



Bufalo News

19 Aprile 2007

Anno 1 Numero 8

Turbilonga: parte la Coppa GF 2007

Un percorso per tutti

Scauzzoni di giornata:

SCATTEIA

Si presenta con la bici munita di specchietto retrovisore, santini, lacci e livelle (vedi fotoa pag. 4). Un caso disperato.

MERCADO

Si distingue per il suo alimentarsi morigerato e salutare. Vedi foto a pag. 4.

Classifica:

Scatteia.....4

Lolli 2

Buf. Canuto, S. De Angelis, Rocchegiani, Mercado 1

Trofeo Bufeloce e Bufasola

BufaLovino	32
Bufalonen	28
Buf. Canuto	24
Bufalo d. Nord	20
Bufalo Gino	16
B. Ragioniere	16
B. Amaro	12
B. Bill	0

Molti di noi sono alla "Max Lelli" circa una ventina, ma altri 32 partono per la "Turbilonga" 2007 che oggi apre la Coppa G.F. Turbike. Una decina di questi partono da Saxa Rubra mentre gli altri dal bivio di Riano, km 10 della via Tiberina. Il Percorso è stato cambiato all'ultimo momento per renderlo meno difficile agli "A2" che mal digeriscono la salita di Monteflavio! Così si parte tutti insieme e si arriva a Torrita Tiberina dove si effettua una sosta di ricongiungimento e subito ci si riavvia verso Fara Sabina risalendo prima e discenden-

do poi la valle del Farfa con le dure rampe dell'Abbazia che mettono in crisi il neo Turbike Giulio! Dopo lo scollinamento la discesa ci porterà a Canneto dove ci fermiamo per la sosta di rifornimento. Anche qui una rapida ripartenza e altre due salite da affrontare: Montelibretti da dietro (circa 1,5 km di salita dretta) e quindi l'erta di Moricone. Qui il gruppo dei moderati se così li vogliamo chiamare, procede verso Stazzano e via della neve, quindi Salaria e via Tiberina; invece qualche irriducibile a Moricone affronta la salita di Monteflavio,

poi Montorio, Nerola e Salaria vecchia con ritorno a Roma Saxa Rubra. Alla fine saranno molti i km percorsi da tutti con soddisfazione generale!

Penso che per il futuro dovremo curare meglio questo tipo di uscite, magari mettendo una macchina al seguito con possibilità di ristoro lungo il percorso. Tornando alla Turbilonga, dico che il percorso è stato bellissimo ed ha dato la possibilità a tutti di partecipare in funzione delle proprie possibilità.

Marcello Cesaretti



Buccilli, un Turbiker, Iannicelli e Nardi a Montelibretti

Randonnee 300km di Nettuno

PBP: il sogno è più vicino

Per Bufalo d Nord e Bufalo Bill ancora solo 2 brevetti per conquistare la qualificazione e la maglia azzurra

Nettuno – E' stata un'esperienza importante, impegnativa e formativa: 300 km sono molti, per farli è necessario sapersi gestire, alimentarsi con intelligenza, saper tenere duro nei momenti di difficoltà, essere molto determinati, suddividere il viaggio in più parti ed avere così la mente rivolta sempre a traguardi prossimi e raggiungibili. Tutte cose banali da immaginare ma che è necessario vivere sulla propria pelle per scoprire quanto siano importanti e difficili da mettere in pratica. Alla fine dunque un'esperienza preziosa che, nonostante le difficoltà incontrate, ha confermato che io e Claudio abbiamo nella testa e nelle gambe la possibilità di terminare con successo prove su lunghe distanze come questa.

L'avventura è cominciata alle 5.00 a Nettuno: registrazione e preparativi. E' piovuto fino a poco fa, indecisione su come partire.

Si parte che sono le 6.00: è buio, luci anteriori e posteriori accese. Dopo soli 500 metri (e appena 2 minuti e mezzo) la prima sorpresa: dal buio della cunetta una voce ci chiede: "Avete una pompa?". E' un ciclista curioso, all'apparenza un po' sinistro, partito (senza una pompa!!) insieme a 2 compagni di squadra (Cicli Coppola) per fare 300km e abbandonato subito dopo aver buca-

to. Impossibile non aiutarlo nonostante il nostro desiderio di tuffarci nell'avventura di pedalare al buio prima che cominci ad albeggiare. Sistemata la ruota si sta per ripartire ma il sinistro figuro si accorge di aver bucatato anche la ruota di dietro!! Spazientiti decidiamo di attendere ancora e prestargli nuovamente la pompa: "Dio ce ne renderà merito" il commento di Claudio. Sistemata anche la seconda ruota (e persi buoni 20 minuti) finalmente si parte e, nel partire, lo sfigatone scatena e mi tampona rischiando di farmi cadere. "Ho capito perché l'hanno lasciato da solo i compa-

gni... porta sfiga!!" chiosa il saggio Claudio. Finalmente si pedala e, al buio, si attraversa Nettuno ed Anzio deserte e addormentate. E' emozionante pedalare di notte ma il giudizio è da rivedere avendolo fatto solo per 30 minuti prima delle prime luci ed in un contesto cittadino o quasi. Il nostro compagno parla molto, ci dice di voler andare alla PBP (!), ci consiglia sulla strada da seguire e ci fa anche sbagliare. Usciti da Anzio, si è continuato sul lungomare attraversando Lavinio e Lido dei Pini. Albeggia, la strada scorre silenziosa. Spengiamo le luci e assistiamo

allo spuntare lento del sole alla nostra destra. Arrivati ad Ardea l'untore dichiara di conoscere la strada e ci suggerisce di svoltare: noi pensiamo che il roadbook dica di fare diversamente e cogliamo l'occasione per dividerci dallo iettatore. I suoi malefici sono però già stati lanciati: subito dopo Claudio si accorge di aver bucatato il tubolare. Sosta per tentare il solo gonfiaggio. Dopo un po' ancora una sosta: Claudio prova a ripararlo con la bomboletta, la valvola s'inceppa e non vuole rientrare, la schiuma esce e va dappertutto, sembra che nevichi! Si riprende lentamente, Clau-



Il gruppo dei randonneurs in azione (di spalle Bufalo d Nord e Bufalo Bill)



Salita di Carpineto Romano km 191 - sosta per rifornimento acqua

Qual è la differenza fondamentale che c'è tra una GF e una Randonnee?

In teoria, se uno non corre per vincere, 20-0km dovrebbero essere uguali sia in una manifestazione che in un'altra. In pratica però in una GF tutto è costruito per la competizione: dalle griglie, alle categorie, ai premi, ai sistemi di controllo. Le caratteristiche della manifestazione finiscono così per condizionare il tuo atteggiamento. Il randonneur, invece, è un ciclista che trova, nel tentare un'impresa e nel gusto dell'avventura, due forti motivazioni per sputare sangue e sudore. C'è in lui una innata curiosità di conoscere luoghi, persone, di mettere in moto il proprio spirito e di provare emozioni riservate a pochi.

dio non sta bene, ha anche un po' di febbre, si deve gestire con intelligenza, la strada è lunga. Si passa per Lanuvio, Genzano, Albano per poi arrivare a Castelgandolfo dove si svolta giù verso il lago e ci si ferma per il primo controllo alla stazione del treno. Incantevole il panorama del lago, un po' di problemi per eseguire l'obliterazione del post it in dotazione e ottemperare dunque il controllo. Dopo diversi tentativi ci riesco e tornando alla bici trovo Claudio alle prese ancora con il gonfiaggio della ruota e con un tipo strano in attesa di utilizzare la sua pompa. Dopo avergli messo fretta (!), il tipo riesce ad avere la pompa di Claudio ma ancora una volta la pompa si rivela inutilizzabile con ruote diverse da quelle di Claudio. Il tipo è imbarazzato e decide di aver bucato per cui comincia a cambiare la camera d'aria. Noi nel frattempo ripartiamo anche perché abbiamo saputo che il gruppo dell'ame-

ricano Lonero è davanti (!?). Si costeggia il lago, si risale sulla Via dei Laghi, si fanno i Pratonni del Vivaro per arrivare al successivo controllo dove troviamo il gruppo di Lonero in sosta. Velocissimi riusciamo a ripartire con loro. Si scende per le Macere si gira verso Velletri, ci si dirige verso Campoverde per svoltare poi verso Cisterna. E' circa mezzogiorno, fa caldo, abbiamo fatto appena 125 km. La mente è al successivo punto di controllo di Sezze posto al km 161 che non arriva mai. La strada sale verso Cori e sotto al paese ci si ferma ad attendere qualcuno che ha forato. Questo per me è stato il momento più brutto: il caldo acuisce la stanchezza, manca ancora un'enormità all'arrivo. La determinazione o la rassegnazione a dover completare il giro non offrono scampo, ci si deve concentrare sul prossimo obiettivo che è arrivare a Sezze. Ci arriviamo all'1.30 e davanti abbiamo an-

Qual è la differenza tra un corridore di GF e un randonneur?

Il randonneur e il corridore classico hanno in comune la bici, ma atteggiamento, obiettivi e mentalità sono diversi. **Il randonneur si misura con un percorso** che ama scegliere sempre più lungo e difficile, talvolta estremo. La sua impresa è costituita dal vincere quel percorso. **Il corridore, al contrario, si misura con gli altri corridori** per vincerli e lo fa lungo un percorso che spera essere il più possibile adatto alle proprie caratteristiche. E' la differenza che passa tra un domatore di cavalli ed un fantino.

cora tanta strada e molta salita. Mangio la pasta in bianco che mi sono portato e si riprende. La mente è al prossimo obiettivo: il punto di controllo di Colferro ma è lontanissimo (km 210) e prima c'è tanta salita. L'inizio della salita di Carpineto Romano è traumatico: la pendenza è subito severa all'8-9%. Poi, invece, si ammorbidisce, salendo costantemente al 4-5%. Il paesaggio diventa sempre più bello, la pasta entra in circolo e il miracolo della rigenerazione tipico del randonneur avviene. Il morale sale e la lunga salita scorre lentamente sotto le ruote senza troppa sofferenza. Giunti al passo (700m slm) è pomeriggio inoltrato e s'inizia a scendere verso Carpineto Romano e poi giù ancora verso Colferro. Arrivati al paese troviamo il mercato sul Corso principale dov'è previsto il controllo: un po' d'imbarazzo nel passare con le nostre bici tra la folla e le bancarelle e poi, finalmente, la sosta al bar. Sono le 17.00 ed abbiamo percorso 210km,

davanti a noi ancora 90km. Io e Claudio, essendo i primi del gruppo ad essere giunti al controllo, ci concediamo un thè con la crostata. Dopo un po' uno dei momenti più divertenti: arriva un ciclista del nostro gruppo tutto sporco di grasso: sulle gambe, sulla maglietta, perfino sul viso. Sembra uno spazzacchino. Qualcuno gli chiede "ma cosa ti è successo?". E lui: "...ma che ne so, prima ho bucato, poi ho scatenato, poi ho di nuovo bucato,...., insomma qui qualcuno me l'ha tirata!". Io allora, pensando all'untore di cicli Coppola, gli faccio "io credo pure di sapere chi è!" e subito Claudio, con la sua classica faccia tosta spassosissima gli chiede: "ma tu sei mica di Cicli Coppola?". Ricompattato il gruppo, dopo essersi rifocillati e, nel caso di Claudio, anche significativamente alleggeriti, si parte per l'ultima parte del percorso. Il morale è alto e mi sembra di

volare, mancano 90 km ma il peggio è alle spalle e con la mente sono già al traguardo. Il gruppo procede spedito, 32-33 km/h: i miei compagni di avventura mi stupiscono, non sembra ma sono degli atleti. I continui saliscendi scorrono veloci senza fatica, anch'io mi sento bene, quasi invincibile. Supero ogni asperità senza difficoltà, la frequenza cardiaca non sale (stanco?), il sole lentamente ci saluta all'orizzonte.

Arriviamo all'ultimo punto di controllo a Tor S Lorenzo (km 280) che sono le 20.00 e sta facendo notte. Sosta veloce, si accendono le luci e si riparte. Ancora una volta l'emozione di vivere l'inconsueta sensazione del pedalare nelle tenebre. Il ritmo non cala, anzi la voglia di arrivare lo fa salire un po'. Lido dei Pini, Lavinio, Anzio e poi, finalmente, Nettuno: sono le 20.40 e siamo finalmente all'arrivo. Sono stanco ma, incredibilmente, ho la certezza

che potrei continuare! Il computer conta 300km tondi tondi, fatti in 14h40 totali di cui 12h12 sui pedali (alla media di 24,4), 2814m di dislivello, frequenza media di 127, dispendio di energia 7397 Kcal per me (a paragone Maratona lungo 5447kcal, Campagnolo 200km 6784Kcal), addirittura 9000Kcal per Claudio.

All'arrivo le dichiarazioni di Claudio: «Sono enormemente soddisfatto, a causa del mio malessere ho raschiato ogni tanto il fondo, ma il fisico miracolosamente si riprendeva sempre. Penso di incominciare a supercompensare seriamente, questa era la mia preoccupazione. Per quel che riguarda la testa, sono abbastanza sicuro di me».

Alla prossima avventura!!

Bufalo d Nord

Ecco le foto dei Scauzzoni di giornata

Galleria scauzzonica



Il manubrio della bici di SCATTEIA (Scauzzone 2005).

Si possono notare da sinistra verso destra:

- lo specchietto retrovisore (modello mini);
- livella misuratrice di pendenza;
- spago rosso con curioso amuleto scaccia spiriti maligni;
- santino protetti ciclista.



MERCADO mentre fa una merendina sobria ed equilibrata in uno dei momenti di sosta durante la Turbilonga.

Randonne 300km: ancora sabotaggio meteo

Stavolta, però, ho vinto io!!

Dopo le delusioni meteorologiche della randonnee di Nettuno dello scorso anno e della randonnee dei 3 laghi di 2 settimane fa, anche se è noto che "non c'è 2 senza 3", non mi aspettavo proprio un agguato così perfido.

E invece il destino beffardo mi ha teso incredibilmente un'altra trappola, forse la più bieca perché inaspettata, ma stavolta ho avuto il coraggio e la forza di fare la scelta vincente.

Stavolta nessuna vana consultazione delle previsioni meteo la sera precedente anche se, via email dal sito audax, erano arrivate notizie più che rassicuranti.

Anche per questo l'eventualità di avverse condizioni meteo neanche le avevo prese in considerazione.

Notte nervosa, quasi insonne, sveglia alle ore 3.30. Quando esco di casa sono le 4.00 e, incredibile ma vero, sta piovendo!!!

Non oso immaginare il pensiero dei vicini di casa che abbiano avuto la sventura di assi-

stere alla scena pietosa di me che esco da casa in bici (per arrivare alla macchina parcheggiata a qualche centinaia di metri), alle 4.00 di notte, sotto la pioggia, vestito da ciclista, parlando da solo per l'indignazione e inveendo contro il cielo, le nuvole, la pioggia e la sventura.

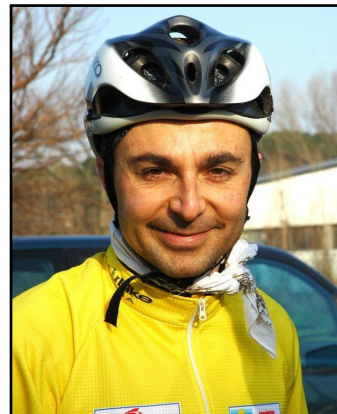
Mi risulta che nessuno abbia chiamato la neuro, forse mi sono salvato.

Lungo il viaggio in auto per arrivare a Nettuno la pioggerella ha lasciato spazio alla pioggia, più avanti un poco ha smesso per poi ritrovare il nubifragio nella zona di Pomezia e di Aprilia.

Arrivo a Nettuno alle 5.00 che ha appena smesso di piovere.

Che si parte non c'è il minimo dubbio, il problema è come partire?

Cosa ci si può attendere? Il cielo buio sembra coperto anche se una lucina sembra dare qualche speranza (che sia una stella o un maledetto aereo che per qualche misterioso motivo è immobile nel cielo?).



Bufalo d Nord

Si sceglie di rischiare e di partire nella convinzione che la pioggia non ci darà problemi.

E' la scelta vincente!!!

E' buio e la strada è bagnata ma ben presto albeggia ed il cielo, prima nascosto, si rivela quasi completamente sereno. Dopo 30 minuti spunta finalmente il sole (molto bello ed insolito vivere questo momento sulla bici) dando l'inizio ad una giornata bellissima.

Mi sono rifatto, stavolta ho vinto io.

Bufalo d Nord

Il comunicato ufficiale dell'atleta dei Bengalloni

Faggiani: ancora problemi in una GF !!

Dopo la Maratona delle Dolomiti 2006 è successo ancora: Faggiani sembra proprio soffrire gli impegni sulle lunghe distanze.

Comunico ufficialmente che il mio piazzamento nella Gran-Fondo Max Lelli non deve essere preso in considerazione in quanto viziato da un percorso accorciato (140km contro gli oltre 160 reali del lungo).

M.V. Faggiani



Marco Valerio Faggiani