riferimento nel Lazio per queste iniziative.

Come si diventa TURBI-EXTREME-BIKERS?

Diventare Turbi-Extreme-Bikers non è molto difficile. Nè è riprova che lo sono diventato io, Enzo, Roccia, Carlo Gobbi, Pinarello, Enrico Piccioni, Dave, ed anche il nostro mitico Presidente che inforcato il mio muletto ha dimostrato un'ottima sensibilità allo sterrato nell'uscita del Prologo 2009 "un caffè ad Anguillara".



Enzo Carrino e Marcello Cesaretti

Oltre alle regole descritte precedentemente occorre avere cura della propria bicicletta (inseparabile compagna di avventura) ed avere voglia di mettersi in gioco.

Arrivederci alla prossima Extreme-Uscita!

Francesco Russo

