

# La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

Lunedì 31 Marzo 2014

Numero IV - 2014

**Sant'Oreste: Ben 57 maglie gialle presenti: è un Turbike da record!**

## MAREA GIALLA



*Il giallo dei corridori si meschia a quello delle fioriture primaverili ed è spettacolo senza precedenti!*

## GF: Speciale Amalfi

*Gruppo e allegria ma anche cadute e spavento. Max Luci e compagni ripercorrono l'avventura Amalfitana.*



Massimo Luci



Allegria in piazza, ad Amalfi, alla vigilia del grande appuntamento.



# Grand Prix



## Quante insidie sul bagnato!

Il posto una meraviglia, una bomboniera, il gruppo forte di quasi una ventina unità era un pò sparpagliato come alloggi, tra Maiori, Ravello ma i più erano concentrati ad Amalfi.

Il meteo per la gara purtroppo prometteva tanta acqua in tardi mattinata fino a sera, ma la mattina della partenza il tempo sembrava tenere. Sono partito con l'intenzione di fare il lungo anche un po' convinto da Martinez il quale mi propone di farla insieme e ci si accorda di aspettarci comunque alla fine delle salite, visto il differente passo, e di fermarci a due ristoranti dei tre previsti, il primo e il secondo,

In merito al tempo, l'organizzazione aveva comunicato diversi cambiamenti, tra cui anche stradali. Comunque si parte, alcune deviazioni non previste lungo il percorso ci portano a passare per delle strade veramente infauste. La costiera amalfitana è comunque uno

spettacolo a dir poco meraviglioso e mi spiace parecchio non avere la telecamera sul casco perché meritava tanto!! Arriviamo a Maiori e iniziamo la prima salita, il Valico di Chiunzi. Lunghezza 12km più impegnativa del previsto, lo "pago" un po' così a freddo, decido di andare su di passo anche perché temevo quella successiva del lungo, l'Oasi di Frassineto. La temevo ma la volevo fare assolutamente. Lunghezza 8km ma con tratti molto duri. Gli ultimi 7/800 metri al 22%! Arrivato in cima alla salita, dove mi aspettavo di vedere

Martinez, e invece con un po' d'incredulità non lo vedo, forse avrà fatto la prima parte della discesa e mi aspetterà a valle, ho pensato. Ok m'infilo il giacchetto perché c'era un vento bestiale. Faccio la discesa, ma niente di Martinez non c'è traccia!! Che "SOLA"!! Il solito "guascone". L'accordo è già saltato alla prima salita e dopo poco più di 17/20km! :(



Massimo Luci circondato dagli amici Turbike componenti la spedizione

Va bè, si va da soli!

Arrivo al "cancellotto" di tempo, posto dopo il primo ristorante, che sembrava avessero annullato per il meteo. Ma purtroppo arrivato a questo incrocio, scopro con molto dispiacere che l'avevano introdotto di nuovo. Pur percorrendo il primo tratto non tiratissimo e fermandomi al ristoro per preparare la 2° salita, arrivo con due minuti oltre il limite dato dagli organizzatori, alle 10,02. Calcolando il primo tratto (7km) ad andatura controllata, e subito dopo la salita lunga 12km, il limite delle ore 10, posto dagli stessi organiz-

zatori per poter proseguire per il "lungo", non era proprio poca cosa, visto che era posto a Fisciano, dopo 48km. Non sono tutti sono dei "pseudo professionisti"!!!!!! Sono irremovibili minacciando squalifiche, non mi fanno proseguire per il lungo!!! Molto arrabbiato proseguo per il corto. Faccio la 2° ascensione per il medio, il Passo Croce, con un

era diventata inguidabile!! La discesa peggiora con curve a gomito e sempre più scivolosa!! La gente cade come funghi tant'è che sono costretto, non riuscendo più a guidare la bici, a fare dei lunghi ma lunghi tratti a piedi!!! :( Che esperienza!! La prima volta in assoluto che mi capita!! Sono arrivato a odiare la discesa e ad amare la salita, a me così

avversa dato il mio fisico "generoso", in maniera sconsiderata!! Vedo la gente, quella che riesce a non cadere, passarmi velocemente. Alla fine di questo lungo tratto di discesa, riesco a riprendere ad andare in bici. Ci avviciniamo alla costa, ma pure lì uguale, continui saliscendi e stessa solfa!! In salita superavo un sacco di gente, e in discesa tutti questi mi risuperavano. Mi riprendono Russo e poi Rotella. Dopo un poco anche Ferioli. Tutti coloro che mi superavano mi chiedevano se era tutto ok, perché ero costretto a fare le discese con il piede fuori dal pedale. Ero praticamente terrorizzato. Provo a rifare un

ottimo passo (parlo sempre per me...), ma come ci avevano avvertito, iniziamo la discesa, una veramente brutta, e con pioggia che aveva cominciato a fare, era diventata impossibile. Il manto stradale in discesa una vera saponetta, purtroppo poi ho l'aggravante, che non era riuscito a portare le ruote adatte, non mi avevano riparato il cerchio Campagnolo Ultra Carbon, ed ero venuto con degli ottimi cerchi in carbonio, buonissimi per l'asciutto ma con la pioggia, pessimi!!! Comincio a sbandare paurosamente e di continuo, con continue e lunghe derapate, la bici

pò di andatura, ma olè faccio un dritto in piena curva vado addosso ad un muretto, vedo il mare e lo strapiombo molto più vicino del dovuto!! Ma riesco a non farmi niente +/- Andavo molto ma molto più veloce in salita che in discesa!! Per fortuna che ricomincia la salita e via. Arriviamo sotto a Ravello, fiù sono salvo!! Rimane solo la salita per arrivare su. Mizzica, doveva essere una passeggiata, invece 5km molto impegnativi, per lunghi ma lunghi tratti al 10% con tratti anche superiori, ma oggi sono molto contento di

**Segue da pagina 2**

fare salite. La faccio molto bene, con un gran passo spinto e supero tantissime persone. L'unica soddisfazione della giornata, io che supero le persone in salita!! Ma ne passo veramente tante. Tra cui anche Ferioli a metà della salita +/-, il quale mi aveva ripreso in un tratto della costiera diverso tempo prima. Arrivo sul traguardo comunque felice di averla finita, ma in quella condizione era stata veramente molto pericolosa!! Come arrivato il mio primo pensiero, come faccio a ascendere con quella bici, e anche ormai con la testa che mi dice di non fare tratti in discesa? Per mia fortuna c'è Caliendo con l'auto che mi viene incontro, e gli dico l'accaduto lungo la corsa così che mi propone di andare con lui in auto ad Amalfi. Bene gran bel sospiro!! Sono più tranquillo ora!!

Vedo molto gente curarsi dai medici che ci sono lì, le ferite delle cadute, vedo qualcuno

anche con delle probabili fratture al polso. Vengo a conoscenza che Vittorio è caduto credo un paio di volte, Cesaretti A. pure e per sicurezza è andato in ospedale per degli accertamenti!! Aspetto l'arrivo degli altri, anche per smaltire lo stress accumulato lungo il

percorso. Piano piano arrivano tutti gli altri e per fortuna vedo anche Vittorio un poco dolente ma senza problemi apparenti di un certo rilievo. Bene!! Che dire, a livello di organizzazione sul posto non male, tantissime persone a fermare il traffico, sulla discesa molto

pericolosa, su ogni curva una persona che ti diceva di fare attenzione e andare piano.

Arrivati in albergo e preparato il tutto per andare via, con Donato decidiamo di andare a mangiare una cosa, in quanto non siamo andati al pasta party. Prendiamo un pezzo di pizza e in quel posto il titolare, ci dice che per la corsa il comune aveva aperto un paio di strade che sono sempre chiuse al traffico per le loro stesse condizioni, che dire, pure questa notizia fa pensare!! Il posto è bellissimo però credo proprio che l'organizzazione debba riflettere sul percorso fatto e sulla sua pericolosità!!

Alla fine a parte tutti i problemi, è stata una trasferta da dimenticare per certi aspetti ma per quanto riguarda il gruppo, una bella esperienza, un bel gruppo. Grazie a tutti i presenti. Ed eravamo numerosi, poco meno di una ventina.



La pioggia domina la scena in Costiera

Massimo Luci

## Diario di Amalfi: il racconto dei partecipanti

### Alessandro Cesaretti

Ravello, Domenica 23 Marzo 2014

Il cielo è velato di nuvole e da Ravello il panorama è magnifico, sveglia alle 5, la colazione che mi preparo è super nutriente e la degustazione osservando l'alba sul mare.

Indosso la divisa Turbike, controllo la bicicletta - ruote, copertoni, freni... tutto in ordine - parto per Amalfi. Nel silenzio mattutino, l'unico rumore che percepisco è quello della mia ruota libera SRAM, giù in discesa per i tornanti, oggi è un giorno importante per me.

Alla partenza siamo in 900, divisi in gruppi, percorso lungo e percorso breve. Accanto a me trovo Massimo Luci ed Ermogene Martinez, c'è caos, confusione. Le nostre bici sembrano cavalli di razza impazienti di battersi l'un l'altro. "Andiamo insieme" ci diciamo... Passano pochi ma interminabili minuti, i nastri sulla linea di partenza vengono rimossi; pronti - partenza - VIA. Tutto inizia, ognuno corre la sua gara e perdo quasi subito il contatto con i miei amici.

La costiera Amalfitana è stupenda, ma adesso non è il caso di ammirarla, le biciclette mi passano a destra e a sinistra, mi sfiorano ed è meglio vedere dove metto le ruote ... Come vanno questi atleti ... il primo tratto dovrebbe essere ad andatura turistica, ma il mio contachilometri segna circa 40Km/h. Le gambe rispondono bene, sono nel gruppo, tutto è a posto, corro.

Pochi chilometri e si svolta a sinistra, il mare è alle spalle ed inizia la salita. Il gruppo si sfila ed io procedo al mio passo, ma sarà proprio il mio? No, se fossi solo andrei più lentamente ma qui l'adrenalina mi fa sentire più forte, il cuore batte a 165 battiti al minuto e mantengo questo ritmo per chilometri, la pendenza si mantiene costante a circa il 6% ma poco prima del valico di Chiunzi (643m slm) ci sono punte del 10%. Rallento la velo-

cià, passa qualche atleta ... "No" dico a me stesso, mi alzo sui pedali e non perdo il contatto con gli altri.

Giù in discesa, la valle sottostante è immensa, le case sembrano piccole. Tra un tornante e l'altro supero molti ciclisti ... Ecco la pianura mi guardo attorno, siamo un gruppo di 10, forse 20 atleti, il vento soffia forte contro di noi. In fila indiana procediamo a 25km/h. Provo a forzare l'andatura ma niente, troppo vento.

Al 45°Km circa c'è la deviazione tra il percorso lungo e quello corto, io vado per il percorso lungo; dei 20 ciclisti del gruppo di prima ne rimangono 5. Inizia la salita, la pendenza è di circa il 5% ... tutto bene, le gambe girano agili. Mi alzo sui pedali arrivo ad un tornante, la pendenza aumenta ... e via con 500m al 15% circa. La velocità ovviamente cala, riprendo alcuni ciclisti, li affianco, li passo ... "Tutto bene" dico a me stesso, arrivo a Gaiano e la strada si restringe... non so ancora quello che mi aspetta ... due chilometri con una pendenza di tutto rispetto - circa il 14% - a volte dopo un tornante la pendenza diminuisce, sembra pianura ma in realtà è salita al 5/6%.

Sono quasi all'Oasi WWF Frassineto, c'è una rampa di 700m circa ... solo che presenta una pendenza del 18%/20%, mi alzo sui pedali, la mano di destra sposta il cambio su un rapporto più agile del 26 ... ma non c'è. Caspita quanto è dura questa salita, ad ogni spinta sui pedali la bici impenna sulla ruota davanti. Penso a come mi sono allenato durante la settimana, 2 volte la "stracca somari", una volta "Via di solfatara" ma questa è più dura. Il ciclista davanti a me si ferma, io rallento al disotto della velocità che garantisce un equilibrio sulle ruote - piede a terra - disonore!

Con questa pendenza non riesco a ripartire

ma dopo pochi passi la pendenza diminuisce un po'. In sella "Spingi Alessandro!" ripeto a me stesso. Molti davanti a me procedono a piedi, io non vado molto più veloce ma vado avanti senza fermarmi, la ruota anteriore continua a perdere contatto con la strada quando spingo sui pedali - ecco sono arrivato al valico!

Inizio a scendere, la strada è leggermente bagnata. Il cielo è plumbeo, piove, mi fermo per indossare la mantella. Giù in discesa.

Modero la velocità, "attenzione" ripeto a me stesso "la ruota davanti è quella di appoggio" mi ripete una voce dentro di me, le frenate ai tornanti sono impegnative ma non tanto per la velocità quanto per la pendenza.

Sono contento, il peggio è passato, dietro di me sono in molti. Ermogene mi precede di circa 100m e mi aiuta a capire la strada e ad interpretare la discesa, ma lui corre, è più audace di me.

Già penso all'arrivo, ai miei figli che mi aspettano. "Caspita! All'arrivo voglio arrivare indossando solo la maglietta del Turbike" penso tra me e me, prima o poi dovrò fermarmi e perdere almeno un paio di minuti per togliere l'impermeabile - mannaggia - ma vado avanti ... sento di stare bene. C'è un rettilineo, io ed Ermogene spingiamo anche in discesa, ma poi rallento perché la strada è bagnata ... è bagnata ma non tanto ... "la ruota davanti è quella di appoggio" ripete la voce di prima dentro di me. Arrivo ad un tornante, un altro ... curva a sinistra ... la ruota davanti perde l'appoggio, vado giù, scivolo per metri, conto uno per uno i sassolini del manto stradale.

D'istinto mi rialzo ma il dolore sulla coscia sinistra è atroce, mi sdraio sull'erba, arriva l'ambulanza. I dottori mi chiedono se voglio

Segue a pagina 4

## Segue da pagina 3

essere soccorso ... la risposta è immediata "NO!", qualcuno dice "una brutta caduta". Io aspetto e mentre il dolore si attenua molti ciclisti passano, aspetto ancora ... saluto e ringrazio i dottori, rimonto in sella ... vado ... ma piano piano. Ad ogni giro di pedivella la parte alta della coscia mi fa male, provo a spingere, niente, sento di non potere più sostenere l'andatura di prima ... i miei sogni di gloria si frantumano e "cadono" uno dopo l'altro.

Vado piano, troppo piano ... ma continuo, forse dopo mi sentirò meglio.

Percorro da solo 10, 20 km, giungo al GPM di Passo Croce (497m slm) e al punto ristoro

ormai non c'è più nessuno. Scendo dalla montagna - piano, piano - ho paura di ricadere - ora i chilometri percorsi dalla caduta sono circa 30. il tempo peggiora le nuvole sono basse e nere - piove e sento freddo. Non potendo girare le gambe velocemente non riesco a riscaldarmi. La gamba fa male, arrivo a Cava de Tirreni e cerco un luogo dove fermarmi e farmi venire a prendere. Leggo "Pronto Soccorso". Mi fermo, cerco di scendere ma la gamba sinistra non si alza. Un infermiere mi aiuta, mi ritiro.

Un episodio particolare. Il radiologo dell'ospedale mi dice che nella stessa stanza, anni prima, un atleta fece una lastra nello stesso punto della gamba sinistra. Egli dice che

somiglio a quella persona, era calvo e magro come me e indossava una calzamaglia molto simile, con gli stessi colori, solo la scritta era diversa. Sulla mia c'è scritto "Turbike" sulla sua c'era scritto "Mercatone Uno".

Mi sento fiero come quando da piccolo immaginavo di essere Actarus ai comandi di Gol-drake.

Presidente, turbikers, ce l'ho messa tutta.

La delusione più grande è stata quella di non potere confrontarmi con gli altri amici del Turbike, di non passare il traguardo onorando la maglia gialla ma ancora di più, di non avere visto i sorrisi dei miei figli all'arrivo - gli unici a tifare sinceramente solo per me.

Alessandro Cesaretti

## Hermogenez Martinez

allora racconto la mia; ecco sveglia ore 7:00, mi vesto e comincia a scendere per la gran fondo che si da il via alle ore 8:00, tutti in griglia arrivo quando sono già pronti manco solo io ma mi ordino nella griglia dei quelli che faranno la lunga, ma purtroppo dopo il via tutti a tutta e non riesco a vedere dove sono gli altri cioè massimo luci e Alessandro Cesaretti comunque decido di fare la andatura degli altri che mi affiancano sono dei dannati accaniti ciclisti penso di aspettare a Alessandro e massimo al arrivo del finale del la strappo più impegnativo che senza altro no ti lascia respirare neanche un attimo le pendenze lo sapevamo dure senza altro. decido di risparmiare la gamba per cui mi fermo della bici e lascio gli ultimo metri della salita del wwf a piedi. dietro diviso Alessandro che lui a deciso di farcela tutta in bici complimenti Alessandro dura salita caparbio e forza di finire. domando per massimo ma di lui no se vede decidiamo di proseguire verso il traguardo

bisogna perdere la concentrazione e pericolosa e rischiosa decido di scendere senza preoccuparmi senno che meglio guardare l'asfalto che si scivola da per tutto pioviccia. vado avanti finche

so a ale. dico arriverà proseguo con il gruppo fino a la prossima salita la faccio senza difficoltà, arrivo al ristoro che no ce nulla neanche il kronoservice insomma nulla tutto finito decido di prende-

scendo verso la costa con il pericolo imminente della discesa che caschi per terra un'altra curva dopo curva una più pericolosa del altra arrivo a la costa finalmente il ristoro ma del acqua solo quella piovana niente proprio solo coca cola e banana più una che altra spizzico di arancia tutto finito. ok no problem caca cola sarà mi basta bere tanto quella che avveno raccolta prima per terra mi sta bene tutto. mi incammino verso Ravello curva dopo curva tornanti tanti saliscendi insomma finalmente Ravello salgo come nulla senza guardare a nessuno fino al traguardo in mezzo a la salita diviso a trazi e giulio gli do coraggio e vado avanti fino in fondo arrivo a Ravello felice per la asperità del percorso e per la pericolosità che penso non avere mai sentito in una gara di ciclismo proprio una gara a lo sbaraglio. complimenti a tutti per questa uscita di fine settimana. una gran fondo che mi rimarrà dentro per tutto che e successo. grazie amici del turbike



I ragazzi recuperano il "cinquino" salvando il bilancio del weekend

mi metto la mantellina e giù che la discesa che ci aspetta pericolosa ma la mia bici mi assiste per bene dietro di me mi volto per vedere Alessandro e proseguo non

posso dietro di me no vedo più a Alessandro che sarà successo?. va bene mi raggiunge un gruppetto e prendo la ruota del ultimo. preoccupato di cosa sarà succes-

re le bottiglie per terra che hanno lasciato gli altri così fanno quelli che salgono con me fa tanta sete che senza non so cosa avrei fatto va bene mi lascio coraggio e

Hermogenes martinez

## Angelo Ferioli

Un bel coraggio da parte degli Amalfitani: trasformare un posto di mare - e che mare! - in un luogo aperto a scalmanati delle due ruote. Comunque l'occasione è stata ghiottissima: poter unire la passione sportiva alla presenza delle recalcitranti mogli, affascinate dalle bellezze della Costiera Amalfitana. Un fine settimana da sogno. Peccato il tempo poco clemente. La pioggia, non molta, a dire la verità, almeno per quelli del "medio", hanno reso pericoloso il percorso. Chi però ha seguito i consigli del personale che lungo la strada indicavano i pericoli, è uscito indenne da cadute. Certo l'imponderabile è dietro l'angolo: ma quante ruote al carbonio ho potuto osservare: belle ma ingovernabili. Forse sarò, come al solito, un po' petulante e controcorrente, ma se al primo posto riuscisco a mettere meno frenesia da tempi e risul-

tati, e fare maggior attenzione alla partecipazione più che la classifica forse il divertimento sarebbe ancora maggiore. Sfido chiunque abbia pedalato lungo la Costiera a rispondere: com'era il mare? Nessuno l'avrà notato! Mi dispiace tanto per chi ha assaggiato l'asfalto. Dopotutto non sempre l'attenzione risolve, a volte è questione di sfortuna.

Andando alla gara. Penso che percorsi così belli, nervosi e impegnativi siano una rarità. Ma quella di Amalfi resta una bellissima esperienza. Sognavo da tanto scalare il Chiunzi: mancava al mio palmares! Meraviglioso è stato pedalare, anche contromano, lo spettacolare tracciato della Costiera: e quando può ricapitare, se non in una manifestazione così. Alla fine una esperienza eccezionale. Peccato non averla potuta condividere con nessun Turbike a fianco. Purtroppo in nostro è una spe-

cie di squadra di INDIVIDUALISTI: ci ho provato alla partenza di fare gruppetto. Questa era la volta buona ma mi è stato negato! Valgono altre regole, infatti al primo posto di questo post cosa compare? LA CLASSIFICA!!!!!!

Solidarietà per Alessandro, imbucuccato allo start e sfigato per la caduta, oltre al Bertelli che non merita di baciare l'asfalto! Per il resto giustizia per Ermeneghez (si scrive così) ha fatto il lungo e non merita un'inclemente 5'15" sul corto. E poi... al traguardo c'era un certo Rinaldi, con divisa e iscrizione ESERCITO ma pur sempre un Turbiker. Alè, pronti per rla prossima!

Angelo Ferioli

## Vittorio Bertelli

*Che vi devo dire...a Fara ho esultato per essere tornato in gruppo dopo un anno di stop. Sono venuto ad Amalfi per riassaggiare una GF, ammirare la costiera mai vista prima e stare in compagnia dei Turbike.*

*La costiera lo ammirata solo nel viaggio d'andata; un tempaccio così non me lo aspettavo nel "paese do sole".*

*L'unica cosa che ho assaggiato è stato l'asfalto saponato; siccome non avevo capito bene, mi sono concesso un bis...per pari condicio! Un'abrasione sull'anca sinistra e una sulla dx: devo ammettere che quest'ultima era guarita bene, ha retto all'impatto!*

*Peccato.... comunque grazie a Giancarlo e Rocchia che mi hanno scortato fino a Ravello, dove oramai pensavo di non arrivare più.*

*Grazie alla bella serata trascorsa al ristorante con tutti voi partecipanti, come Bisonte apprezzo molto la parte conviviale delle corse.*

*Auguri ad Alessandro, vedrai che dopo questa esperienza, migliorerai anche nelle...scivolate a terra! Solo un consiglio per esperienza, se hai dolori nel poggiare la parte offesa, non ti fidare delle lastre RX; solo con le TAC riescono a vedere eventuali microfrazture....*

*Arrivederci a tutti a S.Oreste*

*P.S. dalla classifica, di cui ci frega poco, mancano Martinez e Rinaldi, Turbike con la T maiuscola.....*

Vittorio Bertelli

## Le Classifiche

Pos Atleta (Cat - PosCat) Tempo ( Media)

334	ROTELLA ROBERTO (M5-6 - 59)	04:11:40.83 ( 22,17 )
344	RUSSO GABRIELE (M7-8 - 20)	04:13:59.34 ( 21,97 )
367	LUCI MASSIMO (M3-4 - 119)	04:17:44.85 ( 21,65 )
386	FERIOLI ANGELO (M7-8 - 22)	04:19:22.85 ( 21,51 )
440	MATTEI DONATO (M3-4 - 141)	04:43:14.67 ( 19,70 )
445	CICCONE CLAUDIA (MWI - 7)	04:46:16.43 ( 19,49 )
446	PRIORI PIETRO (M3-4 - 142)	04:46:16.68 ( 19,49 )
448	CALIENDO EMILIO (M5-6 - 89)	04:46:47.68 ( 19,46 )
457	BERTELLI VITTORIO (M7-8 - 30)	04:49:12.94 ( 19,29 )
458	DI GRAZIA MAURIZIO (M3-4 - 144)	04:49:14.44 ( 19,29 )
504	TRAZZI RICCARDO (M5-6 - 111)	05:23:55.54 ( 17,23 )
505	DI STEFANO GIULIO (M7-8 - 35)	05:23:56.05 ( 17,23 )





# L'occhio del Presidente



## Sole sul Turbike!

E' PRIMAVERA!!!

Finalmente torna a splendere il sole sul "Turbike"!!!

Oggi, terza tappa Turbike che ci porterà a S.ORESTE; una tappa storica del Turbike che si percorre ogni anno,ormai da quarant'anni!!!

Inutile dire che S.ORESTE è una tappa come le altre, perché salite come queste "non si dimenticano"!!! Avevo detto che questo sarebbe stato il "Turbike" migliore di sempre e non mi sono sbagliato; Infatti, abbiamo sfiorato le 60 presenze, 57 per l'esattezza con grande partecipazione in tutte le categorie. Quindi, molto combattuta la Coppa Fedeltà che vede tutte le squadre Turbike molto presenti, grazie al lavoro dei Capitani che sono la forza aggiunta del gruppo Turbike!!! Quindi, LUPI di capitano Silvestri sempre al comando ma con un occhio...a controllare BISONTI e RINOCERONTI che non mollano!!!



*I Turbikers pedalano verso di Sant'Oreste*

Ecco la classifica attuale: 1) LUPI P.1.160; 2)RINOCERONTI P.1.040; 3) BUFALI P.1.000; 4) BISONTI P.960; 5) AQUILE P.880; 6) LEVRIERI P.860; 7) BENGALLONI e GIAGUARI P.840; 9) LEOPARDI P.520.

Ma ecco l'ordine di arrivo a S.ORESTE:

I primi ad arrivare sono stati gli "A2" che grazie al vantaggio di partenza e al percorso più corto ma non più facile, hanno potuto pedalare di conserva fin sotto alla dura salita finale! Vince BERTELLI in 2h02'!!! Al secondo posto PROIETTI a 30"; terzo CESARETTI M. a 1'; 4° RINDOLFI a 1'30", 5° CECCANTI a 2'; 6° GOBBI a 3', 7° ORLANDO a 4'; 8° ROMAGNOLI a 5', 9) MARCHETTI a 6'. 10) LOLLI e SCATTEIA F.T.M.

Nella "A1" Vince PRIORI in 2h13'05'!!! Al secondo posto BENZI a soli 34'!!!Terzo è il neo-Turbike DI GIACOMO a 1'51"; 4° DATO a 3'43";

5° FERIOLI a 4'14", 6° CARDIELLO a 4'25"; 7° MANARI a 4'54"; 8° D'UGO a 7'02"; 9°CASTAGNA a 9'19";10° MARAFINI a 10'23"; 11° DI GRAZIA a 11'26";12° SALVATORE (2) il più giovane dei cugini Salvatore Giuseppe, a 12'09"; poi al 13° posto ex-aequo MICONI e SALVATORE (1) a 13'52"; 15° MARCUS CLAUDIA a 15'16"; 16° PIZZI e SILVESTRI a 21'23"; 18° CUCCU F.T.M.

Nella "E2" Vince CLAUDIA CICCONE in 2h12'14'!!! 2° PELLEGRINI a 1"; 3°CECCHETTINI a 2'04";4° PIETRANGELI a 2'33"; 5° ROTELLA a 2'39"; 6° RUSSO G. a 2'40"; 7° ATERIDO a 3'35"; 8° BUCCI a 5'06";

9° ROSSI a 8'25"; 10° PETRELLA a 13'46";11° LUCI a 19'17" (ha forato due volte!);12° RINALDI F.T.M. Da notare che il tempo di CECCHETTINI è quello di percorrenza poiché partito con la "A1".

Nella "E1" Vince e Convince ancora CARPENTIERI in 1h50'42'!!! Al posto

d'onore un grandissimo CIVITELLA a soli 3'!!! 3° il Coriaceo CRISTOFANI a 2'11"; 4° DI POFI a 4'28"; 5° LA VITOLA a 5'20"; 6° Ex-aequo ed a braccia alzate RUGGERI e SCOPPOLA a



*Il Presidente con il new entry Giovanni di Giacomo*

5'30'!!! 8° GOIO a 6'03"; 9° MARTINEZ a 6'36"; 10° PAVANI a 7'; 11° DE PRADA a 8'02"; 12°PRANDI a 9'13"; 13°MARTINELLI a 11'39"; 14° SCOGNAMIGLIO a 22'39"; Quindi LUZI (3° posto )in qualità di Mossiere!

Al termine della tappa abbiamo invaso il paese e il bar di S.ORESTE! Le molte maglie Gialle hanno portato colore e Primavera qui sul monte sorate, ma molto belle sono state le valli gialle (piante di broccoletti) nelle valli sottostanti! Belle foto sono state prese dai vari gruppi Turbike e già visibili su Face book!!! Il ritorno è stato veloce e infine giunti al parcheggio...panini con la porchetta ai valorosi eroi della giornata!!! Questo è il "Turbike" Sport e salute ed alla fine "vincitori e vinti" tutti contenti e già pronti per la nuova avventura!!!

**Marcello Cesaretti**



# En danseuse



## “Gagliardi sti Turbikers!”

In latino Soracte, in volgare Siratti, ma anche Suracte e Sirapti: oggi è Soratte e per me è sinonimo di sofferenza (per qualcuno anche di outlet). Cristianamente parlando, il Soratte, nel suo elevarsi sulla pianura, è come il monte delle Beatitudini, ma può trasformarsi in un Calvario.

Dal punto di vista esoterico è Il gigante che dorme, col suo profilo umano: solo il profilo è umano, perchè le strade che lo percorrono sono rasoiate ai quadricipiti affaticati e ai surali inchiodati.

16-18% sarebbe un eccellente guadagno per eventuali giochi di borsa, ma tradotto in pendenza stradale si trasforma in “crollo” pari a quello avvenuto nel 2008 dopo il fallimento di Lehman Bros.

La tappa partita dal parcheggio di Riano, pigramente si avvia verso la 313 e da qui fino al bivio per Torrita Tiberina: lì c'è il punto intermedio, c'è l'inizio dei giochi. Si formano gruppetti, ci sono degli scatti, la strada invoglia, la conoscono tutti, l'abbiamo già fatta. Ci

provo subito e questa, lo so, la pagerò cara e con gli interessi.

Poi c'è un bel “mangia e bevi” tra Torrita e Ponzano, quindi picchiata verso la vallata, appena un'occhiata all'abbazia di S.Andrea in Flumine (meriterebbe una sosta) e già siamo sul piano, col Moloch sulla sinistra.

Iniziano gli ultimi 7 km e, appena dopo l'outlet, l'altimetro impazzisce: 7-8-10-11...15%: Aiuto! Mamma! E contemporaneamente il kontakilometri s'ammoscia 15-14-10...7kmh... ed è solo il primo strappo.

Passiamo attraverso un campo di colza di un giallo rigenerante, perchè di rigenerazione ce n'è bisogno, in attesa del secondo strappo: il cardiofrequenzimetro va su, sempre più su, e Pietro (inteso Priori) se ne va sempre più in là, 10-20-50 metri che diventano 100 e forse, nella nebbia della fatica, ne percepisco 1000!

Intanto sulla salita avvenivano in sequenza: una 600 nera che infrangeva il codice della strada agli art.46,47,56 e

79 (roba da regina coeli), la sfida Luciano Carpentieri-Diego Civitella, quella tra Claudia Ciccone e Maurizio Pellegrini, Hermogenes Martinez che tagliava il traguardo una decina di volte, fotofinish tra Roberto Petrella e Gabriele Russo, un ritrovato Josè De Prada, la ricerca del “colonnello”, il “comitato d'accoglienza” che rimaneva in attesa di tutti.

Poi in picchiata verso la colza, verso il mare giallo, per una foto di gruppo “memorabile”.

Mi faccio il solito rinforzino con la solita bella compagnia, affaticato ma contento, anche se stavolta devo ritornare a casa in bici.

“Gagliardi” ‘sti Turbikers!

Amici: ad maiora.

**Paolo Benzi**  
Alias “Biklimber”

## Ride 20140329 turbike s.oreste

29mar2014

133,7 km 1.808m 5:22:50 3.603

Distance

Elevation

Moving Time

Calories



**Paolo Benzi**

Rome, Lazio, Italy

Follow on Strava



2014 STATS

1

Activity

133,7

kilometers Ridden

1

Follower

### Top Achievements on this Ride

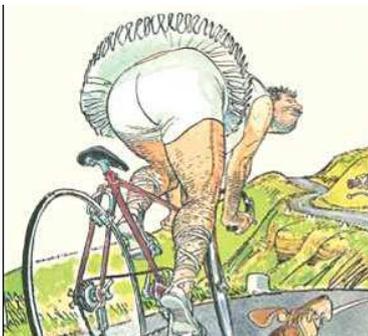


9th overall on Via Verzano Climb (17:11)



10th overall on Sp30b Climb (10:10)

L'intensa mattinata ciclistica di Paolo Benzi: tappa, rinforzino e rientro in bici!



# En danseuse



## “Tur...buchi” ...

Giornata splendida. Una salita, Sant'Oreste, che non conoscevo e che mi dicono essere in un paio di tratti molto impegnativa, anzi di più, con delle pendenze in un paio di tratti che arrivano anche al 16/18%, son curioso. Si inizia. Alla partenza c'è il pienone, tantè che il parcheggio dell'incrocio con Riano sulla Tiberina è pieno e riesco a malapena a parcheggiare. Dopo 10/15km prima foratura. Per fortuna mi fanno compagnia tutti i compagni di "sventura". Dopo qualche minuto si riparte. Poco prima del punto intermedio ubicato prima della salita di Torrita Tiberina, dove ha inizio la tappa agonistica, UN ALTRA FORATURA!!!

Non dico niente a nessuno perchè mi pareva troppo. Così facendo dico addio alla tappa agonistica!!!

La 2° foratura era figlia della prima, era rimasto incastrato un piccolo frammento di vetro!!! :( La prendo con filosofia e sistemata la ruota comincio la salita. Questa di Torrita Tiberina mi piace molto perchè ha delle pendenze +/- facili, ma da farle con un bel rapporto! La faccio di buona lena (ovviamente per

le mie possibilità). Scollinato, mi aspetta un tratto di saliscendi, così che mi avvicino a Sant'Oreste. Leggendo l'altimetria della salita, ho un'idea di quello che mi aspetta, però la realtà è diversa, è peggio!!! Il primo tratto lo trovavo veramente tosto, sembrava un vero muro invalicabile!! Diviso in due parti. Ma con un buon passo, (poco più di una tartaruga...), pensando oltretutto di avere come guarnitura il 39, credo di essermela comunque cavata, anche se non mi sono potuto confrontare con altri, quindi onestamente non saprei... Passato questo tratto, si ha un pò di respiro con un paio di km con pendenze "tranquille",

e poi, eccolo qua, il secondo muro, anche se lo credevo peggio del primo, sempre secondo la cartina altimetrica, ma debbo dire che invece lo trovato più corto e più abbordabile del primo tratto. Quindi si è continuato a salire con pendenze molto più alla mano ed eccola qua, anche questa salita, Sant'Oreste, domata +/-.... :)

*Massimo Luci*



Rinforzino Dipofiano per Max Luci. Con lui Diego Civitella e Hermes Martinez



# Ciclovagando



## Lucus Feroniae

Ma che c'entra il bosco sacro dedicato alla dea Feronia, protettrice delle primizie dei campi, dei raccolti e della

trasformazione delle terre incolte in terre coltivate, nonché salvatrice degli schiavi, con la Maglia Nera del Turbike?

un duro cemento; Poichè raggiungere Sant Oreste mi sembra impossibile, alla sommità devio per Civitella, dopo la

mi rispondono; Entro ,e non trovo nessuno,mi avvio per un sentiero cementato e mi ritrovo, in aperta campagna, con gli scavi di una piccola Urbe davanti agli occhi; Mentre ammiro gli scavi che mettono in evidenza decumani e vicoli mi raggiunge una signora in jeans e maglione che porta un ampio tutore alla gamba destra; Mi scuso per l'intrusione e la signora si presenta: Paola Caprioli ,responsabile del sito archeologico, e ,vedendo la mia Scapin, della quale non mi sono separato, mi racconta che è caduta con la Mountain Bike, di cui è appassionata ,ma la botta al ginocchio si sta assorbendo; In breve la gentile signora, affidataria del piccolo museo, del sito archeologico ,che



Sopra: le meraviglie del Museo di Feonia  
A lato: il busto del nobile che somiglia a Paolo Cuccu

C'entra e come se c'entra! Il giorno 29/3, tappa di Sant'Oreste, poco dopo la partenza degli A2, Lionello Lolli davanti a me fa dietro frunt, cosicché mi ritrovo solo e staccato; Procedo lungo la Tiberina ed, all'altezza del cavalcavia per la Bretella, ecco che mi superano gli A1, che devo dire mi salutano e mi incoraggiano; ringrazio in cuor mio. Procedo allora per Fiano Romano e ,dopo il paese, affronto la salita che per i prodi turbikers sarà un bicchier d'acqua, ma per la Maglia Nera, senza uscite settimanali, si dimostra

quale una piccola sosta, e ripresa della strada di ritorno; Succede così che transito davanti ad una grande insegna che recita, "Lucus Feroniae" ,presso la quale degli operai stanno rinnovando una cancellata; domando se si può entrare , "veda dentro"



Claudio Scatteia

Segue da pagina 9

comprende anche i resti di un teatro, mi invita a visitare il museo ed ecco che mi si appalesa una realtà incredibile: Come si può vedere dalle foto che accompagnano questo breve scritto ecco, nella sala principale un cippo istoriato, un bassorilievo di gladiatori in lotta?, le statue (3 acefale), di nobili togati, una statua di un nobile che assomiglia tanto a Paolo Cuccu, (in volto), un cippo, ricordo triste della dolce Maltinia, consorte



Un antico bassorilievo ritraente gladiatori in lotta

nell'evocarla arriva a chiedere :

Sit mihi terra levis (sia per me la terra leggera) in modo da poterla raggiungere!

Sono veramente colpito! Pensare : sono uscito in bici sulla caotica, stretta e pericolosa Tiberina, ho

varcato un cancello e mi sono ritrovato a rivivere l'atmosfera di un santuario dedicato alla dea Feronia, risalente al III secolo avanti Cristo, in vicinanza di un porto fluviale sul Tevere, con a due passi la Villa dei Volusii, i cui resti si possono raggiungere con un moderno cavallo dal piazzale del piccolo Museo di Lucus

Feroniae, e che si vedono andando verso Roma appena lasciata la barriera di Roma-

Nord ;

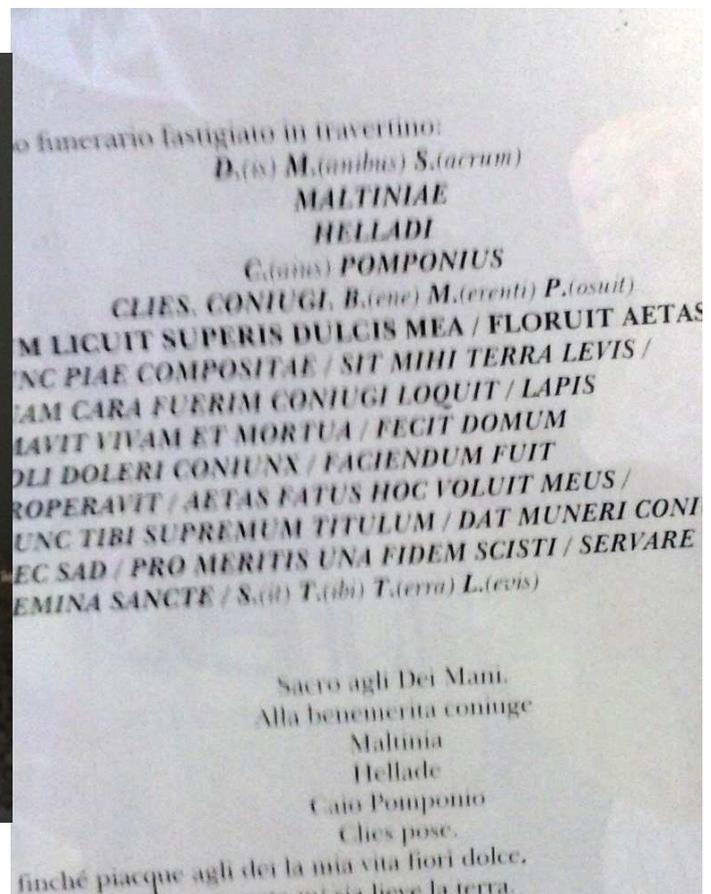
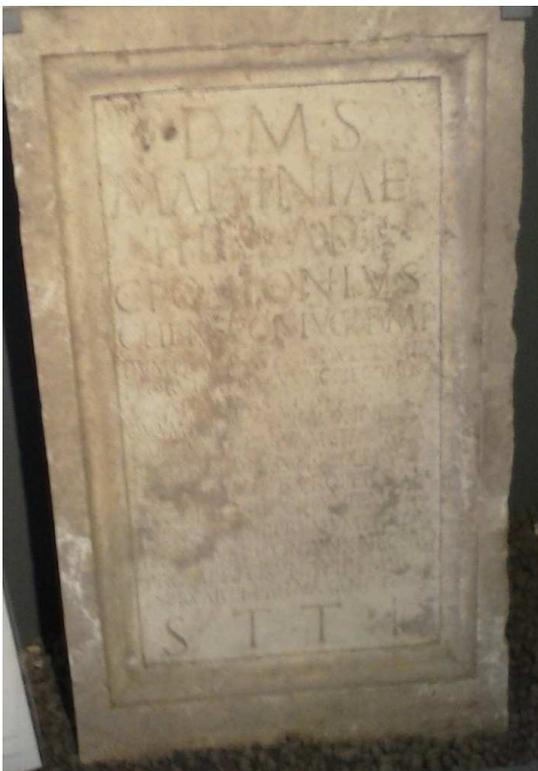
In questo santuario, dedicato a Feronia, una grande quantità di offerte votive venivano portate dai Romani e dai Sabini, e la fama della sua ricchezza spinse Annibale, nel 211 avanti Cristo, ad una diversione a

bi di materie prime, grazie anche ad un vicino porto fluviale molto attivo, oggi offerte di lati B da parte delle prostitute nigeriane prontissime a girarsi non appena ci si avvicina alle poverine: il lato B è la

parte più preziosa che possono offrire;

Chissà cosa direbbe la dea Feronia ?

**Claudio Scatteia**  
Alias "La Maglia Nera"



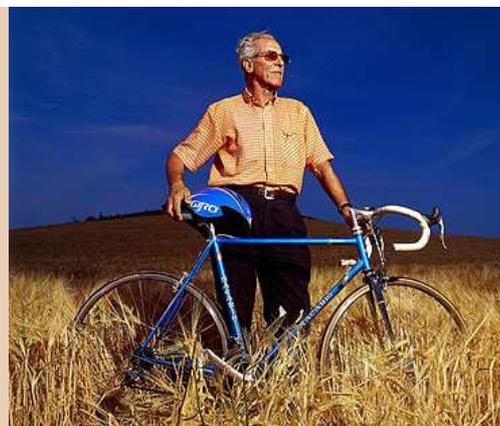
Una triste rievocazione della dolce Maltinia

nord di Roma per saccheggiando verso Roma appena lo;

Allora attività agricole e scam-



# Pensieri e parole



## La marea gialla

*Dopo un inizio tormentato  
da bizzie atmosferiche  
e simpatiche polemiche,  
il grande Gioco si è avviato.*

*Il sabato mattina al raduno,  
le Squadre fan l'appello  
cercando questo o quello  
sperando non manchi nessuno.*

*Tutti pronti ... ci si scalda ...  
e si forma la Marea Gialla.*

*E via! Si parte scaglionati  
secondo regola crescente  
emanata dal Presidente,  
come tutti ormai abituati.*

*Ecco che si snoda  
la gialla lunga coda  
con andamento lento  
di chi pedala contento.*

*Dopo un po' tutti insieme, spalla a spalla ...  
ed è di nuovo la Marea Gialla.*

*Ma la calma dura poco,  
la pretattica è finita,  
si spinge a tutta sulla salita  
per far punti nel gran Gioco!*

*Le gambe non son più leste  
salendo a Torrita Tiberina  
o sui tornanti di Fara Sabina  
e tantomeno per Sant'Oreste.*

*C'è chi l'ha presa "scialla" ...  
ma in cima è ancora Marea Gialla!*

*Dopo la sosta e lo spuntino  
si rientra alla spicciolata,  
e chi ha la gamba allenata  
propone il solito "rinforzino".*

*La tappa è finita ... il gruppo si sparpaglia,  
e ovunque c'è un punto della Marea Gialla.*

**Paolo "Project" Proietti**



Proietti e...la marea gialla



# Pillole di meccanica



## Attenti: ritorna il virus "Naif 1.0" ...!!

Cari amici, dopo un fine 2013 ma soprattutto un inizio 2014 in cui, in assenza di episodi significativi, pensavamo che il pericolosissimo virus "naif 1.0", introdotto nel gruppo da Ale Luzi (negli anni passati più volte inutilmente

richiamato all'ordine dal sottoscritto, con pillole supposte e addirittura clisteri!), fosse stato definitivamente debellato, alla tappa di S. Oreste abbiamo purtroppo assistito ad un nuovo episodio di contagio!

Infatti il bravo Jose' De Prada è giunto all'arrivo con tutti e due i pedali rotti a causa di un incredibile incidente meccanico, mai visto prima (rottura dei perni di tenuta delle molle dello sgancio rapido)!!!

L'episodio non è stato documentato da nessuna foto, ma a questo hanno assistito, oltre all'interessato, Ale Luzi, il sottoscritto e Diego Civitella. Vani sono stati i tentativi di riparazione; per il ritorno Jose' si è dovuto accomodare nella macchina del mossiere Luzi. Lo stesso Luzi, in occasione di una telefonata di ieri sera tra me e lui, ha confessato in via confidenziale di essere seriamente preoccupato di aver contagiato, con il suo pessimo comportamento di "non curanza" della bici, il gruppo Turbike così tanto da temere effetti

no ho fatto il mio e nessuno può dirmi niente; lo lascio in quarantena qui e magari se lo raccatta qualche altra squadra e così il virus si propaga non nel Turbike ma da qualche altra parte ...".

Per concludere, mando due messaggi ai miei amici De Prada e Luzi: caro Jose' beccate 'sta pillola de meccanica e in futuro, al fine di evitare ulteriori e più spiacevoli richiami, fai più attenzione alla manutenzione della bici e tu, caro Ale, non pensare di essertela cavata con questo piccolo "ravvedimento operoso", perché sei il principale portatore del virus che fa rompere le selle, sganciare i pedali e scollare le soles degli scarponi !!!



A fianco di Bertelli, Ale Di Pofi, che continua a dispensare "pillole" e "supposte"...

disastrosi ed irrimediabili simili a quelli scatenabili dal virus Ebola!

Ed in effetti ieri Ale Luzi, per cercare di contenere al meglio il fenomeno, non ha accompagnato De Prada sino a casa, ma si è limitato a riportarlo e "scaricarlo" sulla Tiberina al punto di partenza della tappa, dicendo a se stesso: "... Se lascio Jose' al bivio per Ria-

pedali e scollare le soles degli scarponi !!!

**Alessandro Di Pofi**

PS: certo che alla prima che capiterà alla mia bici me farete nero!!



Ciak,  
Si gira!



## “Qui Montecarlo... Attenti a quei due!”

Per la rubrica “ciak si gira” la Di Pofi & co. production questa volta presenta la serie televisiva “Attenti a quei due” interpretata, nella versione originaria degli anni '70, da Tony Curtis e Roger Moore e, nella versione “turbakkiana” dal sottoscritto (chiedo scusa per l'autocelebrazione!) e dal mitico Vittorio Bertelli!

Infatti i due atleti turbike nell'ultima tappa di S. Oreste hanno entrambi detto la loro nella propria categoria, vincendo la gara (Bertelli) ed arrivando tra i primi classificati (Di Pofi).

Cari amici, non date per scontate le classifiche e gli arrivi delle prossime tappe, perché i più forti per vincere dovranno comunque prima vedersela con l'agguerritissima coppia Bertelli-Di Pofi, che tra l'altro alle tappe turbike sono seguiti da orde di fan sfegatati! (per la precisione due tifosi in tutto, Di Pofi come tifoso di Bertelli e Bertelli come tifoso di Di Pofi...sempre meglio di niente!)

Appuntamento al prossimo ciak!

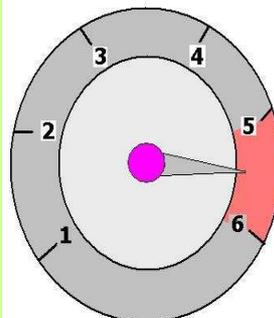
Alessandro Di Pofi



Continua la fantastica serie Turbike al Cinema...



## Fuorigiri



## Barzellette Turbike

1) Sono fermi, gli A2, sul traguardo di S.Oreste, tirando un po' il fiato dopo la fatica appena compiuta.

-Quanti km abbiamo fatto?- domanda qualcuno.

IL PRESIDENTE: -43 km e mezzo!-

BERTELLI: -Veramente io ne segno 38.2 ...!-

RIDOLFI: -Io pure: 38.3 ...!-

PROIETTI: -Il mio contachilometri segna 38.1...!-

CECCANTI: -Il mio 38.0 ...!-

Arriva MARCHETTI: -Io segno 38.4 ...!-

Arriva GOBBI: -Io 38.2 ...!-

Arriva ORLANDO: -Io pure, 38.2 ...!-

Arriva ROMAGNOLI: -Sul mio ce ne sono 38.5 ...!-

.....

.....

Momento di silenzio, poi...

PRESIDENTE: -Bè, fateve regolà er contachilometri...!

Ce l'avete tutti sballato.....!!!! -

2) La marea gialla invade S.Oreste.

Fin troppo.

In particolare, all'imbocco del Paese, una trentina di Turbikers si piazzano davanti all'ingresso di un distributore di benzina.

Il Presidente, a pochi metri da lì, dirige le operazioni di arrivo della tappa coadiuvato dal mossiere Luzi che filma, telecamera alla mano, l'arrivo di tutti i Turbikers.

Ad un tratto il benzinaio, visibilmente contrariato per la situazione, si reca deciso dai due

-Chi è il responsabile??- Domanda il BENZINAIO visibilmente inca\*\*\*to

Passano 3 secondi:

PRESIDENTE: -.....-

LUZI: -.....-

...6 secondi...:

PRESIDENTE: -.....-

LUZI: -.....-

...10 secondi...:

PRESIDENTE: -Ehm...-

LUZI: -Il responsabile? Ognun per se...e Dio per tutti!-

Alessandro Luzi

## Occasionissima !!!



Il Range Rover di Gianluca Pavani, disponibile al parcheggio di Riano

# REGALASI

Range Rover (nera)

Pavani  
Rivolgersi a: Gianluca

Il Range Rover di G.Pavani, è stato lasciato, porte aperte e già pronto all'uso, presso il parcheggio di Riano. Chi volesse appropriarsene può approfittare dell'occasione...



# Al microfono

(le parole dei campioni)



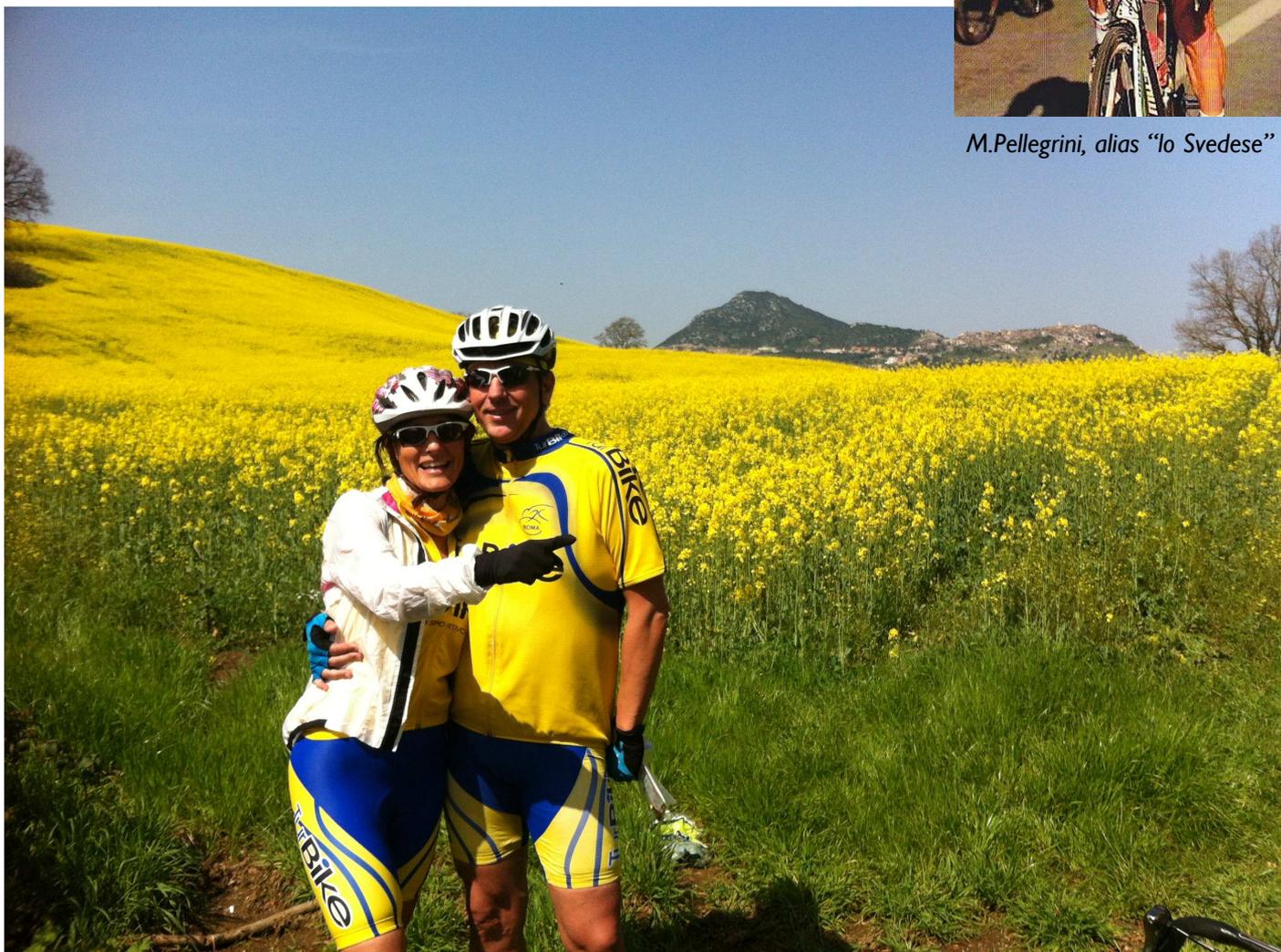
## “Grazie Svedese!”

*“... mi ha accompagnato fino in cima, alla scoperta, alla ricerca dei miei limiti e fino alla fine si è comportato da vero sportivo ... Grazie Svedese!”*

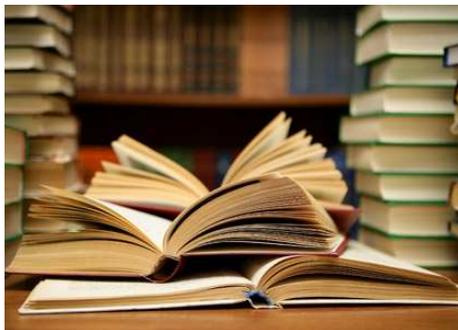
**Claudia Ciccone**



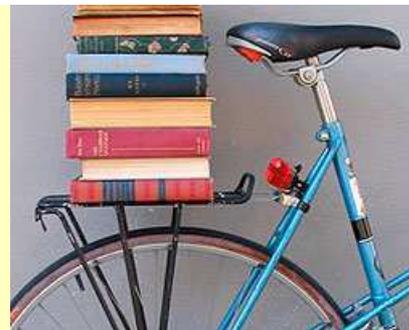
M.Pellegrini, alias “lo Svedese”



Non solo giallo ma anche... rosa! Ragazze protagoniste assolute di questo inizio di stagione Turbike.



# Miscellanea



## Di tutto un po'...

Una edizione di Miscellanea infiorata di inserti dedicati alla Milano-Sanremo :

Cominciamo dal vincitore della 105<sup>a</sup> edizione del 23/3/2014, norvegese, della Katusha, e che c'è di strano? Un concorrente del Fanta San Remo, De Brasi, lo ha pronosticato, parliamo di Alexander Kristoff, non proprio una scartina; Però guardiamo le coincidenze: al cospetto dei favoriti Cancellara, Cavendish, Sagan, ha vinto (ha sentenziato l'insuperabile Presidente del Turbike, Marcello Cesaretti) un povero "Cristo~" e per di più con un cattolico Luca Paolini che ha tirato la volata ad un evangelico-luterano, (dato che Kristoff come tutti i norvegesi aderisce alla Chiesa di Norvegia che si basa sulla dottrina Evangelico-Luterana!)

Loretto Petrucci, nel mito, come vincitore della Milano Sanremo negli anni 1952 e 1953, si racconta che in avvicinamento ai Capi, Capo Mele, Capo Berta si faceva avvicinare dall'ammiraglia che gli porgeva la borraccia....quella con il panno, che aveva all'interno, non la miscela bomba, ma....shampagne, freddo, caricato alla partenza da Milano (Alessandra Di Stefano, pallida ed appassionata cronista della RAI);

Michele Dancelli, vincitore della Milano Sanremo del 19/3/1970, definito da Gianni Mura un "sognatore nomade" (allora la Milano Sanremo si disputava il giorno di San Giuseppe), diceva, a proposito della Classicissima di Primavera: "arrivato a Capo Berta capisco se posso essere attore vincente o solo di compagnia agli altri corridori".

Mario Cipollini, dopo la vittoria alla Milano-Sanremo del 2002, ricordava l'amico Adriano De Zan, cronista Rai, scomparso l'anno prima: "Ho corso con una foto di Adriano nella tasca della maglia; Ho pregato perchè mi uscissero tutte le forze residue ed Adriano mi ha spinto!"

Ieri sera ho assistito al Museo Etnografico Pigorini all'EUR ad uno spettacolo dell'Opera dei Pupi del Maestro palermitano Vincenzo Mancuso e così è saltato fuori che l'espressione malavitosa/popolare "Pezzo da Novanta" viene fuori dal fatto che nell'opera dei Pupi c'è un Pupo più alto, (90 cm) invece degli altri, mediamente alti 80cm, e questo pupo è il paladino Orlando, che sbaraglia eserciti di Saraceni, e che viene rappresentato con gli occhi storti, perchè, come ha scritto Ariosto, è ....Orlando... furioso (in dialetto siciliano .... arraggiato);

Ed adesso "LI 13 COMANDAMENTI DE LI ROMANI" (ma mi viene da dire, non solo dei romani, in questa epoca di cui sicuramente ci ricorderemo!)

- 1) Voglia de lavorà sarteme addosso!
- 2) Er lavoro è fatica;
- 3) Se nasce stanchi e se vive pe' riposà!
- 4) Ama er letto tuo come te stesso;
- 5) Riposa er giorno pe' dormì la notte;
- 6) Si vedi chi riposa Aiutelo!
- 7) Nun fa' oggi quello che po' fa' domani;
- 8) Nella vita cerca de fa' poco e quer poco fallo fa' all'arti!
- 9) Quando te vie' voja de lavorà mettete a sede ed aspetta che te passa;
- 10) De troppo riposo nun è mai morto nissuno;
- 11) Quello che ha inventato la fatica è morto da un pezzo!
- 12) Si er lavoro è salute viva la malattia!
- 13) Pe' evità d'affaticasse troppo se consija de legge i Comandamenti lentamente o mejo de fasseli legge!



Michele Dancelli, il "sognatore nomade"

Claudio Scatteia alias "La Maglia Nera"



# “Il pioniere”

Alla scoperta della prossima tappa

## 6° TAPPA: Castel Madama - Monte Morra

Ci siamo: ecco finalmente una frazione che ha i connotati giusti per chi ama “sgambettare” sul ripido. Due salite che presentano a tratti le pendenze giuste per provare a fare il vuoto.

P.intermedio e subito salita dura: San Polo versante **Santa Balbina** presenta subito 1,5km molto duri, forse i più duri dell'intera giornata, con una punta massima al 2° km del 16%. Fino a S.Polo poi si prosegue intorno al 5-6% di media per altri 4 km.

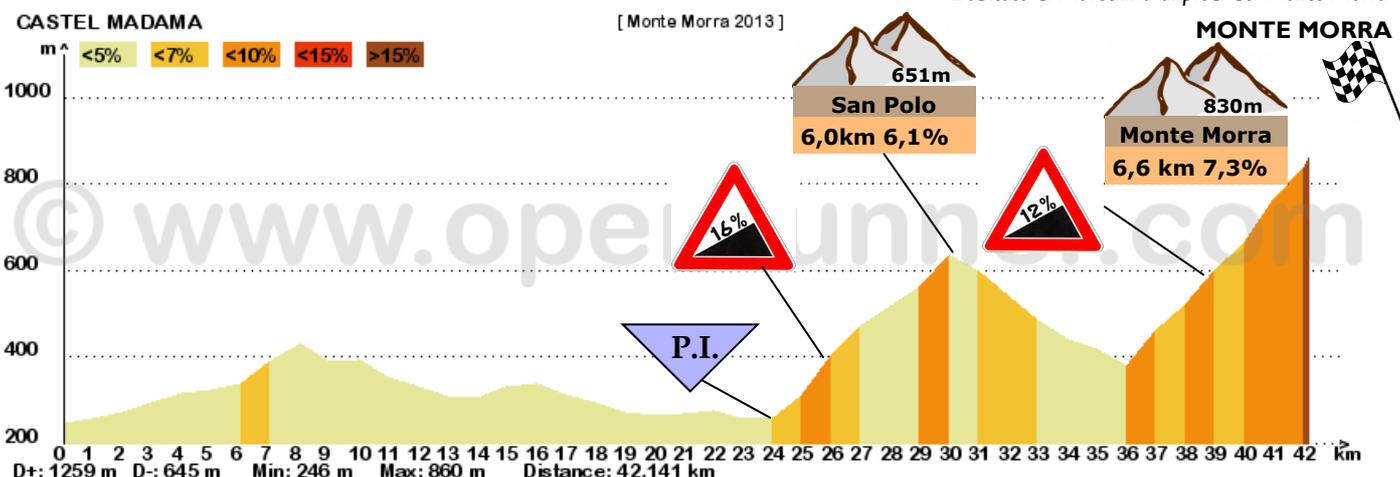
Dal paese una discesa pedalabile di 6 km conduce all'imbocco di Monte Morra.

La salita finale (6,6km) parte dura nei primi 500m poi concede 1,5km più facili.

Il km più duro è il 4°, che conduce ad un “cavatappi” stile “Laguna Seca” per chi segue il MotoGP, un tratto in cui si tocca il 12%. Qui chi ne avrà non potrà aspettare oltre, 3 km al traguardo, i più duri del Morra, che incoroneranno probabilmente i migliori scalatori di questa Primavera.

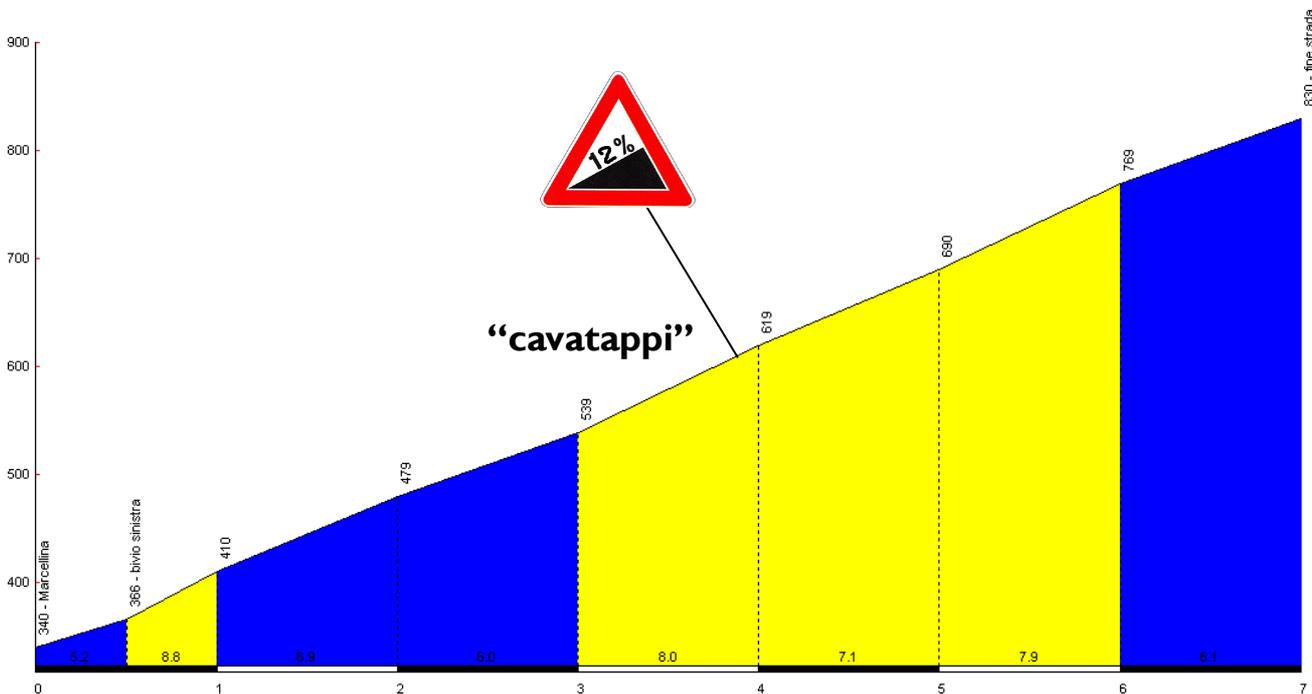


L'abitato di Marcellina ai piedi del Monte Morra



LA TAPPA ↑ ↓ LA SALITA FINALE

Monte Morra, da Marcellina





Una foto  
per la storia



*Luzi e un suo "tifoso"...*

**-S'è fermato... m'ha chiesto 'na foto...  
che fai? Je dici de no... ?! -**

**Alessandro Luzi**



*Miroslav Klose si ferma e chiede ad Alessandro Luzi di posare con lui...*

# Scatti matti



MA APPENDERLA  
AL CHIODO NO!!!!

