



# Bufalo News

14 Marzo 2007

Anno 1 Numero 3

## Prima vittoria a Fara Sabina

# La prima di T. Bertolini

**Vincono anche Buf. Gino, S. De Angelis e Bertelli**

### Scauzzone di giornata:

Nessuna segnalazione.

Classifica:

**SCATTEIA.....3**

**Roccheggiani ...1**

Fara Sabina - Dopo l'exploit di sabato scorso a Torrita Tiberina con ben 58 presenze, si aspettava una conferma a Fara Sabina. Ben 51 i presenti iscritti con quattro aggregati d'onore! Partenza scaglionata A1/A2 ed a seguire E1/E2. Lungo il tratto che porta a Passo Corese, il gruppo dei "Bigs" raggiunge e supera il plotone degli "A" proprio in concomitanza della via Salaria e i due plotoni si susseguono a distanza valutata in 30". Dopo la

rotonda si comincia a pedalare più allegramente anche se il vento contrario ci impedisce di fare velocità. I Plotoni si allungano e dopo Talocci inizia la vera selezione. A Fara Sabina il "Mossiere" di turno, Maurizio Sanmartin, riprende scrupolosamente tutti gli arrivi: i primi a giungere sono i forti "Elite" che completano il percorso in 1h 35' con Bertolini Tommaso! Poi il trio Ungari-Brunetti-Fiorani a poco meno di un minuto. In E2 sfreccia

Grassetti ( 1h 38') che vince per distacco su Petella e poi la coppia Bertolini G. e Buccilli. In "A1" vince De Angelis Stefano (1h 51') che precede di soli 13" Fiammenghi mentre Fossati è ottimo terzo! Doppia foratura per Silvestri e Bicocchi che raggiungeranno l'arrivo in auto.

In "A2" ritroviamo Vittorio Bertelli che avevamo lasciato sabato scorso in preda a febbre influenzale, quindi pienamente ristabilito e vincitore (1h 59)

della A2 davanti al compagno di squadra Ridolfi; terzo è Marco Degl'Innocenti in continua ascesa! Questi sono i verdetti della seconda tappa di "Assestamento" che hanno confermato dei valori espressi già a Torrita T. Ora ci sarà da vedere il risultato della prossima prova a cronometro dove tutti i Turbike saranno chiamati a scoprire le loro carte e conoscere il loro valore reale in seno al gruppo Turbike!

## Sarà dura!!



*Anche nella seconda uscita della stagione sono rimasto impressionato dalla voglia di correre che ho visto in tutti noi.*

*In A2 pretendenti temibili si sono presentati.*

*Sia a Torrita che a Fara, mi sono illuso di dare una svolta alla mia carriera Turbike, e invece sono*

*stato bruciato lì a poche centinaia di metri dall'arrivo.*

*Sarà una grande stagione, lo sento, siamo tutti più forti e per questo ci divertiremo di più. A sabato prossimo.*

*Marco Degl'Innocenti*

*Marcello Cesaretti*

### Trofeo Bufeloce e Bufasola

BufaLovino	12
Bufalo Gino	12
Bufalonen	12
Buf. Canuto	12
Bufalo d. Nord	8
B. Ragioniere	4
B. Misterioso	0
B. Bill	0

**200km di Nettuno: prima randonnée per tre audaci Turbikers**

## **P-B-P 2007: il sogno continua**

Nettuno – Doveva essere una esperienza nuova, il primo contatto con un mondo sconosciuto, quello delle randonnée. Lo è stato solo in parte a causa della non eccessiva difficoltà altimetrica e alla non esagerata lunghezza del percorso che ha richiamato anche diversi granfondisti (stimolati dalla possibilità di allenarsi su un “lungo”) oltre ad aver permesso condotte disinvolte assimilabili ad una normale granfondo.

E' stata comunque una bella soddisfazione finire il giro, soprattutto per averlo fatto, come da perfetto stile randonnée, tutti insieme cercando di aiutare chi era in difficoltà senza badare al tempo di percorrenza.

Tre Turbikers hanno affrontato l'impegno con il segretissimo ed incoffessabile sogno di completare i 4 brevetti previsti ed ottenere la qualificazione alla P-B-P: Bufalo d Nord, Bufalo Bill ed il grande Francesco Russo.

Sui primi due non c'erano dubbi: si sapeva che avrebbero partecipato e che non avrebbero incontrato problemi a terminare i 200km essendo,



*Buf. Bill e Bufalo d Nord*

per loro, una distanza già affrontata su percorsi ben più impegnativi (vedi GF Campagnolo).

La grande sorpresa è stata Francesco Russo: da solo, senza il conforto di compagni di avventura del suo livello, con grande spirito d'avventura e coraggio (per lui era una sfida ben più importante), nonostante qualche disagio familiare, grazie ad una grande

al solito si sono sbagliati ed è calmissimo. Che fortuna! L'incognita del vento, soprattutto per gli ultimi 7-0km del giro, da Terracina a Nettuno tutti lungo la costa tirrenica, è quello che preoccupava tutti.

Si parte che sono le 8.00: ci uniamo ad un folto gruppo di ciclisti e con questi, a passo lento, transitiamo per Cisterna, passiamo un controllo a sorpresa, saliamo verso Cori e poi giriamo verso Doganella. Insieme a noi un ciclista continua a superarci per poi aspettarci e scattare foto. A Doganella si è svoltato verso Norma, si è passati davanti all'incantevole scorcio dell'Oasi di Ninfa e si è attaccata la salita di Bassiano. Una salita molto bella, più dura di quanto ci si attendesse. Nel bar nella piazza di Bassiano (564 m. di altitudine) il primo controllo dopo 55km. Bufalo d Nord e Bufalo Bill ci arrivano dopo un'ascesa fatta a buon ritmo, Russo

volontà, domenica mattina, prima dell'alba, è partito da Ladispoli e si è presentato a Nettuno alle 7.30 in tempo per la partenza (alla francese dalle 7.30 alle 8.30).

Alla partenza la temperatura è mite, è nuvoloso, era previsto vento forte da nord ma come



*Buf. Bill sulla strada per Priverno*

affaticato arriva con un ritardo di circa 30 minuti. Si riparte unendosi al gruppo di Tony Lonero l'americano, ex giocatore di baseball, organizzatore del brevetto. Bellissima e veloce la discesa verso Sezze, fa caldo ed è uscito il sole. Passato Sezze si è passati per Priverno (qui, in un tratto, si è dovuto addirittura prendere la bici in spalla e attraversare un'interruzione alla strada), quindi si è arrivati a Terracina quando è circa l'1.00. Sole e mare, il paesaggio è incantevole, sul lungomare si sbaglia strada (non è la prima volta, fatto comune in una randonnée) e quando ci si rende conto troviamo Tony Lonero fermo dietro a tutti, con i pollici in alto, mentre commenta: «dove avete deciso di andare? A Ponza?». Sul lungomare di Terracina il controllo in un bar al km 110. Da qui a Nettuno tutta la strada è lungo il mare: il vento, moderato, è favorevole fino al Circeo, dopo è aumentato diventando trasversale e fastidioso fino a Sabaudia. Intorno al km 130 Bufalo Bill si mette in testa a tirare, il gruppo si allunga, dopo diversi km però deve rallentare per le proteste di chi dietro non riesce a stare a ruota. Arrivati

al km 148 ci si ferma ad una fontanella e ci si accorge che Russo si è staccato ed è rimasto da solo. Il gruppo di Lonero riparte, Bufalo d Nord e Bufalo Bill rimangono in attesa di Russo attardato. Da lì fino a Nettuno proseguono insieme i 3 Turbikers, non senza soffrire il vento forte da mare. Al termine sono 180km anziché 200 (errore dell'organizzazione), percorsi nel tempo complessivo di 7h55min. Ottimo risultato per Francesco Russo grazie ad una grande determinazione qualità preziosa, forse la più importante per un randonneur.

All'arrivo la pasta è finita e l'acqua delle docce è fredda: pessima l'organizzazione ma chissà come mai siamo tutti comunque contenti.

Prossimo appuntamento il brevetto dei 300 km il 15 aprile sempre a Nettuno: quella sarà un'altra storia, una randonnée vera.

### **Cosa è una Randonnée?**

*La randonnée è una gara non competitiva, su lunghe distanze, senza assistenza esterna (né dell'organizzazione, né tantomeno personale essendo questa proibita al di fuori dei punti di controllo previsti), senza indicazioni sull'itinerario al di fuori di un "road book" consegnato dall'organizzazione insieme alla tessera da far timbrare ai vari punti di controllo (programmati o a sorpresa lungo il percorso) dove viene apposto anche l'orario di passaggio.*



Bufalo d Nord



Russo, Buf. Bill e Bufalo d Nord all'arrivo a Nettuno.

### **Cosa è la P-B-P?**

*La Paris-Brest-Paris è una randonnée di 1260km, in unica soluzione, che ha luogo ogni 4 anni. Il tempo massimo è di 90 ore. E' la gara ciclistica più antica del mondo (1° edizione nel 1891) a cui partecipano oltre 4000 randonneurs da tutto il mondo. Per poter partecipare alla P-B-P è necessario qualificarsi portando a termine, entro il tempo massimo, nel periodo tra 1 marzo ed il 30 giugno, 4 brevetti sulle lunghezze di 200, 300, 400 e 600km. Quest'anno gli italiani che si qualificheranno parteciperanno con la maglia azzurra della Nazionale Italiana Randonneurs.*

# Il racconto di Francesco Russo

## La mia 1<sup>a</sup> Randonee

### 200 Km da Nettuno a Terracina con Claudio e Roberto

Tutto ha inizio, come spesso accade ultimamente, con una telefonata di Paolo Antiga.

Non ci pensavo più... In questo periodo non ho potuto allenarmi molto... Quando Lunedì della settimana scorsa ricevo un'altra telefonata di Paolo: "Che fai domenica, vieni ai 200 di Nettuno?"

Gli rispondo che non mi sento pronto ma ci penso.

Posto un "topic" sul nostro forum e Roberto Pietrangeli e Claudio Rufa mi rispondono che loro ci vanno e, forse, anche qualche altro TURBIKE.

Passa qualche giorno e comincia a salirmi la febbre. Se l'obiettivo è 1200 Km, che senso ha spaventarsi davanti a 200 con la scusa di non essere pronto? la soluzione deve essere ricercata nel ritmo e nella voglia di farlo.

Del resto 13 ore e mezzo come tempo massimo ha come media meno di 15 Km/h.

Purtroppo Paolo, al cui faccio tutti i miei migliori auguri di rapida guarigione, annuncia che a causa di un problema ad un tendine non potrà partecipare.

La domenica si avvicina. Attendo ancora con la speranza che si affacci qualche altro matto che può avere il mio passo. Sabato sera sono solo, con il tesserino nuovo fiammante TURBIKE 20-07 (me l'ha portato il mio capitano).

A questo punto non posso rinunciare. Provo a contattare Roberto e Claudio per verificare la loro

presenza. Entrambi mi dicono di sì.

Senza il loro invito non ci avrei provato. Mi faceva paura non tanto la prima metà del percorso quanto la seconda. Il ritorno sulla litoranea da Terracina a Nettuno con previsione di un pò di vento contrario.

Fatta l'iscrizione e ricevuto il cartellino sono pronto per la partenza fissata. L'ora fissata è le 8.00. Claudio e Roberto sono pronti anche loro ed aspettiamo di partire con un gruppetto di una ventina di Randonneur. Altri gruppi sono partiti. Pronti via! L'andatura è allegra ma non troppo. In cuor mio penso che per me sia un pò troppo veloce mi piacerebbe calare di qualche Km/h ma Claudio e Roberto mi consigliano di rimanere a ruota.

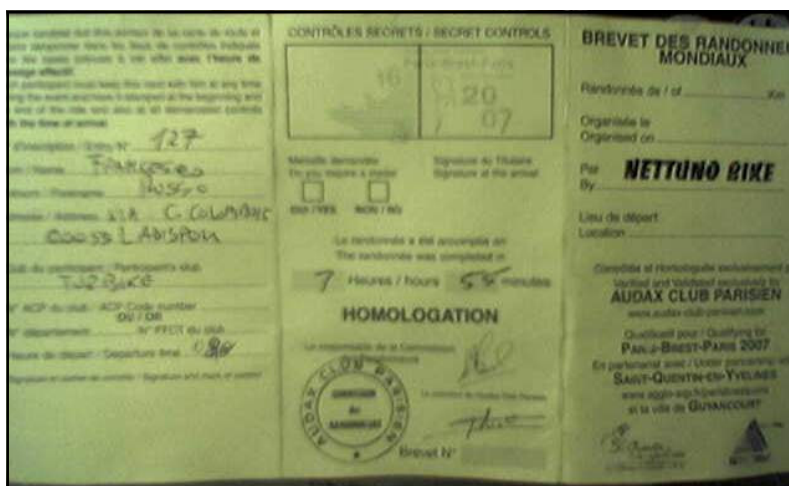
Continua così per tutta la pianura. L'aria che si respira non è quella delle GF, sembra quasi una turistica TURBIKE, si parla e si pedala. Di tanto in tanto raggiungiamo dei gruppetti più piccoli e più lenti. Loro se la godono di più! Avverto Claudio e Rober-



Francesco Russo

to che a quell'andatura io non potrò durare molto e, sicuramente, sulla salita mi staccherò. Mi dicono di non preoccuparmi che mi aspetteranno al 1° controllo in cima alla salita di Bassiano. Ai primi saliscendi resisto e non perdo troppo contatto. Recupero un pò ... Poi mi rendo conto che devo rallentare. Proseguo al mio passo. Dopo un pò sono da solo.

Primo problema: pensavo che il percorso fosse tracciato ma non è così ed io non ho il road-book. Ad un bivio per fortuna c'è un signore che vende verdura. Gli chiedo dove sono andati e mi indica la strada per NINFA. Sono fortunato l'ho fatta in MTB. Proseguo per la strada e mi rendo conto che quella in alto a sinistra è NORMA. Ci sono stato con Paolo e gli altri all'inizio dell'anno. E sono stato anche a



Il foglio di viaggio di Francesco con il tempo di percorrenza: 7h 55min

Bassiano. Ho già fatto la salita con loro! OK! Fino lì non mi perdo e chiederò a qualcuno info sul percorso. Grande fatica sulla salita! Con la MTB o con la ROAD si fatica lo stesso! Salgo al mio passo 8-10 Km/h mi piacerebbe essere più veloce.... forse quando perderò qualche kilo... Qualcuno mi raggiunge e mi sorpassa. Un saluto, un incitamento, ... Ci vediamo ! La salita spiana e su bivio per il paese incrocio Randonneur che scendono. Avevo sbagliato a pensare che si scendesse a Sermoneta come avevamo fatto con Paolo. Si prosegue in direzione SEZZE.

Intanto il controllo! Trovo Claudio e Roberto che si erano rifocillati e mi attendevano. Mi dicono "Dai che se non perdiamo troppo tempo prendiamo qualche treno buono". Non me lo faccio dire 2 volte. Mi infilo due barrette in gola bevo e riempio la borraccia e sono pronto ad affrontare la discesa. Grande godimento la discesa! I due angeli custodi mi dicono che vado bene in discesa. Sarà per il mio peso? Peccato che tutto finisca e si debba riprendere a pedalare di buona lena.

Passa il tempo e passano i Km. Siamo con il gruppo di Tony Lonero organizzatore del brevetto. E' un buon gruppo ha un passo allegro ma che riesco a tenere. Con loro raggiungiamo Terracina ed il 2° controllo. Siamo a poco più di 100 Km. Ne mancano altrettanti. La fatica comincia a farsi sentire. Breve sosta tecnica e si riparte. Per fortuna il vento non è contrario. Riesco a tenere il gruppo fino al 130 Km, poi ad un piccolo



saliscendi , perdo 10 mt. Provo a riprenderli ma forse è meglio di no. Mi raggiungono due randonneur. Mi suggeriscono la ruota ma dopo alcuni minuti a 35-36 il gruppo rimane sempre alla stessa distanza. Ringrazio e decido di proseguire al mio passo.

Sono al 150° Km quando Roberto mi chiama al cellulare per chiedermi dove sono. Gli dico di non preoccuparsi e di proseguire che io arrivo con il mio passo ma loro hanno deciso di fare fino in fondo gli "angeli custodi". Nonostante le mie insistenze non mi hanno abbandonato. Alla loro ruota, Km dopo Km, mi sono avvicinato al traguardo.

Alle 15:55 siamo all'arrivo!

Il risultato finale non è male! Claudio e Roberto mi hanno tirato un pò il collo. La frequenza media è un pò alta. Tutto è andato bene fino a circa 130 Km, la distanza standard per i miei lunghi. Oltre i 130 c'era la sfida e si è vista.

Grazie agli angeli! Sono sicu-

ro che con 2 Km/h in meno sulla mia andatura mi avrebbe fatto arrivare mezz'ora dopo ma, sicuramente, più fresco.

Niente Pasta Party, niente doccia, l'organizzazione non è riuscita a soddisfare tutti. Sarà per la prossima volta!

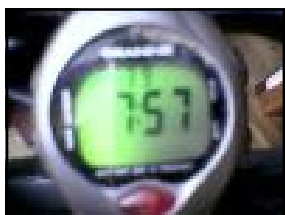
Saluto e ringrazio Roberto e Claudio, metto la tuta e rientro a casa. Mezz'ora di idromassaggio mi fanno rinascere. Le gambe non sono più legnose.

Ieri mattina, Lunedì, ero fresco come una rosa ( si fa per dire....). Potevo riprendere la bici. E' questo lo spirito del randonneur.

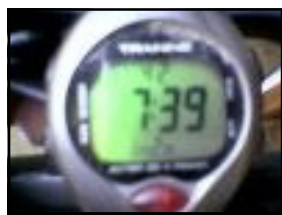
Ed ora?

Gli appuntamenti sono per il 25 aprile a Corchiano per la Randonnée dei 3 laghi (200km) e il 15 aprile, ancora a Nettuno, per il brevetto dei 300 km.

Intanto ci penso, poi si vedrà ...



Tempo: 7h 57min



In Soglia: 7h 39min



Freq media: 144



Kcal: 7639

Le indicazioni del cardiofrequenzimetro di Francesco Russo all'arrivo.