



Bufalo News

7 Settembre 2007

Anno 1 Numero 22

Atmosfera dimessa, splendida tappa **Bruno De Angelis: prima vittoria!** **Bufalo Killer colpisce ancora** **In Elite vincono ancora T. Bertolini e Buccilli**

Scauzzone di giornata:

Nessuno da segnalare.

Classifica:

Scatteia	7
Lolli.....	4
S. De Angelis, Buf.	
Canuto	2
Rocchegiani, Salusti, Mercado, F.Ungari, E.Piccioni, Faggiani, Buf. Amaro.....	1

Trofeo Bufeloce e Bufasola

Buf. Canuto	72
Bufalonen	68
Bufalo Killer	64
BufaLovino	56
Bufalo d. Nord	52
Bufalo Gino	46
B. Amaro	32
B. Bill	8

Orvinio – Neanche il tempo di recuperare...dopo le fatiche delle vacanze, che ecco la rentrée turbike! Molti sono ancora fuori, altri come me sono rientrati appena ieri sera ed altri ancora distratti dalle vacanze appena concluse non hanno ancora messo a punto il loro "fuso orario". Insomma, un rientro che si preannuncia blando e svogliato; tuttavia il richiamo Turbike è forte e la giornata è bellissima. Siamo in trenta alla partenza da Tivoli con mossiere di turno, Capitan Silvestri, che si prodiga per allineare i vari Turbike "A" ed "E" al via di questa splendida tappa. Il percorso è quello innovativo dello scorso anno, ideato da Ferruccio Fiammenghi e che tanto piacque a tutti: Vicovaro, Arsoli, bivio Vivaro Romano, Vallinfreda, Orvinio. Una cinquantina di km pedalati fra il verde delle colline circostanti e la quasi totale assenza del traffico che dopo Tivoli ed ancora meglio dopo Vicovaro, ci ha portato a godere degli immensi piaceri della bicicletta. Quindi, si è pedalato di conserva fino sotto ad Arsoli dove la salita ha fatto la

sua prima selezione naturale, mettendo in luce il grado di allenamento di tutti. A Vivaro R. la situazione è già definita ad eccezione del "duo" di testa "BB" ovvero Bertolini T. e Brunetti che rimarranno insieme fin sotto l'ultima salita, mentre alle loro spalle cede Fiorani che ha trovato in Marafini un degno compagno di inseguimento. In "E2" si assiste al monologo di Buccilli che oggi fa coppia con la "maglia Bianca" Sabbatini che lo aiuta a liberarsi dalla morsa del "duo" Antonucci-Petella. Insieme a loro ha esordito Ezio Talocci (gruppo Pedalando) che

speriamo in futuro "neo-Turbike". In coda ovvero in "A2" si assiste alla fuga solitaria di Bruno De Angelis che finalmente riesce a ...sembrare gli altri! A Orvinio si arriva in salita e alla spicciolata: Bertolini Tommaso suggella il suo rientro con una nuova vittoria su un grande Fabrizio Brunetti! Fiorani è solo terzo ed è facile capire perchè, pesa molto il ricordo di Danilo che certamente è la causa del poco allenamento, ma la vita continua e ci auguriamo di vederlo presto pimpante e forte come al Terminillo dove

Continua ->



Maurizio Di Grazia con Bruno De Angelis all'arrivo di Orvinio.
Per il Capitano dei Mustang è la prima vittoria Turbike!

Il resoconto di Bufalo Bill presente con la maglia della nazionale all'Olimpiade dei cicloturisti

Paris-Brest-Paris disumana

80 ore di pioggia su 90: è stata la PBP più dura della storia

Adoro il ciclismo soprattutto perché ha mille facce.

Lo pratico da due anni, ho conosciuto il Turbike in Internet e una bella chiacchierata con Cesaretti mi convinse ad iscrivermi.

5.312 ciclisti alla partenza provenienti da 42 Nazioni.

353 Nazionali italiani: l'Italia è la terza delle nazioni straniere, dietro solo agli USA ed alla Germania.

Ho imparato tanto da tutti e da tutto ma la lezione più grande l'ho avuta partecipando alla Parigi-Brest-Parigi:

l'onestà verso se stessi e soprattutto l'umiltà. La dimensione del viaggiatore mi aveva sempre attirato ma solo quest'anno ho potuto praticarla.

Il maltempo ha costretto al ritiro oltre 1700 ciclisti.

Tutto è iniziato con Roberto che propone di fare un po' di brevetti a Nettuno.

E' diventato: 200 km, 300 km, 400 km, 600 km, 300 + 300 km da solo di notte, 400 km e tanti altri giri sui 150-200 km

Perfettamente allenato e mentalmente convinto parto per Parigi.

Tempo splendido ma, il giorno precedente la partenza densi, e scuri nuvoloni si addensano, nessun problema, la giacca invernale e la mantellina in Gore-tex mi rassicurano.

Due ore prima della partenza è quasi caldo con un tiepido sole che fa capolino tra le nuvole.

Si parte in un'atmosfera molto festosa, inizia a piovere.

Trenta minuti dopo diluvia, indosso tutto il guardaroba.

Sono solo ma mi accodo ai vari treni e trenini che reputo idonei.

Vado sicuro e veloce, tutto procede, la notte sembra scorrere senza problemi a parte la pioggia insistente che spero finisca.

Un po' di apprensione nelle lunghe discese

percorse a tutta velocità ma è meglio non pensarci.

Dopo 150 km mangio qualcosa di caldo e vedo le facce degli altri molto provate, chissà come sarà la mia.

Riparto bene la bici corre sicura, ad un certo punto entro in una nuvola piena d'acqua, umidità sospesa come



Bufalo Bill alias Claudio Rufa.

mai mi era capitato, in pratica un bagno turco ma a 7 gradi centigradi.

Alle 6 di mattina acciappo 4 americani tosti, armati di due metri, tutti con il rilevatore di potenza sulla guarnitura.

Penso ai vantaggi di filare a 40 all'ora nella loro scia, in poco tempo arrivo al primo controllo, primo timbro con un po' di emozione.

Colazione magnifica, esco e mi accorgo che piove sempre più forte. Decido di rallentare poiché mi rendo conto che il mio nervosismo sta crescendo.

Entro in Normandia,

campagna piuttosto noiosa, vacche sornione e case dimesse.

La Francia è piena di contrasti economici, città ricche e campagne povere.

Incomincio a smarrirmi mentalmente, l'unica domanda che non dovrebbe mai affiorare inizia a girarmi in testa: che senso ha pedalare sotto la pioggia, il vento a 10 gradi in agosto?

La scaccio e cerco di distrarmi chiacchierando con il popolo multicolore e multietnico.

A poco a poco il mio inglese si affievolisce, il francese regge ancora bene, qualcosa non va per il verso giusto.

Inizio ad avere delle reazioni isteriche, qualche imprecazione ad alta voce.

Scopro di non essere abituato a tanta pioggia e freddo.

Avevo previsto tutto, ma qualcuno ci mette lo zampino e ti mette alla prova.

Sto pedalando da 12 ore sotto la pioggia e il freddo, sono completamente bagnato, non ho ricambi validi, che cosa sto facendo in questo posto?

Arrivo al secondo controllo, dopo 14 ore e 310 km decido di mollare prima di farmi veramente male.

Il mio viaggio finisce a Fougères completamente sordo agli incitamenti dei controllori che mi dicono di avere una buona media e quindi contare su futuri riposi.

Basta, la pioggia mi ha innervosito e sta facendo uscire il peggio di me.

Io cerco sempre l'equilibrio, nella vita ho compiuto diverse imprese, grandi e piccole senza mai raggiungere il limite.

Conosco la sofferenza e il dolore dello sport ma questa volta è

troppo, sarei arrivato al mio limite.

Preferisco non conoscerlo.

L'esperienza di quest'anno è stata bellissima e bisogna imparare ad accettare il fallimento con tutta la maturità possibile.

E' stata la Parigi-Brest-Parigi più

R a d i c o f a n i - A b b a d i a
S.Salvatore - Monte Amiata -
Piancastagnaio - Acquapendente - Orvieto.

Andatura velocissima, 6 ore con solo 8 minuti di soste in totale, 140 km e quasi 3000 mt di dislivello.

244 italiani arrivati, tra i quali 8 donne.

Appuntamento al 2011 per la 17ª PBP.

piovosa della storia con 80 ore di pioggia.

Un terzo dei partecipanti si è ritirato.

Tornato in Italia avevo la necessità di compiere qualcosa in bicicletta che mi riportasse su l'umore.

L'occasione si presenta.

Parto da vicino Orvieto con una bicicletta sotto i 7 kg, completo estivo e un sole meraviglioso.

Seguo un percorso in parte sconosciuto:

Orvieto-Allerona-Villalba-Trevinano-S.Casciano dei Bagni -

Paesaggio stupendo, pace interiore, sorrisi e senso di appagatezza al ritorno.

Guarito, ora sono di nuovo equilibrato.

Mentre scrivo attendo il corriere che dovrebbe consegnarmi il BOB.

Sarà il compagno delle mie prossime lunghe avventure, ho tanti progetti e tante strade da percorrere.

Claudio Rufa

Auguri a Marcello Iannicelli

Benvenuta Sibilla!

Lieto evento nel Turbike: oggi, 07 settembre 2007, è nata la piccola Sibilla figlia di Marcello Iannicelli.

Tanti auguri a Marcello, alla neo mamma e un benvenuto affettuoso alla piccola Sibilla.

Per Marcello inizia una nuova fase della vita, una fase importante e impegnativa: speriamo riesca a conciliare tutti gli impegni ed a continuare ad essere protagonista all'interno del gruppo.



DALLA PRIMA

ha conquistato la maglia "verde" dello scalatore!

In "E2" Claudio Buccilli controlla la situazione mentre Antonucci riesce dopo vari tentativi a liberarsi di Marco Petella! Bene Ezio Talocci (Pedalando) che ha superato a pieni voti la "prova Turbike". In "A1" grande vittoria di Marco Marafini che dopo aver vinto al Terminillo ci ha provato gusto e manda così un messaggio ai suoi compagni: "le vincerò tutte ormai"! Alle sue spalle a soli 32" il coriaceo Stefano De Angelis, reo di non avercela fatta più! Terzo è Ferruccio Fiammenghi a 1 min insieme a Fossati e Serra! E' proprio vero, quando ...gatto Silvestri manca...i topi ballano!

Infine, ecco i prodi della "A2" preceduti da Bruno De Angelis che vince la sua prima tappa Turbike! Complimenti Bruno, il tuo motore comincia a girare ed il prossimo anno sarai maturo per la categoria superiore che tanto aneli! Solo un minuto il distacco di Maurizio Di Grazia alias "Roccia" sorpreso da questa exploit di Bruno. Terzo a braccia alzate arriva Marco Degl'Innocenti che precede di circa 9 minuti la presidenza del turbike ovvero i due Marcelli! Dimenticavo di Scatteia, "l'uomo venuto dal nulla" che ad Orvinio era lì con la sua bici e tutti si chiedevano dove fosse prima. In realtà il "Filosofo" Claudio memore del percorso, ha oggi optato per il percorso alternativo scalando il versante di Licenza. Bravo Claudio, la maglia "nera" è sempre più vicina!

Marcello Cesaretti

Ancora un'impresa di S. De Angelis e Bufalo Killer

Mitico Blockhaus!

«E pure questo dente ce lo siamo levato!»

E' sabato, le ore 8,00 di una mattina torrida. Esco dall'autostrada a Scafa dove ho appuntamento con Marco Marafini (Bufalo Killer) e già il termometro della macchina segna più di 30°.

Saluti, caffè, cornetto e si parte. Dopo 200 metri la strada comincia subito a salire verso S.Valentino quindi verso Rocca Morice. Si sale sempre..... ma i 19 Km del Blockhaus dove cominciano?

Ecco! Ci siamo! Peccato che siamo già stanchi e l'acqua

scarseggia. Ci raggiunge un randonneur di 73 anni che dopo un pò ci dice "scusate se vado avanti ma se continuo così piano mi fanno male le gambe"!!!!???. Mi viene voglia di buttare la bici dalla scarpata. E' tutto bruciato, così ai 1500 metri di altitudine, con 40° di temperatura, si aggiunge anche la sensazione della mancanza di ossigeno. Finalmente troviamo un abbeveratoio a circa 8 km dalla vetta: l'acqua è fredda e piacevole così restiamo a mollo finchè non si incazzano le pecore e



S. De Angelis, un randonneur incontrato sulla strada e Bufalo Killer .

riprendiamo la salita. Gli ultimi quattro km sono più pedalabili. Alziamo il ritmo e ci gustiamo il paesaggio per poi goderci il meritato riposo sotto la statua dedicata alla Madonna che con il suo sguardo candido sembra voler dire "Ecco altri due scemi". Riscendiamo dal versante di Lettomanoppello, tutto bruciato anche qui e mano mano che si abbassa la quota sembriamo due polli che entrano in un forno e si girano nello spiedo. Finalmente arriviamo alle macchine, ci aspetta l'aria condizionata.

E' stata una bella fatica, grazie Marco per avermi accompagnato. Alla fine i km di salita sono 32 ma valeva la pena, dopo Gavia, Mortirolo, Stelvio, Pordoi, Sella, Giau etc. etc., per chiudere degnamente. Ora un paio di passeggiate poi la bici al chiodo e le vacanze per me, le mie gambe e la mia testa.

Stefano De Angelis



Bufalo Kilkler e S. De Angelis sul Blockhaus (2142m. slm).

Piccola umanità distillata dallo Scauzzone D'oro 2005

(Raccolta di aforismi edificanti per i Duri Ciclisti TURBIKERS curata da Claudio Scatteia)

Il segreto del successo è la sincerità: se riesci a fingerla ...E' fatta !! *(Arthur BLOCH)*

Il segreto più difficile da mantenere è l'opinione che abbiamo di noi stessi. *(Marcel PAGNOL)*

L'Immaginazione è più importante della Conoscenza. *(Albert EINSTEIN)*

Un Credo è come una ghigliottina: altrettanto pesante, altrettanto leggero. *(Frank KAFKA)*

Una domanda a cui, prima o poi, tutti si trovano a dover trovare risposta

Quale rapporto montare?

Di fronte a mostri tipo il Block Haus o il Mortirolo in tanti si pongono l'interrogativo sul rapporto adeguato da avere a disposizione per affrontare al meglio una salita tanto impegnativa.

Prendendo spunto da un articolo apparso tempo fa su Cicloturismo, credo sia utile riportare alcune semplici considerazioni da tenere presente per rispondere a tale domanda.

Innanzitutto bisogna conoscere **lunghezza** e **dislivello** della salita da affrontare.

In aggiunta a ciò è necessario sapere (almeno approssimativamente) la propria **VAM** (ovverosia la propria velocità ascensionale media) nel periodo in cui si affronterà la salita. Per conoscerla basta affrontare una salita di media difficoltà (NON con pendenze troppo elevate), di cui è noto il dislivello, e cronometrare il tempo impiegato per effettuare la scalata. La VAM (metri all'ora) è il rapporto tra il dislivello (in metri) ed il tempo impiegato (in ore).

Per affrontare una salita molto dura senza affaticare troppo i muscoli è consigliabile avere un rapporto agile che permetta di **non scendere sotto le 40 - 50 pedalate al minuto**.

Quindi, ammettendo di voler affrontare il Mortirolo (**12,2 km**, al **10,5%** di pendenza media, per un dislivello totale che è dunque pari a $12,2 \times 105 = 1281$ metri) con una VAM di **800**, tale scalata durerà circa $1281/800 = 1,6$ ore (ossia **1h 36min**).

Sapendo che la salita è lunga 12,2 km, la nostra velocità media prevista sarà di **7,62 Km/h** (ottenuta dividendo $12,2/1,6$) pari a **127 metri al minuto** (ottenuta calcolando $7,62 \times 1000/60$).

Per determinare il rapporto da usare s'impone qui il vincolo di non scendere troppo con la cadenza.

Ammettiamo di **non voler scendere al di**

sotto delle 45 pedalate al minuto.

Possiamo dunque calcolare lo sviluppo metrico che deve avere il rapporto in grado di consentirci di pedalare non troppo lentamente in salita. Esso è pari a **2,82 metri** (ottenuto calcolando $127/45$).

Il rapporto da montare dovrà dunque essere quello che ci consente di percorrere, **ad ogni giro di pedale, non più di 2,82 metri**.

Sapendo che, per ogni giro di ruota, la strada percorsa dalla nostra bici è, ad esempio, pari a 2,136 metri (è lo stesso numero che si introduce nei settaggi del ciclocomputer per permettergli di rilevare lo spazio percorso e calcolare la velocità della bici), è dunque possibile individuare il rapporto tra il numero di denti di guarnitura e pignone necessario a soddisfare la condizione imposta. Esso è pari a $2,82/2,136 = 1,32$.

Ammettendo di avere una compact con il **34** davanti, si dovrà allora avere dietro almeno il **26** (essendo $34/1,32 = 25,75$ il minimo numero di denti possibili affinché non si scenda sotto le 45 pedalate al minuto).

Se invece si ha una compact con il **36**, dietro si dovrà avere almeno un **28** ($36/1,32 = 27,27$).

Infine se si è tradizionalisti e temerari al punto da affrontare il Mortirolo con il **39** davanti, si dovrà montare dietro almeno un **30** (essendo $39/1,32$ pari a 29,54).

L'ultima parte del calcolo si può evitare avendo a disposizione la tabella dei sviluppi metrici dei vari rapporti (reperibile facilmente su internet o sulle riviste specializzate). Sapendo che il rapporto che serve deve avere uno sviluppo metrico non superiore a **2,82 metri**, si giunge facilmente e senza calcoli ulteriori alle medesime conclusioni sopra descritte.

BdN