

# La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

Lunedì 21 Aprile 2014

Numero VII—2014

**M.Tancia:** Minitappa "gastronomica" a Fara Sabina, in barba al maltempo!

## IN POMPA "MAGNA"!



*Vino Vernaccia e Sangria accompagnano le specialità pasquali: alla faccia del Tancia!*

**Pizza al  
formaggio**



*Gran successo  
nel dopotappa.  
"Lady Project"  
ci svela  
la ricetta*

**Torna  
"climbing Tour"**

*La rubrica di chi  
ama scalare...*

**Miscellanea**

*"Tutte le cose in natura  
hanno un'anima. Si  
tratta solo di svegliarla!"*

**"Pensieri e  
bocconi"**

*"Co 'sta magnata m'è  
cresciuta la  
pancia.  
E non avemo  
manco fatto  
il Tancia!"*





# L'occhio del Presidente



## Minitappa "gastronomica"

Le previsioni avevano annunciato "maltempo" e la tappa del tancia non ci avrebbe perdonato il troppo ardire!!!

Tuttavia all'appuntamento di passo corese non piove ma e' molto coperto; siamo in 31 all'appello e si decide di

care il passo del "presidente"!!! ma l'incantesimo si rompe presto e la sality di talocci mette le ali a tutti formando una lunga fila indiana! avrete capito che solo l'ultimo poteva descrivere e quindi vedere cosi' bene tutta la scena; infatti, non essendo molto in

a 1'53"!

Nella "a1" vince priori in 44'41"! 2° benzi a 10"! per il 3° posto altro sprint: castagna davanti a di grazia a 3'05"! 5° petrella a 3'10"; 6° di giacomo a 3'52"!

Nella "a2" vince miconi in 47'40"! 2° salvatore giuseppe a 26"! 3° silvestri a 1'42"! 4° proietti a 2'13"; 5° russo f. a 4'30"; 6° cesaretti m. a 8'17"; 7° salvatore p. f.t.m.1; 8° bertelli e marcus f.t.m.2.

Nella "a3" vince lolli in 1h 05' 00"! 2° scatteia, ceccanti e orlando f.t.m. 3° gobbi (auto).

Nella coppa fedelta': 1) rinoceronti p.1.880; 2) lupi p. 1.800; 3) bisonti p. 1.720; 4) bufali p. 1.600; 5) giaguari p. 1.560; 6) levrieri p. 1.520; 7) bengaloni e aquile p. 1.440; 9) leopardi p. 800.

Alle ore 10,30 tutti di ritorno, soddisfatti per la bella pedalata e per la mattinata trascorsa insieme!!! ci scambiamo gli auguri di buona pasqua e poi tutti a casa!!!

**Marcello Cesaretti**



Il Presidente e il mossiere Carlo Gobbi

osare ma non troppo e cosi' si parte per una "minitappa" a fara sabina con colazione pasquale all'arrivo!!!

Il tutto organizzato dal buon scatteia che ha preparato bibite e pizze pasquali di vari gusti, si spera solo di poter effettuare il tutto nei tempi prestabiliti dai meteorologi che prevedono pioggia forte verso le ore 1-2,00! quindi, si decide di partire per una tappa ridotta con arrivo a fara s. per complessivi 30 km fra andata e ritorno, ma poi se il tempo dovesse reggere si potrebbe pensare a qualche ....rinforzino!

Alle 8,42' si parte tutti insieme e raggiunto il paese di talocci si fa' la tappa! e' un'esperienza nuova per tutti poter pedalare con i piu' forti turbikers e viceversa i piu' forti dover mar-

colazione pasquale!!!

Vince la "minitappa" degli "e1" carpentieri col tempo di 39"! 2° e' civitella a 15"! 3° martinez e pellegrini a 3'34" exaequo a braccia alzate!!! 5° felici a 4,09"!

Nella "e2" vince ancora la ciccone in 43'29"! 2° pietrangeli a 17"! 3° molinari a 30" che batte allo sprint rotella! 5° bucci a 1'48"; 6° rossi



Il "Carnivoro" si rifocilla (niente "carni" ma pizza di Pasqua...)



# En danseuse



## Insaziabili Turbikers...!



Paolo "Project"

*"Giornata che minaccia pioggia  
ma a noi non ci scoraggia  
Rinunciamo al Tancia  
ma poi riempiam la pancia"*

Così ha esordito questa mattina il nostro Poeta alla partenza della tappa odierna che a causa delle minacciose condizioni meteo è stata ridimensionata in una più tranquilla mini-tappa verso Fara Sabina. La foga con cui tutti i presenti hanno affrontato la salita non è stata motivata dalla smania dei punti in classifica ma dalla consapevolezza del ristoro pasquale che ci aspettava in cima. Ed ecco infatti che all'arrivo di Fara il buon Claudio Scatteia aveva ben disposto sul muretto ogni benedidio per questo nostro ristoro pre-festivo.

Ed ecco nell'ordine: Pizza Pasquale dolce

e Pizza Pasquale salata (portate da Scatteia), Pizza al Formaggio (preparata dalla "Musa" del Poeta), Pastiera (preparata dalla moglie di Giovanni Di Giacomo). Vino Vernaccia e Sangria.

Sarà che dopo i 15 km di questa "eccitante" tappa i ciclisti erano affamati, ma tutto è stato gradito e divorato. Complimenti sono stati per la Pastiera e, soprattutto, per la Pizza al Formaggio con relativa richiesta a gran voce di ricetta, che prontamente trovate in questa pagina. PS: c'è anche chi ha fatto il ristoro bis al rientro al parcheggio di Passo Corese ... insaziabili Turbikers!

BUONA PASQUA!

Paolo "Project" Proietti



Quello che le donne...  
...ci scrivono!



## Pizza al formaggio - la ricetta

### INGREDIENTI:

5 uova  
80 gr Lievito di birra  
80 gr Parmigiano  
80 gr Pecorino  
Altri formaggi a piacere (emmental, fontina, asiago, provolone, ...) secondo i gusti tagliato a dadini  
½ cucchiaino di sale  
Un pizzico di pepe  
Una grattatina di noce moscata  
½ bicchiere di olio (di cui metà olio di semi e metà olio di oliva)  
1 bicchiere latte con ½ cucchiaino di zucchero.

### PROCEDIMENTO:

Sbattere le uova ed aggiungere parmigiano, pecorino, sale, pepe, noce moscata e olio.  
Scaldare leggermente il latte e farci sciogliere il lievito di birra, poi aggiungerlo alle uova.  
Impastare il tutto aggiungendo farina fino a raggiungere una consistenza tipica dell'impasto di una torta  
Versare in una teglia 30 cm a bordi alti  
Inserire i dadini di formaggi nell'impasto  
Far lievitare fino a raddoppiare la quantità (per velocizzare anche nel forno precedentemente scaldato)

Cuocere al forno per 30-40 minuti circa a 180°-200° fino ad avere un bel colorito della pizza.

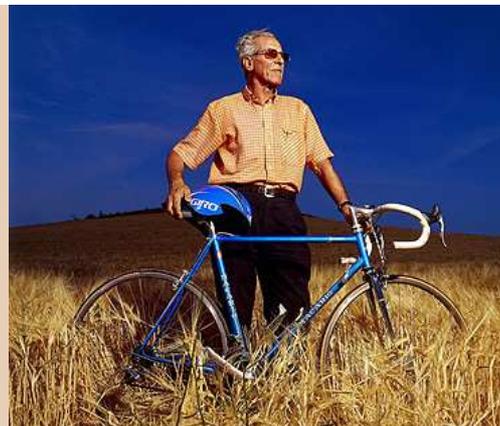
La potete servire sia calda che fredda.



Stefania, la "Musa" del Poeta



# Pensieri e parole



## La Pasqua del Turbiker ("Pensieri e bocconi")

La Santa Pasqua inizia in tutta calma  
(senza l'angoscia dell'appuntamento all'alba).  
La mattina pe' tradizione la coratella  
(poi in discesa aripijo Rotella)  
e con un bel po' di carciofi  
(tanto chi lo vede a Di Pofi).  
Poi fette di salame corallina  
(lo brucio alla prossima Garibaldina),  
di buona pizza al formaggio  
(me sa che non mi basta Maggio),  
e un bel pezzo di colomba mandorlata  
(io st'estate vo' in vetta sull'Amiata).  
A pranzo lasagna salsiccia e piselli  
(pure sta volta me stacca Bertelli),

un bell'abbacchio scottadito  
(magari m'attacco ad Aterido)  
e un bel po' di patate arrosto  
(è più facile che me pianto sul posto).  
Forse ho esagerato col vino  
(lo smaltiamo col solito rinforzino)  
C'è pure l'ovo cioccolato fondente  
(stavolta aspetto il Presidente)  
Co' sta magnata m'è cresciuta la pancia ...  
(e non avemo manco fatto il Tancia!!!)

Paolo "Project" Proietti



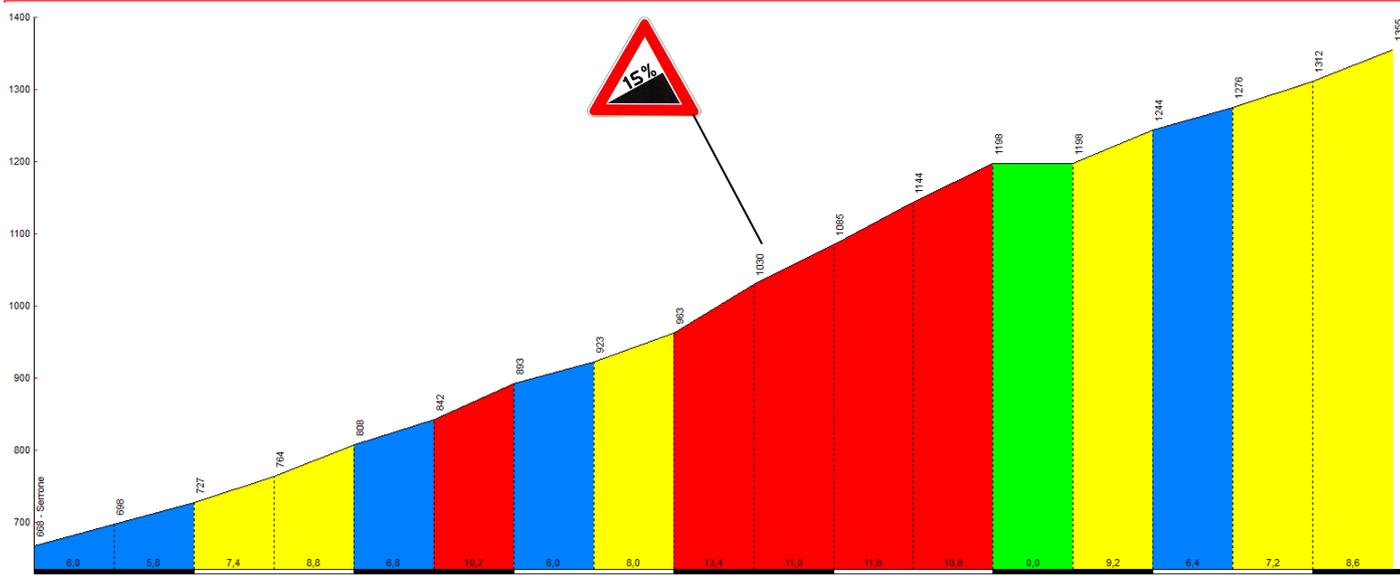
Un'immagine "eroica" del sommo poeta...



# Climbing Tour



## Monte Scalambra



## "Scalambra...che sorpresa!"

Alcune salite incutono timore già dal nome. La radice stessa del nome "Scalambra", dal suono così terribilmente inquietante, lascia intuire immediatamente ciò che bisognerà fare una volta giunti ai suoi piedi: non semplicemente salire, ossia, bensì proprio "scalare".

Una delle poche salite "cattive" a disposizione dei grimpeur Laziali, lo Scalambra è piuttosto noti ai cicloamatori del Frusinate ma è meta abituale solo dei pochissimi che hanno gamba e coraggio per poterlo affrontare.

Questa montagna non fa della regolarità il suo biglietto da visita bensì ama sorprendere il cicloamatore con **cambi di pendenza** repentini e improvvisi, che possono lasciare letteralmente sulle gambe i meno allenati.

La strada, asfaltata piuttosto bene, si inerpica tra i villini di una zona residenziale costruita negli anni '70 e termina quasi al culmine della montagna.

L'ascesa parte da Serrone, anche se in realtà per arrivare al paese si sale già per circa 1km dalla località "La Forma".

Usciti da Serrone, il 1° km non è irresistibile: un 6-7% di media ideale per prendere il ritmo raggiungendo una prima serie di tornanti.

Il 2° invece si presenta già più in linea con la fama dell'ascesa: 8-9% con tratti prossimi al 10%.

Il 3° e il 4° km sono **decisamente irregolari** e la salita, come dicevamo in precedenza, mette alla prova il ciclista con dei cambi di pendenza non indifferenti.

Arrivati a metà salita, chi avrà commesso qualche peccato nella propria vita inizierà a purgarlo: **2 km letteralmente mi-ciddia-li!** La salita in questo tratto non scende quasi mai sotto il 10% ed in alcuni tornanti arriva persino a superare il 15%.

Questa parte è di una durezza spettacolare. **Rapporti consigliati?** Per i più in forma un 39x25 basta appena. Per chi è un po' meno scalatore un 39x27 ci vuole tutto. Ciclisti meno allenati? Non la fate! Andate a Torvajonica! Molto meglio!

Finito il tratto bestiale un breve "risciacquo" introduce alla parte finale, più "umana" ma comunque dura: a tratti si ritocca ancora il 10%.

Usciti dal bosco, un ampio piazzale panoramico annuncia la fine del calvario regalando un enorme sollievo.

Lo Scalambra non arrossisce al confronto con le grandi asperità del Giro d'Italia, è la salita della consapevolezza: chi la supera davvero indenne può dirsi pronto per affrontare qualunque ascesa.

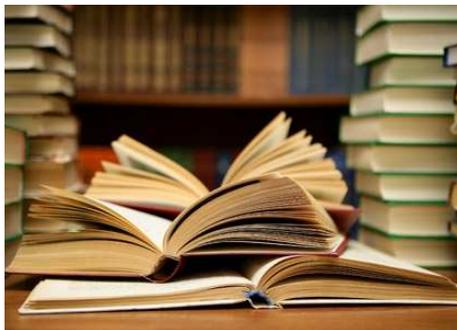
Prima, però, bisogna superarla...

<b>LUNGHEZZA</b>	<b>8,5 km</b>
<b>PARTENZA</b>	<b>668 m</b>
<b>ARRIVO</b>	<b>1355 m</b>
<b>DISLIVELLO</b>	<b>687 m</b>
<b>% MEDIA</b>	<b>8,08%</b>
<b>% MASSIMA</b>	<b>15 %</b>
<b>REGIONE</b>	<b>Lazio</b>
<b>PROVINCIA</b>	<b>Frosinone</b>
<b>COMUNE</b>	<b>Serrone</b>

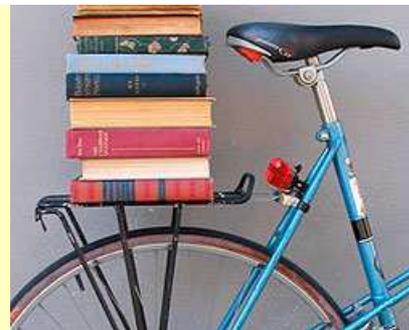


Alessandro Luzi

Ultimo tratto nel bosco prima della cima



# Miscellanea



## Di tutto un po'...

Inizio questo numero di Miscellanea con una precisazione: al passaggio di San Polo nella tappa di Monte Morra non ho riconosciuto "lo svedese", al secolo Maurizio Pellegrini; questa mia precisazione mi auguro serva a placare la giusta rabbia del Maurizio, super-campione di Turbike!

In tema ciclistico: 2 Carabinieri in tandem stanno salendo a Fara Sabina; Appena arrivati sulla piazzetta del paese il Carabiniere davanti si rivolge, stravolto, al compagno dicendo "Mamma mia che fatica!" ed il compagno ed io allora? "una strafatica" pensa che non ho fatto altro che frenare per evitare di arrivarvi addosso!!!

Ma siamo seri:

Nel mondo del pallone il più pulito è il pallone....se non piove! (Manlio Scopigno, mitico allenatore del Cagliari, Campione d'Italia di Calcio);

Il calcio è un castello basato su fondamenta di bugie! (Manlio Scopigno);

Perché porto sempre Brugnera in panchina? Perché ha il culo stretto e stiamo seduti più comodi; (M.Scopigno);

Io non aspiro alla Nazionale, io aspiro la Nazionale (la famosa sigaretta degli anni 70, senza filtro; (M.Scopigno strafumatore);

Nel commentare la lettera di licenziamento del Bologna Calcio, Manlio Scopigno ebbe a dire: "Ci sono due errori di sintassi ed un congiuntivo sbagliato!" -Manlio Scopigno era anche noto come "il filosofo" per la sua laurea in lettere e filosofia;

Il Comune di Padova per arginare la delinquenza rumena sembra che si sia rivolto alla polizia di Bucarest,... per consulenza; I bravi giovani delinquenti rumeni dicono infatti: Padua aich facili! (a Padova si può fare quello che si vuole!);

Tutte le cose in natura hanno un'anima, si tratta solo di svegliarla! (Gabriel Garcia Márquez, scrittore colombiano, premio Nobel per la Letteratura, scomparso di recente);

L'unica cosa che mi dispiace della mia morte è che non potrò essere lì a raccontarla! (G.G.M.);

Quando scrivo sono un uomo libero. Non devo farmela con nessuno, tantomeno con i soldi! (G.G.M.);

ed adesso alcuni aforismi di Theodor Adorno, filosofo tedesco, da Minima Moralia, parole d'ordine per i giovani del dopoguerra:

Il Tutto è il Falso! (T.A.);

La pagliuzza nel tuo occhio è la migliore lente di ingrandimento; (T.A.)

Anche l'uomo più miserabile è in grado di scoprire le debolezze del più degno, anche il più stupido è in grado di scoprire gli errori del più saggio; (T.A.)

Di uomini molto cattivi non si può neppure immaginare che muoiano! (T.A.);

Sei amato solo dove puoi mostrarti debole senza provocare in risposta la forza; (T.A.);

L'amore è la capacità di avvertire il simile nel dissimile! (T.A.);

Seguire Gesù Cristo da vicino non è facile perché Lui percorre la via che porta alla Croce! (Papa Francesco, al secolo Mario Bergoglio);

Buona Pasqua 2014 a Tutti gli Amici Turbikers



Manlio Scopigno



Claudio Scatteia

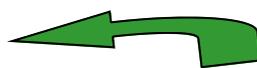
Claudio Scatteia "La maglia Nera del Turbike"



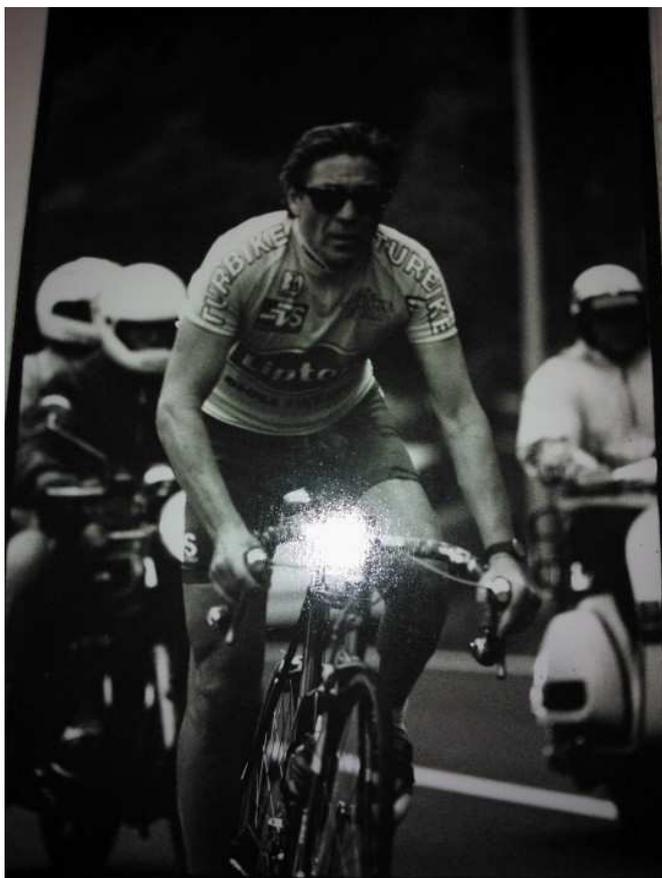
Come  
Eravamo...



*Cambiano le epoche, non i campioni...*



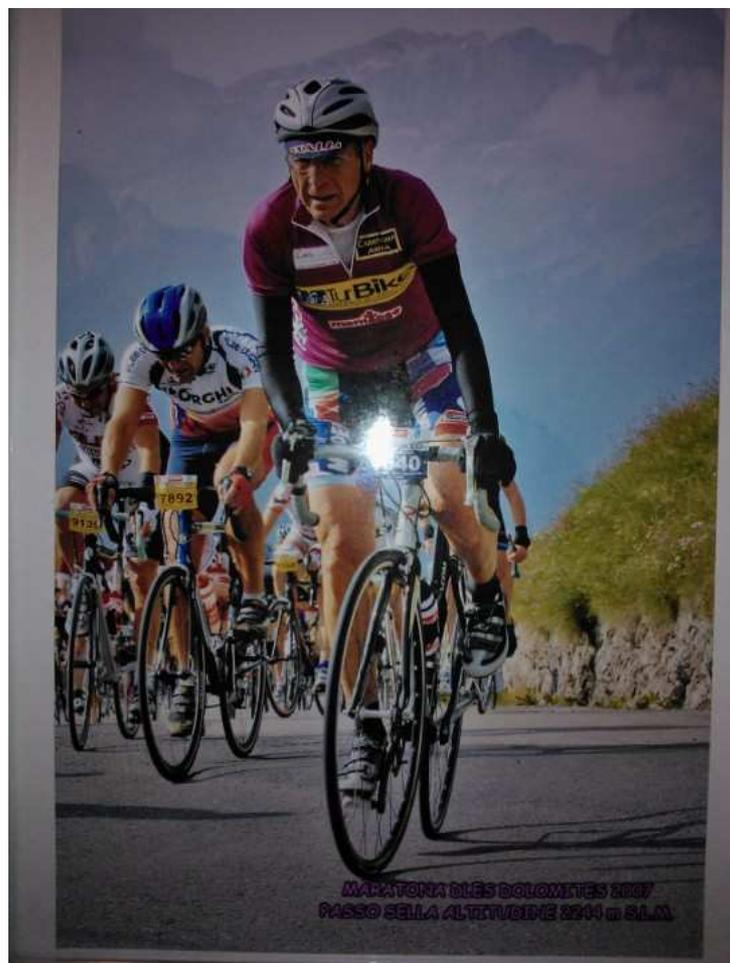
**Terminillo - Giro d'Italia 1997:  
All'inseguimento  
di Pantani e Tonkov...**



Tappa del Giro '97: nella scia del "Pirata" ...



**Maratona Dolomiti 2007:  
Passo Sella,  
sferra l'attacco...!**



Claudio Silvestri all'attacco sulle Dolomiti

# Scatti matti

