

La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

Lunedì 12 Maggio 2014

Numero VIII - 2014

Monteflavio: 2° tappa lunga e combattuta: quasi una Granfondo!

Trittico di emozioni!

Torna il "3T" e non delude le attese: colpi di scena e grandi duelli!

Impresa Bufali!

Trascinati da un super Capitan Pietrangeli, Benzi e Luzi completano una tripletta "pantaniiana"



Benzi e Pietrangeli: due cavalcate trionfali!



Come Lemond e Fignon!

In A3 Ceccanti e Ridolfi divisi da soli 42"! In A2 la bagarre è addirittura superiore: 3 atleti in 39"! Gran giornata da mossiere per "Sasà" Maltese!

Storie di "gara" ...



La Primavera è anche stagione di Granfondo. E anche lì i Turbikers non deludono...





Scusate il ritardo



Meglio vivere un giorno da lupi che cento da....

Esco di casa con la convinzione di poter vincere la tappa. Sì, dico dentro di me...posso farcela, oggi non ho scuse, per la prima volta sono riuscito ad allenarmi nel mezzo della settimana conoscendo in anticipo il percorso, saprò gestirmi.

Posso regalarmi questa "prima" piccola/grande soddisfazione nel Turbike ma soprattutto devo regalare una vittoria di tappa al mio Capitano, al mio amico Marco ed ai miei compagni di squadra per iniziare a ripagarli di tutti i consigli che mi hanno dato fino ad oggi e che (...non me ne vogliono) dovranno continuare a darmi.

Arrivo al parcheggio di Passo Corese, non piove, ci sono una ventina di turbikers. Passano pochi minuti ed arrivano altri turbikers, noto delle piacevoli presenze femminili, rilascio una breve intervista al mossiere e ascolto i commenti dei senatori...tappa si...tappa no...un giretto...tutti a casa...Si apre un portellone di una macchina (quella di Claudio Scatella) e intravedo pizze pasquali e vernac-

ce...Azz...penso...qui, finisce tutto a tarallucci e vino!

Passano altri minuti e il Presidente sentenza: MINI TAPPA

A FARA SABINA! ...Evvvai!!! Esulto dentro di me...La tappa si fa (...nonostante i gufi) e conosco anche il percorso (...ra...vai Stefano...beh...cosa dirvi...vi ricordate il giorno in cui vostro padre vi ha tolto le rotelle dalla bicicletta???

Elite e qualche A1 mi distanzia.

Rimango con un gruppetto di A1 tra i quali i compagni di squadra Americo e Marco. Marco mi affianca, gli domando: Bertelli dov'è? Non lo so, mi risponde...forse non è partito.

Spingo ancora più forte sui pedali con la consapevolezza che posso farcela!!! Prendo qualche metro sul gruppetto che si era precedentemente formato, grazie anche all'aiuto di Marco (...gioco di squadra)...intravedo il mossiere con la telecamera pronta ad immortalare il mio arrivo...daje Stefano....ce l'hai fatta!!!... e con fierezza taglio il traguardo esclamando "Miconi A2!!!!". Che figata ragazzi!!! Scambio gli auguri di Pasqua con i presenti e torno al parcheggio di Passo Corese con la squadra compatta dietro al Capitano, con accanto Americo che canticchia "Un Avventura" di Battisti...e senza aver preso una goccia di pioggia!



Stefano Miconi, vincitore a Fara Sabina

la ragazza del bar di Fara, Stefania...!)

Si parte tutti insieme ed arrivati ai piedi della salita di Talocci (PI) il Capitano mi sussur-

Aumento la frequenza della pedalata, abbasso la testa e vado...

Ovviamente dopo meno di un chilometro il gruppo degli

Grazie a Tutti i Turbikers eFORZA LU-

Stefano Miconi



L'occhio del Presidente



Tempo di Granfondo

Arriva la Primavera....si fa per dire ed ecco le "Gran Fondo"!!!

Così, dopo "AMALFI" e "FORANO" ecco "LA GARIBALDINA" e "FIUGGI" che preludono la "NOVE COLLI"!!! Insomma ce n'è per tutti i gusti e chi non può andare potrà sempre accontentarsi delle "G.F. made Turbike alias "TURBILONGHE"!!! Ricordo una frase che disse un caro Amico Turbiker che ci ha lasciato alcuni anni fa perché colpito da una grave malattia, Adelmo Ranucci che a proposito disse:"La Bicicletta è bella perché ognuno la fa come gli pare"!!! E' proprio vero e ciascuno di noi sceglie ciò che vuole fare e vè! Allora noi andiamo a raccontare per la "Gazzetta Turbike" come si sono svolte le ultime "TURBILONGHE" ovvero la "TURBISABINA" del 26 Aprile e i "MONTI LEPINI" del 3 Maggio. Diciamo subito che il tempo non è stato bello ed ha sconsigliato molti a montare in bici, ma per coloro che hanno provato è andata bene e alla fine il sole caldo della Primavera ci ha accompagnato per tutto il percorso. Infatti, il tempo era brutto e nuvoloso alle otto del mattino ma poi come per incanto il cielo si è aperto ed è arrivato il sole. Questo è successo in entrambe le Turbilonghe e tutti i presenti possono testimoniare quanto detto. La Turbisabina doveva passare per Monte Flavio, Montorio, Nerola e poi arrivare a Toffia, ma questa parte del percorso l'abbiamo evitata per paura della pioggia; così si è deciso di andare verso Fara Sabina e poi proseguire per Farfa, Granari, Torrita Tiberina, S.Oreste! In 16 all'appuntamento di Passo corese, ma solo in 13 a partire poiché SILVESTRI, PETRELLA e PIETRANGELI decidono di non partire. Verso le 8,30 si parte e guido il plotone fino a Talocci dove i "motori" più rodati fanno la differenza e il gruppo si allunga. Ai quattro venti ci si aspetta e quando arrivo io tutti rimontano in bici e si prosegue! Molto bella la discesa e la valle del Farfa e sempre spettacolare la salita di Granari con la veduta della valle sottostante! Anche allo svalico di Granari mi aspettano e io faccio di nuovo l'"Apristrada"

e porto tutti sotto a Torrita tiberina dove inizia la nuova bagarre! Non sò a che velocità salgono gli altri ma la mia è fra gli 11/13 km/ora! Devo dire che anche oggi sono l'"Ultima ruota del carro" perché della mia categoria "A2" c'è soltanto SALVATORE P. che comunque è molto più forte di me e sulla salita lo perdo di vista! SCATTEIA lo abbiamo lasciato in quel di Fara S. e davanti ci sono quattro forti "A1". BENZI, CASTAGNA, DI GIACOMO e DATO che saranno saliti almeno a 16 km/ora, per

cosa fare: ma è logico, si va in bicicletta!!! Così arriviamo al parcheggio "Ericsson" sulla via Anagnina, appuntamento spostato per tempo poiché il programma prevedeva allo stesso orario ma a COLLEFERRO ovvero 40 km più avanti e date le condizioni atmosferiche del venerdì e previsioni disastrose per il sabato, nessuno sarebbe andato; non siamo in molti, solo "Sette" ma c'era da prevederlo, ma tutti armati di voglia di pedalare! Io do il via e alle otto scendo la bici dalla macchina e c'è una leggera pioggerellina, ci prepariamo e alle 8,15 partiamo tutti infoderati con le mantelline! Ci sono oltre me e SCATTEIA i due SALVATORE, Giuseppe e Pino, CASTAGNA, FELICI e DI GIACOMO. La strada si inerpica da subito ma il tempo sembra aprirsi e la mantellina comincia ad essere di troppo! A Grottaferrata ci liberiamo di quest'ingombro e il sole comincia ad uscire dalle nubi minacciose, saliamo a fatica per la via Anagnina dove il tratto più duro è in concomitanza del famoso ristorante "Il Fico", ma si fatterà fino a MOLELLA (mt. 580) in prossimità dei "Pratoni del vivaro". Nel frattempo ha forato SALVATORE P. e tutti si sono fermati per aiutarlo; ne approfitto io per andare avanti e fare la



Il presidente, Marcello Cesaretti

non parlare degli Elite 1-2 oggi presenti. BUCCI, MARTINELLI e SCOGNAMILGIO (E2), PELLEGRINI, MARTINEZ e FELICI (E1) che saranno saliti intorno ai 20 km/ora! Ma la salita di Torrita T. è corta e dovranno aspettarmi poco ed io arrivo sempre! Di nuovo tutti in fila verso il "Vallonato" che ci porterà a S.Oreste e salitona finale che impegnerà un po' tutti e finalmente al paese pausa di ristoro! Il Ritorno per la stessa strada fino al bivio della v.Tiberina dove si gira a destra e giunti nei pressi di Fiano romano si prosegue per Passo corese. In totale 83 km con un dislivello di 1377 mt. da notare la mia fantastica media di 22 km/ora!!!

Ma veniamo alla seconda Turbilongha del 3 maggio che doveva portarci sui monti Lepini; Tempo molto brutto e pioggia durante la notte e nelle prime ore del mattino al ché ci si chiede che

lepre"!!! Ad Artena arrivo per primo e li aspetto al bar e nel frattempo mi "Abbronzò al sole"!!! Sosta con caffè e quindi ripartenza per GIULIANELLO, VELLETRI e la temutissima salita del "Pratone"!!! Anche qui sono l'ultimo della fila ma riesco a tenere il contatto con SALVATORE P. e questo è un segno positivo circa il mio "Status" non più troppo "Precarius"! Dopo lo scollinamento ai 650 mt. sopra a Velletri, ci tuffiamo verso la via anagnina e una volta raggiunta la località Molella, inizia la lunga e ripida discesa che ci porterà a Grottaferrata e poi al Parcheggio Ericsson!!!

In totale 85 km con 1350 mt. di dislivello. La media del mio computer di bordo segna ancora 22 km/ora!!!

Marcello Cesaretti



Ciclovagando



Turbilonga "Turbisabina" 2014

Questa primavera ci sta riservando dei fine settimana meteorologicamente schifosi. Sabato scorso la tappa del Tancia, convertita in una cronoscalata a Fara Sabina (e la meteorologia c'entra anche col Turbike, visto il "diluvio" piovuto nei giorni seguenti sul forum). Oggi è la volta della Turbisabina ad essere sottoposta a variazioni in itinere, visto il "pisciolio" che si prevede... e che qualcuno, amichevolmente, ci augura.

Alla partenza non siamo molti, una dozzina. Qualcuno s'affaccia al parcheggio di Passo Corese ma, avendo compulsato le previsioni del tempo, riacquattatosi in macchina, riprende la via di Roma. Rimaniamo così, con l'incertezza delle nuvole che possono tramutarsi in pioggia, con il timore di prendere una "fracicata" memorabile: comunque si va, con un percorso modificato e che può modificarsi man-

quindi salire ai Granari. Arrivati al fondovalle la prima sorpresa: i primi raggi di sole! La temperatura sale, così come la voglia di allungare il giro. Anche i Granari li affrontiamo di buona lena, con Mario Felici e lo svedese a trainare i "vagoni" Martinelli e il sottoscritto. Arrivati in cima, ancora il presidente, ingoloso dall'azzurro del cielo, ragionevolmente indirizza la Turbisabina verso Torrita-Nazzano-vallonato per Civitella e quindi S.Oreste.

Sulla salita di Torrita, Salvatore "the beast", cambiando sotto sforzo, rovina il cambio, inchiodandolo su un 53-21 che in discesa frulla come un colibrì, ma in salita frolla i muscoli! Ed infatti arrivati ai piedi di S.Oreste lo sentiamo smoccolare tutti i Santi del calendario in turco ma, contemporaneamente, lo ascoltiamo rivolgersi alla Madonna della salute, promettendogli l'accensione quotidiana di un cero, se gli avesse dato la forza di superare le impegnative rampe della salita. Arrivati a S.Oreste ci accolgono in sequenza: il benzinaio che la volta scorsa voleva

denunciarci, la bella barista (russa? ucraina? boh... e comunque ci ha "intortato" ben benino, che gli abbiamo pagato pure qualche cappuccino in più), Peppe Bucci che ci delizia con una descizione della salita versante cimitero dalle improbabili pendenze (25-26%???) ed io ho paura che si trasformi in un nuovo emulo del buon Gianluca Pavani e delle sue improbabili-interminabili storielle. Ma, soprattutto ci accoglie un sole bello e caldo, che Castagna sfrutta per la prima tintarella di stagione (ma le castagne non diventano mosciarelle col calore?).

Ora ci aspetta il ritorno a Passo Corese, attraverso il vallonato per Civitella e la Tiberina. Io, visto il tempo clemente e vista la benevolenza della mia dolce consorte che mi ha lasciato in "libera uscita", decido di fare qualche Kilometro in più ritornando a Torrita e allungando verso Poggio Mirteto, Bocchignano, di nuovo i Granari e 313 (la macchina di Paperino Paolino). Al parcheggio ritrovo alcuni amici Turbikers attardatisi in conviviali chiacchiere....

E il tempo, alla faccia del meteo.it, ha tenuto!

Amici, ad maiora!

Paolo Benzi



Benzi, "Bergen" e Scognamiglio durante un break

mano che lo percorriamo.

Saliamo verso Fara Sabina fino ai quattro venti (4/20??? N.E.S.O.??? tramontana-levante-ostro-ponente???) con un buon passo, con un coacervo internazionale di ciclisti: "svedese", cileno,..... marsicano!

Ai quattro venti le prime foto, con lo svedese Maurizio Pellegrini-Maury Bergen (perchè poi svedese? Che Bergen è in Norvegia?) a fare da cacciarone, assistito da Giovannino Dato. Aspettato il presidente si decide di andare verso Farfà e



Castagna...in cottura



Grand Prix



La Garibaldina del "poeta"

Sveglia alle 6.00, un'occhiata fuori dalla finestra e ci si prepara: borsa, colazione, giù in garage a preparare le bici, e prima delle 7 via in macchina.



Paolo "Project"

Poco dopo le 7.30 si arriva all'area parcheggio di Mentana. Una mezz'oretta di fila per prendere numero e chip (con le solite file all'italiana Sad)

Incontro un paio di Turbikers lungo la strada ... ma tutti gli altri dove sono? Peccato non essersi messi d'accordo per una bella foto pre-gara!

Non fa freddo ma nemmeno caldo: opto per la maglia a manica lunga, così mi porto solo la mantellina anti-pioggia: scelta azzeccata visto come poi è andato il meteo.

Brevi pedalate di riscaldamento intorno al punto di partenza e poi ci si mette in griglia.

Pettorale alto (1354) e quindi sono in fondo alla massa di ciclisti colorati che fremono per la partenza.

Scorgo una macchia gialla più avanti: sicuramente sono il gruppo Turbike iscritti per tempo a tutto il circuito Pedalatum e quindi con pettorali bassi.

E via! Si parte puntuali con i soliti cinque minuti di ritardo Very Happy

La gamba è buona e comincio a recuperare un po' di posizioni ... almeno questa volta non me la

faccio solo soletto in fondo al gruppo dal primo all'ultimo kilometro.

Dopo poco incontro e lascio anche l'amico ex-Turbike Marco Paoluzzi.

Cominciano le prime asperità e su una di queste mi salta la catena che mi fa perdere un paio di minuti ... ma non fa nulla ... la strada è ancora lunga.

Mi fermo al primo ristoro dopo 34 km (tralascio i successivi sia perché troppo ravvicinati sia perché piove).

La salita di Nerola-Moricone non mi fa soffrire come lo scorso anno, ... anzi, mi meraviglio del mio passo (evidentemente la cura Turbike inizia a dare i suoi risultati). Per fortuna la pioggia inizia a scendere che ormai la discesa era terminata altrimenti sarebbero stati guai su quei tornanti con la bici che non frena!!

Mi metto la mantellina perché la pioggia è insistente e smette ormai a pochi km dall'arrivo.

A qualche centinaio di metri dal traguardo mi raggiunge Maltese e diamo vita ad uno sprint Turbike sull'arrivo che "lascio" vincere a Sasà (è Vice Commissario ... non si sa mai Wink)

Il mio Garmin segna 3h 17': ben 40 minuti meno dello scorso anno !!

Poi con tutta calma ritorno alla macchina, poi vado a farmi una bella doccia calda, incontro ancora qualche Turbiker, e mi metto infila per il Pasta Party con l'amico Lavitola ... oltre un'ora di fila!!!! Twisted Evil meno male che non è piovuto! e per fortuna che le gentili signore dello staff ogni tanto passavano con qualche dolcetto per alleviare l'attesa e la fame.

Finalmente si mangia! ... un rapido saluto ad un amico che ha vinto la sua categoria del Mediofondo, e si torna a casa (nuovamente sotto la pioggia)

Paolo "Project" Proietti

"Sopra cera la nevia"...

dopo un gran diluvio che lo presa in discesa di Monteflavio (sopra cera la Nevia) mi mancava solo che forasse per cui tutto lo sforzo fatto per stare coi migliori finito nel 101 km. in più se mette in mezzo kronoservice. insomma che te lo dico afa. una garibaldina così no mi lo aspettavo tutto in 100 km divertentissimi ficco, nulla da togliere. mi presento a la griglia di partenza saluto a tutti i turbikers presente e dichiarano che con me nessuno vole andare, dopo la sola che oh dato a ad Amalfi. mi la fanno pagare accetto tutto quello che mi dicono hanno pure ragione. faccio la mia gara e mi concentro per tutto il tratto che se conosce bene per tutte le volte che se fa con il turbike ci sono di dei competitore che no sanno nulla del percorso indico come affrontare le salite insomma un cicerone per la sabina. nel entusiasmo preso fin dai primi chilometri perdo pure la borraccia sono costretto a prendere acqua dei rifornimenti fatti bene finalmente un poco di sali e a ripiglia gli altri che sono del gruppetto nel quale se viaggia verso il traguardo sto bene fisicamente e anche mentalmente tutti i chilometri nessun problema di nulla, solo di scherzo con mie compagni di gara. arrivando a montorio che e il pezzo più affaticante per tutti salgo senza nessun problema

che mi sorprende a me steso andatura veloce che faccio pure volata al cronometro con un altro del mio gruppo. arrivo al rifornimento al 78km con una Nevia che no se vede nulla prendo acqua e bicchieri di sale minerale saluto a marco paoluzzi, e me ne vado con un gruppetto che era li. faccio la discesa di monteflavio con la pioggia che di frenare non se ne parla scendo a tutta birra che sorpasso a quasi tutti del gruppo che cerano con me per fino un motociclista me manda a quel paese che sto facendo con la strada scivolosa e non guardo avanti di stare attento. continuo con entusiasmo mai sentito wowwww che meraviglia sentire così una gara felice per la mia performance. (inglese) fin che arriva il faticoso gomma a terra. finito plop (in cileno) intento di sistemare il tubolare con la bomboletta ma niente da fare passano tutti quelli che oh sorpassato prima in discesa anche quelli del percorso corto dopo un ora decido di ripartire con il tubolare a terra piano piano se va lontano. a cosa mi e servito se dopo tanto e solo una gara. arrivo con la gomma a terra tubolare de m... che mi manda in classifica dei percorso medio jajajajaja. in tutto questo ho sentito cosa se prova andare coi primi. arrivare e per una disgrazia del mezzo perdi tutto lo sforzo

fato prima. comunque felice de la mia prestazione ciclistica esperienza tanta. felice mucho.

Hermogenes Martinez



Meritato pasta-party dopo freddo e "nevia"



Grand Prix



Fiuggi: sofferenza e "disco music" ...

Chi ha letto la Divina Commedia potrebbe pensare che non ci sia niente di peggio dell'Inferno dantesco ma questo non è nulla a confronto dell'Inferno di Fiuggi!

GF di Fiuggi, alla partenza siamo in 6 Turbiker: io, Bucci, Herpes, Pellegrini, Luci e Pavani.

E' una bella giornata, si parte e subito si percorre la strada che costeggia il Lago di Canterno (bello, non sapevo neanche esistesse!). Belli i panorami lungo la strada per Acuto e per Piglio, uno spettacolo il cielo dove si addensano qui e là delle nuvolette. Siamo partiti in fondo all'ultima griglia e quindi superiamo tanti ciclisti, ci sentiamo forti. Lungo la strada incontriamo Claudia, Priori, Rotella (sempre immerso nella sua musica), Giulio Rossi e infine anche il solitario Ferioli. Ci fermiamo tutti quando Pavani fora, va tutto benissimo fino al bivio corto/lungo dove Bucci ci saluta preferendo fare il corto: mai decisione fu più saggia.

Si perché il resto, per me, è tutto da dimenticare. Avendo un allenamento fatto solo di spinning e avendo percorso pochi km in bici, dopo 80 km vado in crisi sulla strada dei Monasteri. L'affronto al mio passo, gli altri vanno via, rimango solo con la fatica e la sofferenza.

Manca ancora tanto all'arrivo, basterebbe questo a rendere la cosa insopportabile ma c'è di peggio.

Per fortuna incontro Luci che ha bucato, mi fermo ad attenderlo e mi riposo un po' ma la salita è ancora tanta e subito torno a soffrire. Lui mi aggiorna sul percorso: mancano ancora più di 40km e oltre 700m di dislivello su altre 2 salite. Ce la farò? La sofferenza della fatica è tanta, basterebbe questo a rendere la cosa insopportabile ma c'è di peggio.

Dopo lo svalico a Jenne si scende, una discesa veloce e troppo corta perché subito si gira e si riprende a salire. Torno a soffrire, devo controllare lo sforzo, cerco di alimentarmi, vado al mio passo ma soffro, basterebbe questo a rendere la cosa insopportabile ma c'è di peggio.

Inizia a piovere! Una piovgiolina insistente, fitta fitta, gelida. Inizio ad avere freddo, le gambe mi fanno male, basterebbe questo a rendere la cosa insopportabile ma c'è di peggio.

Cosa c'è di peggio? Lui, Gianluca Pavani.

Si perché mi vuole bene (o si vuole vendicare dell'articolo scritto qualche settimana fa?) e allora decide di volermi assiste-



Il "dream team" al via di Fiuggi

re. Mi si mette accanto e dapprima inizia a rassicurarmi: "dai manca poco, ... questa salita è quasi finita" (bugia, lui non lo sa ma conosco la strada e so che non è così), "...mancano pochi km all'arrivo, il dislivello rimanente è poco, ...". Basterebbe questo a rendere la cosa infernale ma c'è di peggio.

Inizia a cantare! Sì, con un auricolare nell'orecchio, sta ascoltando una compilation fatta da lui medesimo (che ha chiamato "disco music") e allora decide che vuole rendermi partecipe

delle stupende melodie anni 70/80 che ha sapientemente selezionato.

Ed ecco allora che, sfinito dalla fatica, in salita, nella depressione più assoluta, fradicio sotto una pioggia gelida, con i piedi e mani che non le sento più, impossibilitato a sottrarmi a questa agonia, mi devo sentire lui vicino che canta "...celebration...". E poi fa: "Possibile che non conosca questo cantante?" (secondo me i nomi se l'inventa...). "Ah ma allora tu ti sei perso il meglio della musica anni 70!", ed io dentro di me che penso: "...ma se ero un pupetto negli anni 70!". E poi ancora canta: "...I will survive...". Articola un inglese biz-

meglio assecondarli...). Lui continua sempre a cantare e poi mi fa: "Chissà cosa c'è dopo? Proviamo ad indovinare la prossima canzone? Sarà questo? O quest'altro? Secondo te?" (i titoli secondo me li inventa). Poi inizia la nuova canzone e fa: "AAAAAh questa è bellissima, la conosci? No! Come no? Fa così: ..". Aiuto! Mi odia. Non posso neanche scappare che non ce la faccio, se mi fermo ghiaccio visto che continua a piovere.

Ad una curva in mezzo alla campagna incontriamo un cane a bordo strada, da solo, sotto la pioggia, tutt'intorno niente. Guarda me e poi lui che continua a gridare frasi sconnesse credendo di cantare. Lo sguardo di quel cane, colmo di pietà e commiserazione, non posso dimenticarlo. Normalmente siamo noi a compatire una bestia sola per la strada ma quel cane si è reso conto del mio dramma. Se ne accorge anche il mio assistente che infatti dice: "...Oh! facciamo pena pure al cane!".

Così (!) arriviamo fino a Fiuggi, piove tanto e la discesa è anche peggio della salita (fa freddo e si rischia ad ogni curva), entriamo in paese e lui, anche per il freddo, canta ancora a squarciagola "...ring my bell...".

All'arrivo troviamo Bucci che subito ci fa: "Avete voluto fare il lungo? Ve sta bene?".

Che bello il turbike, un gruppo pieno di amici!

Roberto Pietrangeli

P.S.: al di là del racconto, mi sento in dovere di ringraziare tutti gli amici che hanno avuto la pazienza di attendermi lungo la strada. Un ringraziamento particolare va ovviamente a Massimo Luci e Gianluca Pavani per l'assistenza e l'aiuto prestatomi.



Grand Prix



Una bella domenica di sport!

Bella manifestazione, mi organizzo per farla insieme agli altri amici Turbike, Pietrangeli, Pavani e Bucci. Tant'è che condivido anche il viaggio con Bucci e Claudia Marcus (che non parteciperà con la bici ma decide di venire ugualmente per stare insieme alla trasferta).

I compagni di "sventura" mi convincono di fare il lungo 129km per poco più di 2.500m di dislivello. In effetti con la NoveColli alle porte ormai, il prossimo 18 Maggio, potrebbe essere valido come allenamento, visto la mancanza di km che ho personalmente nelle gambe, dovuto a un problema fisico nell'ultimo mese e mezzo. Ok, si parte per farla tranquilla. Ci immettiamo in griglia dopo gli ultimi, anche se io e Pavani essendo iscritti al circuito Pedalium avevano il diritto di ben altra griglia più favorevole, ma si parte e si arriva insieme così come deciso. In griglia ci raggiunge anche il forte Pellegrini, che decide di fare la corsa con noi, bene, il gruppetto si ingrandisce.

I primi km non sono male, facciamo una buona andatura, tant'è che ne superiamo parecchi, anzi, riprendiamo anche gli altri amici, partiti molto più avanti di noi, da Claudia, attardata per onestà di cronaca per un problema meccanico, a Priori, Rotella, Rossi. Proseguiamo sempre con un bel ritmo, tante nel susseguirsi di salite e discese distanziamo (senza volerlo) prima Priori, poi Rotella e quindi Rossi. Sulla prima vera salita, troviamo ad aspettarci il forte Martinez, che decide di unirsi a noi, bene.

Al 46° km fora Pavani, ci fermiamo praticamente tutti, Pellegrini non si accorge e

prosegue, Rossi passa e ci saluta proseguendo. Arriva Rotella, Claudia e Priori e decidono di fermarsi per poi proseguire di buona lena tutti insieme. Il Bucci purtroppo per dei dolori alla schiena che accusava sin dalla mattina decide di virare sul medio, un 82km per 1.500m di dislivello. Il resto del gruppo prosegue per il lungo.

decide di non aspettare oltre e prosegue da solo (facendo onestamente bene).

Arriviamo alla salita di Trevi, dove, io e Pietrangeli per toglierci l'antipioggia perdiamo del terreno in confronto agli altri, ma con Pavani, vedendo che Roberto aveva un altro passo (purtroppo "senza benzina") decidiamo di rimanere "coesi" così come deciso alla partenza. Purtroppo

a n d i a m o "leggermente" più piano del previsto, così che andiamo a beccare una pioggia scrosciante negli ultimi 20km, che ci accompagna fino alla fine con un freddo gelido, che ci faceva tremare come bimbi.

Arriviamo all'arrivo, tutti intirizziti e praticamente mezzi assiderati, le mani viola dal freddo!! Il tempo di cambiarsi, e riprendere un po' il colorito giusto, magie di

Max e Peppe: ultimi sorrisi prima del calvario...

Ci si ferma in totale ad un paio di ristoranti dove ci si ricompatta.

Ci avviamo ad affrontare la lunga salita di Jenne, dove a lungo andare, pago l'indigestione alle lunghe salite, oltre tutto ad un paio di km purtroppo foro!! Il momento di cambiare la camera d'aria, e mi raggiunge Pietrangeli, il quale stranamente era rimasto attardato, ma mi confida di aver finito la benzina, e che era molto "contento" per la mia foratura, ovviamente in senso ironico. Si prosegue insieme e alla fine della salita ci ricompattiamo con gli altri, che ci dicono di aver raggiunto anche il Ferioli, ma che poi per paura della pioggia che minaccia di venir giù,

un cambio asciutto e di un ad un buon pasta party.

Alla fine, pioggia e freddo a parte è stato un bell'allenamento, soprattutto per me, che non "macinavo" km e dislivelli degni di nota da un bel pò.

Comunque è stato anche molto bello far la maggior parte della manifestazione tutti insieme, scherzando, ridendo e chiacchierando! Una bella domenica di sport!

Viva il TURBIKE!

Massimo Luci





Grand Prix



Classifiche Garibaldina

Medio 84,579 km dislivello 1197 m

Pos	Atleta	Cat	PosCat	Tempo	Media	RealTime
438	RUSSOMANO BRUNO	M6	22	02:49:29.66	29,38	02:46:45.26
610	LUCI MASSIMO	M4	128	03:04:35.46	26,98	03:03:21.21
657	PRIORI PIETRO	M4	140	03:10:21.23	26,16	03:09:04.04
658	CICCONE CLAUDIA	M2	91	03:10:21.27	26,16	03:09:03.03
736	MALTESE SALVATORE	M5	110	03:22:34.02	24,58	03:21:19.19
737	PROIETTI PAOLO	M6	54	03:22:34.52	24,58	03:19:26.26

Lungo 134,365 km dislivello 1907 m

Pos	Atleta	Cat	PosCat	Tempo	Media	RealTime
113	LA VITOLA LEONARDO	M2	18	04:08:57.66	32,30	04:07:02.46
326	ROTELLA ROBERTO MARIA	M6	32	05:44:46.98	23,32	05:43:26.88
??	MARTINEZ FUENTES HERMOGENES	M3	??	04:35:22.50	??	04:34:13.13
NC	ROSSI GIULIO			DNF		

Francese Medio 84,579 km dislivello 1197 m

Atleta	Tempo	Media
PELLEGRINI MAURIZIO	02:50:35.00	

Francese Lungo 134,365 km dislivello 1907 m

Atleta	Tempo	Media
FERIOLI ANGELO	05:32:06.78	24,17
PAVANI GIANLUCA	05:35:11.11	23,95

Classifiche Fiuggi

Lungo 129.015 km dislivello ?? m

Pos	Atleta	Cat	PosCat	Tempo	Media	RealTime
93	LA VITOLA LEONARDO	M2	19	04:24:05.37	29,54	04:22:39.39
242	FERIOLI ANGELO	M7	8	05:45:38.78	22,57	05:44:06.06
246	ROSSI GIULIO	M4	58	05:47:13.79	22,46	05:45:34.09
251	MARTINEZ FUENTES HERMOGENES	M3	46	05:59:28.57	21,70	05:57:50.47
254	ROTELLA ROBERTO MARIA	M6	25	06:13:05.37	20,91	06:11:31.31
255	CICCONE CLAUDIA	M2	40	06:13:19.87	20,89	06:11:44.07
256	PRIORI PIETRO	M4	60	06:13:31.62	20,88	06:11:52.32
259	LUCI MASSIMO	M4	61	06:23:19.70	20,35	06:19:10.10
260	PAVANI GIANLUCA	M4	62	06:23:22.70	20,35	06:19:13.40
261	PIETRANGELI ROBERTO	M4	63	06:23:23.95	20,35	06:19:16.35

Medio 79.795 km dislivello ?? m

Pos	Atleta	Cat	PosCat	Tempo	Media	RealTime
196	CIVITELLA DIEGO	M2	29	02:37:41.69	31,96	02:36:12.39
461	PELLEGRINI MAURIZIO	M8	16	03:03:57.29	27,40	02:59:52.52
600	BUCCI GIUSEPPE	M7	25	03:25:35.61	24,52	03:21:31.01
629	D'UGO PAOLO	M6	54	03:32:27.89	23,72	03:30:09.09



Pillole di tecnica



Pedalare correttamente: consigli e accorgimenti

Un pò di tecnica

Il Gesto della Bicicletta per le nostra struttura scheletrica è l'ideale insieme al nuoto per le nostre ossa.

Il gesto della pedalata ci permette di muovere le giunture ossee per lo scopo per cui sono state create.

Il Calcio ad esempio è uno sport deleterio tanto e vero che gli atleti che praticano questo sport hanno le ginocchia distrutte poiche il loro movimento è laterale, con conseguenza rottura dei legamenti,

In Bicicletta questo non potrà mai succedere perché il movimento è rotatorio e verticale.



Ma anche per noi bicicletari, se il posizionamento in sella non è corretto potrebbe ugualmente creare problemi nel tempo, per quanto riguarda il liquido sinoviale che la rottura del tendine Rotuleo.

Spesso vedo che molti muovono le anche quando il pedale scende. Perché? Ci sono due possibilità: 1° Cattiva postura viziata nel

tempo. 2° Errata misura della sella dal movimento centrale.

Come correggere la nostra postura ?

Corretto posizionamento della sella.

Come determinarla ?

Metodo più semplice: moltiplicare l'altezza del proprio cavallo per il coefficiente 1,09 sottraendo poi la lunghezza della propria pedivella. ($hx \ 1,09 - L$ pedivella.)

L'altezza del cavallo si può misurare in modo semplice: appoggiandosi al muro a piedi scalzi e uniti,

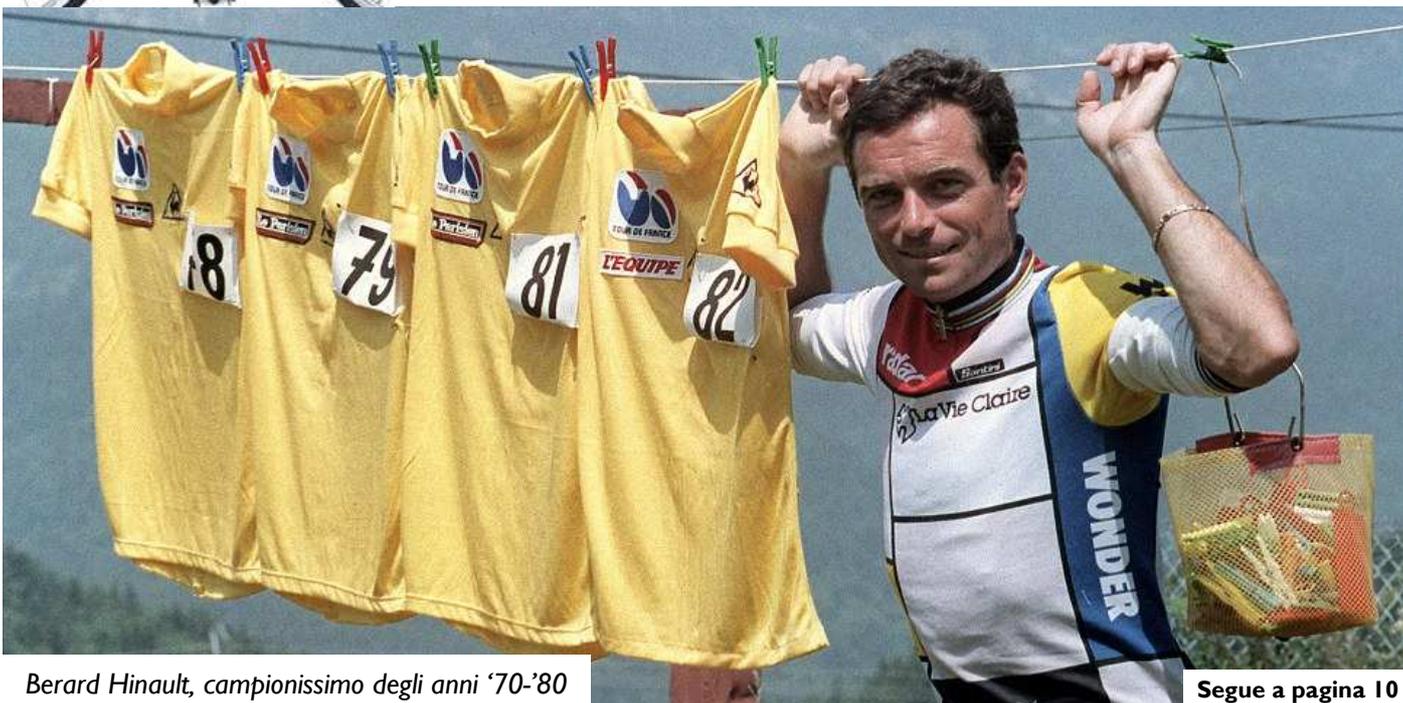
ponendo un libro tra le gambe spinto verso l'alto a mo di sella (anch'esso appoggiato al muro) e misurando poi la distanza tra il dorso del libro ed il pavimento.

Esempio:

Con altezza del cavallo di c830 mm, moltiplicandola per 1,09 avremo una misura di 904,7 mm, dalla quale dovremo sottrarre la lunghezza della pedivella; nel caso in cui avessimo scelto di usare pedivelle da 172,5 mm, otterremo un'altezza di 732 mm. (poiché $904,7 - 172,5 \text{ mm} = 732,2$)

La misurazione sul telaio partirà dal centro del movimento centrale alla sella.

Metodo usato da Hinault Altezza del cavallo x 0.885 (es: $83 \times 0.885 = 73.5$)

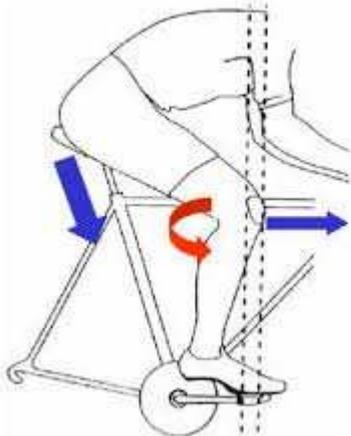


Berard Hinault, campionissimo degli anni '70-'80

Segue a pagina 10

Segue da pagina 9 Che dire dell'arretramento della sella ?

L'arretramento della sella va calcolata quando nel punto orizzontale della pedalata il ginocchio con un filo a piombo cadrà perfettamente al centro del pedale



Veniamo ora ad un buon allenamento.

Avete mai sentito dire: Ho fatto 150 Km: oppure 180 Km .A parte che per un amatore sono praticamente proibitive. O meglio si possono fare a 20/25 km orari massimo,.

La domanda è: ci allenano ? Be un po si ,nel senso che il muscolo si contrae allenandolo, ma è il tipo di allenamento che si fa nella fisioterapia, non apporterebbe

nessun miglioramento dal punto di vista agonistico.

Avete mai sentito alcuni dire: Questa settimana ho fatto pochi Km pero o lavorato in modo specifico, con le SFR (Ripetute o Salite Forza Resistenza). Questo si che ha allenato veramente.



Cristofani in compagnia di Martinez

secondo,permette il giusto afflusso di sangue,ai muscoli aumentando la capacità cardiovascolare che è quella che bisogna allenare.

Perché i giovani rispetto all'anziano sono più performanti ? Perche hanno la capacità cardiovascolare di riprendersi velocemente,il cosiddetto Recupero. Questo per dire che è il motore fisico Chimico dell'atleta.

Comunque anche in una certa età si puo migliorare Come ?

Nell'allenamento intenso i muscoli utilizzano una misciela di grassi e carboidrati.Questi liberano energia senza richiedere ossigeno (anaerobiche).A questo punto si produce una sostanza detta PIRUVATO. Attraverso un ciclo molto complesso, iniziano a consumare ossigeno (Aerobico)

Parte del Piruvato si trasforma in lattato in maniera tanto veloce più intenso è lo sforzo.

I Muscoli stessi come il fegato e il cuore,sono in grado di riutilizzare il lattato,riconvertito a piruvato,per produrre energia da riutilizzare.

Uno degli obiettivi è quello di elevare la potenza corrispondente alla soglia anaerobica.

Allenandosi in agilità,e cioè: In salita usare rapporti che ci permettono di non scendere sotto le 70 pedalate al minuto. In Pianura mai scendere sotto le 90 pedalate al minuto,

All'inizio puo essere faticoso per chi non è abituato,ma poi sarete felici di vedere che con un 39/15 riuscite a viaggiare alla stessa velocità di chi spinge 53/15 risparmiandovi l'acido lattico.

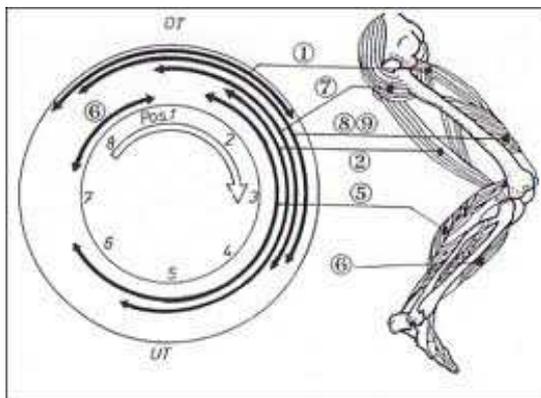
Provate nei giorni futuri. Fate meno Km ma più di qualità.

Tutto questo preambolo non lo dico per vanto o conoscenza , no , ma per farvi capire che l'allenamento e il miglioramento non dipende dalle gambe soltanto, ma dall'allenamento Cardiovascolare che mette in moto reazioni chimiche che una volta fatte proprie rispondono alla richiesta dell'atleta quando ne ha bisogno.

Bisogna imparare a pedalare in modo Rotondo. Che significa,

La figura ve lo fa capire ,mettendo in moto tutti i muscoli, allenando così anche le gambe.

Pedalata Rotonda e i muscoli che si attivano



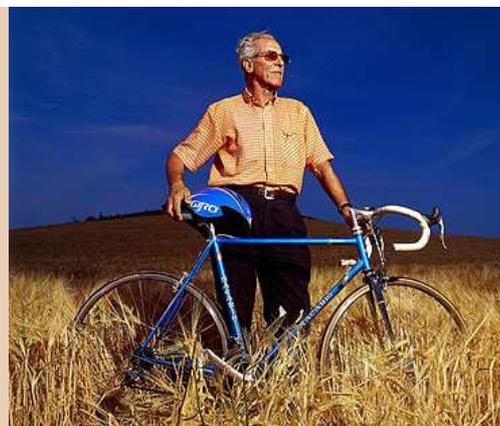
Fatemi sapere se pensate che questa rubrica vi sia grata.

Se si la prossima volta parleremo di un altro soggetto

Antonio Cristofani



Pensieri e parole



Fori luogo

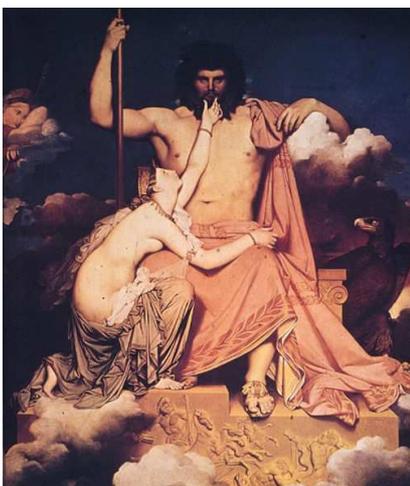
Sfidanno la sorte e Giove Pluvio
na masnada de amatori er sabbato matina,
scansanno le sfighe der diluvio,
se so fatti na turbilonga in su pe la Sabina.

Io, miserrimo, apatico e scojonato,
me so fatto prene dalla codardia
e colla fifa de finì alluvionato
so uscito de venerdì dalle parti mia.

Mo, è vero che er regolamento nun l'ho rispettato
ma comunque presto so sortito la matina
e quarche punto, puro si nun ho gareggiato,
lo volessi, ho comunque pedalato alla "bersajera garibaldina".



"Vate Lappiànder"



Giove Pluvio

*Donato "AlidiPiombo" Mattei
già "er Poeta" ora "Vate Lappiànder"*



Ciclovagando



Vale la pena di esistere!

Un uomo di fede probabilmente ringrazierebbe Dio. La mia gratitudine, invece, non ha un destinatario ben preciso. Ma è gratitudine vera, profonda, verso quello strano mistero che ogni giorno ci dona il privilegio di godere delle straordinarie meraviglie del creato.

Quando si dice la giornata perfetta, nel posto perfetto, al momento perfetto.

Una giornata che poteva essere partita col piede storto: un amico dice che non se la sente, un altro manda il messaggino dell'ultimo momento... Addio allegra giornata tra le montagne?

Niente affatto!

Anzi, approfitto delle defaillances per rimettere mano all'altimetria del percorso. Via la salita di Leofreni, facile e di minor fascino, dentro due salite dure in più e via, alla riscoperta di quelle sensazioni che anni or sono mi fecero preferire il ciclismo al calcio: la solitudine, l'indipendenza e l'avventura.

Un cielo azzurro come poche volte ospita un bel sole primaverile mentre alle quote più alte fanno capolino gli ultimi germogli.

-Poca neve ma tanta pioggia, caro Alessandro! L'inverno è stato lungo quest'anno!- mi ricorda Ottelia, una signora mia compaesana.

Gole, pendii e stradine montane portano infatti, evidenti, tutti i solchi della pesante invernata.

Il sole scalda l'aria ma è la salita di Colalto a scaldare me. Non troppo ripida, ma in alcuni tratti, con la sua suggestiva successione di tornanti, ricorda ascese ben più dure.

Un rapido sguardo all'imponente castello, guardiano solitario delle vallate sottostanti e poi via, giù per la lunga discesa verso il Lago del Salto.

Gli antichi boschi di castagno danno probabilmente il nome ad un paesino, "Ricetto", attraversando il quale sembra ritornare per un attimo nel Medioevo, forse anche più indietro. La popolazione conterà al massimo 10-15 abitanti e il silenzio viene rotto, di tanto in tanto, solo

da un contadino impegnato a tagliare la sua legna.

La strada è un po' sporca ma fantastica, sale e scende a fasi alternate per poi inoltrarsi in un fitto bosco, nella lunga discesa verso il Lago.

Nel paesino di Campolano, un necrologio commemora la signora "Ferri Ugolina"... E' incredibile come a 100km da Roma si possa ancora riassaporare epoche lontane! Anche i nomi ne sono la testimonianza.

Il Lago del Salto, d'estate meta di qual-

che epoca mi trovo? E' davvero la stessa di quella città sporca, caotica e rumorosa lasciata solo poche ore prima? Bah, meglio non pensarci ora!

Un tenero leprotto, nel vasto pianoro, non fugge nemmeno al mio passaggio, forse considerato il "numero" di visitatori cui è avvezzo avrà scambiato anche me per una specie selvatica... chissà!

Un cielo sempre più azzurro e un'aria sempre più mite e profumata aumentano il mio senso di meraviglia.

La nostra Italia, penso mentre scendo verso Petrella Salto, ha talmente tante meraviglie che potrebbe sopravvivere solo valorizzando la sua bellezza, come una donna sensuale e seducente, mantenuta dai suoi tanti amanti.

A suggestione e meraviglia, si aggiunge anche la sensazione della fatica sulla salita di Vallecupola. Superato Varco Sabino, un muro al 12% mi ricorda che sono in bici, non in lambretta e che se voglio riportare le ossa a casa devo ancora soffrire e sudare. Poco male, in fondo il bello è anche questo.

La lunga piana del Turano mi conduce alla salita finale, quella verso Pozzaglia. Arrivato in cima saranno 3077 i m di dislivello superati: mica male!

La vittoria più bella di oggi, però, non saranno chilometri e metri, pendenze massime e minime, discese ardite o risalite. Quello che rimarrà per sempre dell'avventura odierna sarà l'aver riscoperto, ancora una volta, quanto basti poco per essere felici e come sia doveroso, anche se ci sembra scontato, essere grati al Mondo per le ricchezze che ci dona ogni giorno.

Mancano 3 km alla fine della salita, è sorprendente come nonostante la tanta fatica, la giornata di contemplazione abbia letteralmente elevato la mia mente e il mio spirito.

Dopo un tornante guardo in su: una poiana vola alta nel cielo.

Ed io con lei. Oggi forse più in alto.

Alessandro Luzi



Lo spettacolo naturale del Piano di Rascino

che turista in cerca di tranquillità è oggi avvolto nel silenzio più totale. Com'è lontana Roma, il clacson dei camion, gli scarichi degli autobus...! In 134km non arrivano a 20 le automobili incrociate lungo il percorso.

Un Velino ancora innevato mi sorveglia dall'alto mentre affronto l'ascesa più importante della giornata, la salita di Rascino. Non irresistibile come difficoltà, ma l'asfalto ruvido, a tratti dissestato, la rende ben più difficoltosa.

Il premio che mi attende al valico, tuttavia, è un privilegio per pochi: penso che se il Paradiso Terrestre fosse stato così bello Adamo ad Eva avrebbe dato ben altro che quella dannatissima mela...

Alle pendici del Monte Nuria, attraversato da una stradina dell'ampiezza di una corsia, l'Altopiano di Rascino è un' enorme distesa erbosa colorata da magnifiche fioriture e verdi boschi di faggio.

Perdo un attimo il contatto con la realtà:



L'occhio del Presidente



Tripletta Bufali

Dopo le "pause" g.f. torna prepotentemente la "tappa turbike" ed e' "en plein"!!! infatti a castel madama siamo in 57 per la tappa di "monteflavio" valida per la coppa "3t" e coppa turbike!

I percorsi sono due ed entrambi di serie "a"; 100 km per le categorie "a2" e "a3"; 120 per i piu' forti turbikers ovvero per le cat. "e1-2" e "a1". due partenze scaglionate sulla via empolitana e percorsi che si divideranno sulla via tiburtina al bivio di orvinio per gli e1,e2 e a1, mentre gli a2 e a3 proseguiranno fino a tivoli per raggiungere poi moricone dove inizieranno la lunga ascensione fino a monteflavio l'arrivo di tappa. Quindi, i piu' forti lasciata la via tiburtina dovranno raggiungere orvinio (840 mt) e poi dopo una lunga discesa risaliranno ai 400 mt. di osteria nuova (salaria vecchia) per discendere di nuovo ai 250 mt. di acquaviva di nerola e quindi raggiungere moricone per gli ultimi 9 km finali!!! una tappa lunga e dura che mettera' in difficoltà tutti e a differenza dalle altre non consentirà "rinforzini"!!!

Dicevo del grande interesse destato per questa tappa "seconda prova del 3t" considerato il grande numero dei partecipanti (57) e così e' stato. certamente qualcuno avrà faticato ma alla fine sarà comunque rimasto soddisfatto!

Circa la coppa fedeltà ci sono state ben 5 squadre con sette presenze! due squadre con 6 presenze e una con 5 presenze; solo i leopardi (ancora con un capitano fantasma) con 3 presenze! Certamente le squadre che si sono fatte piu' onore sono: i bufali vincitori di ben tre categorie: "e1", "e2", "a1"! i bengalloni nella cat. "a2"! i bisonti nella "a3"!

La classifica di coppa fedeltà vede saldamente al comando i "rinoceronti" di capitano scattea con 2.440 punti! inseguono con 2.280 punti i "lupi" di silvestri, mentre al terzo posto i campioni "giaguari" di bucci con 2.240 punti! poi: 4° bufali con 2.160 p. 5° bisonti e levrieri p. 2.120; 7° bengalloni p. 1.840; 8° aquile p. 1.720; 9° leopardi p. 1.080. Ma andiamo a vedere chi sono stati gli "eroi" di monteflavio!

Il primo ad arrivare in vetta agli 851 mt. del paese e' stato salvatore giuseppe (a2) che vince con pieno merito anche se qualcuno gli ha concesso un...certo vantaggio a moricone, ma poi ampiamente incrementato lungo la dura salita. soltanto il leader bertelli gli ha recuperato qualcosa che tuttavia non e' stata sufficiente per raggiungerlo! quindi, complimenti a salvatore g. alias "penna bianca" che conclude con il tempo di 3h 06'51" al secondo posto ex aequo miconi e bertelli a 44"! 4° proietti a 4'44"; 5° goyret a 5'44"; 6° marafini a 6'3-3"; 7° pizzi a 7'32"; 8° alatri a 8'09"; 9° cesaretti m. a 8'14"; 10° marcus a 11'06"; 12° barelli f.t.m. 13° maltese (auto 3° posto).

Nella "a3" vince ceccanti in 3h 15'15"!!! al posto d'onore riodolfi a 43"; 3° trazzi a 4'21"; 4° gobbi a 9'28"; 5° romagnoli a 9'59"; 6° orlando a 16'07"; 7° marchetti a 22'07"; 8° scattea e lolli f.t.m.

In "a1" vince benzi in 3h 30'1-6"!!! al posto d'onore priori a 2'57"! terzo russo g. a 4'04"; 4° castagna a 6'04"; 5° feriole a 12'44"; 6° rinaldi a 21'44"; 7° di giacomo e mattei a 34'44"; 9° petrella e cuccu in f.t.m.

In "e2" vince pietrangeli in 3h 23' 42"!!! 2° molinari a 5'33"! 3° uffredduzzi a 5'34"! 4° ciccone a 6'31"; 5° bucci a 7'54"; 6° rusomanno a 16'03"; 7° scognamiglio a 16'33"; 8° rossi a 20'4-8"; 9° rotella a 30'18"; 10° luci a 31'48"; 11° prandi in f.t.m.

In "e1" vince luzi in 3h 01'2-7"!!! 2° la vitola a 1'56"! 3° carpentieri a 6'06"! 4° cristofani a 10'56"; 5° martinez a 13'08"; 6° di pofi a 13'58"; 7° goio a 15'3-9"; 8° civitella a 18'51"; 9° felici a 20'13"; 10° pellegrini a 22'08"; 11° pavani a 22'51"; 12° ruggeri a 23'59".

Si conclude così la tappa di monteflavio con vincitori e vinti e alla fine giunti al parcheggio...porchetta, salsicce e birra!!!

Un ringraziamento particolare al mossiere di turno sig. maltese per la sua disponibilita' ed aiuto al gruppo!!!



Meritato riapprovvigionamento dopo le grandi fatiche

Marcello Cesaretti



En danseuse



Bella vittoria! "Governata" dal cardio...

Tanto lo invocammo, che alla fine arrivò... il caldo.

Finalmente una splendida giornata di sole, una giornata di "piena" primavera, quindi perfetta per pedalare: alla partenza 15 gradi, una leggera brezza per nulla fastidiosa, non una nuvola in cielo.

A due giorni dallo svolgimento dell'odierna tappa, arriva il diktat presidenziale, che modifica in maniera sostanziale il tracciato, rendendolo più duro, specie perchè il punto intermedio è posto a s.cosimato, dopo solo 20 km, quindi oltre 60 km di tappa vera.

E subito si accende la bagarre, con gli e1 che danno fuoco alle polveri e se ne vanno sul vallonato prima di licenza. Ancora un poco e anche gli e2-a1 alzano il ritmo. Stavolta decido di dar retta al cardio e mi impongo di non seguire nessuno, andare su regolare, max 170 bpm: mi guardo intorno e rimango da solo, vedo qualcuno davanti a me, aggancio donato prima di licenza, giulio rossi a licenza, angelo a percile e salgo praticamente insieme a "kim". La salita non è dura, regolare, un bel panorama, ma rischio di prendere distacco, di non riuscire a rientrare prima di moricone, come mi ero prefissato.

Il tratto più difficile è stato, paradossalmente, la discesa verso poggio moiano, con pendenze non eccessive, tratti in falsopiano, quindi non una discesa "a gratis" ma "da pedalare". Scendiamo in due, ci diamo i cambi e prima di osteria nuova occhieglio

delle maglie gialle a 6-700 metri, poi le ripero. Manteniamo i cambi e poco dopo acquaviva riagganciamo il gruppo e2-a1, procedente ad andatura turistica (e meno male!), con dentro anche gianluca pavani e maurizio pelle-

castagna.

Nel frattempo la temperatura è salita molto, ora fa caldo e l'ascesa verso monteflavio non è molto ombreggiata. Anche qui mi impongo un ritmo "governato" dal cardio, massimo in soglia, massimo 178

go che ho sgranato il gruppetto, ma continuo a non forzare. Ogni tanto butto un'occhiata e vedo che piano piano prendo vantaggio. Ora davanti a me c'è qualcuno, lo vedo, lo prendo a riferimento, è peppe "marsicano" bucci. Lo affianco e scambiamo due chiacchiere, a dir la verità, molto affannate. Sono al bivio di montorio ed ho un altro punto di riferimento in claudia ciccone, che mi precede di 200 metri. Ormai monteflavio non è lontano, le energie ci sono anche se l'acqua è terminata, c'è qualche albero in più, c'è lo strappetto della piazza, ma ormai è fatta.

In piazza c'è il solito "gozzoviglio", una teoria di panini al prosciutto, soste bar, cappuccini e via di seguito. Quattro parole scambiate con qualcuno, si organizza il rientro a castel madama, io mi associo a alessandro di pofi, hermes e diego civitella per un rinforzino (anticipando la partenza, per non zavorrarli e farli rallentare troppo).

Arrivo stanco al parcheggio di castel madama, c'è un bel convivio al "porchettaro", vorrei fermarmi, ma non vorrei "abusare" della infinita pazienza di mia moglie e delle bambine che mi aspettano (sono uscito alle 7, praticamente missing), quindi prendo la via del ritorno, con sulle braccia, una bella "ab-bronzatura da ciclista".

Amici, ad maiora.

Paolo Benzi



Occhiali, pizzetto e bandana. Benzi si prepara a rievocare il Pirata...

grini, vittima di un capitolombolo, ma sempre un gran "folletto", sempre caciaronone. Ai piedi di moricone parte la sfida: gli e2 vanno, noi rimaniamo in 4. Io sono il 4° vagonne del trenino pietro-gabriele-

bpm, ho paura dei crampi: questo si traduce in un'andatura poco superiore ai 12 kmh. Incrociamo roberto rotella che, sfortunatamente, per l'ennesima volta ha forato. Dopo un paio di km mi accor-



En danseuse



Sulle tracce de "El Cileno"

Grande Charly...allora anche ieri hai vinto!!!! Bravo complimenti. Ieri ero totalmente stanco ed acciaccato che a MonteFlavio nemmeno Ti ho chiesto l'ordine di arrivo; presumo che dopo sia arrivato "Carpenter" ...e via via gli altri La Vitola...Civitella... Di pofi... Cristofani... ecc.ecc. Tanto per darTi un po' di "materiale" per la Gazzetta puoi accennare alle gesta di quello sciagurato di uno "svedese" che in una giornata no.....non riusciva a stare a ruota al suo "acerrimo nemico" il terribile scaltore "El Cileno Emesetas Martinez" il quale inesorabilmente mi staccava quasi subito appena iniziata la salita che dalla Via Tiburtina porta ad Orvino.....qui lo svedese pagava lo sforzo per agganciare "El Cileno" e praticamente entrava in fuori giri.....riusciva a restare nel gruppetto degli E2 a ruota della Ciccone oggi in "tutina noir" indi poi giunti al bivio per Montelibretti ove inizia una discesa alquanto ripida.....lo svedese preso da un raptus degno di Savoldelli...dei tempi migliori.....si gettava a folle velocita' per quella discesa nelfolle gesto di ...voler riprendere "El Cileno" e qui

lo svedese al secondo tornante a sinistra...poco prima del bivio per Montelibretti entrava troppo veloce facendo un dritto da paura andando a "quasi raschiare" il guard-rail.....e dopo una frenata col fumo nelle ruote

lata per MonteFlavio....oramai inutile per il beffardo "cileno".....oramai è lanciato il guanto di sfida ...per le prossime tenzoni!!!!!! Ciao Charly...cosi' tanto per Te che hai la penna del Giornalista...vedi un po'



Dopo aver assaggiato l'asfalto... Lo "Svedese" decide di assaggiare qualcosa di più morbido!

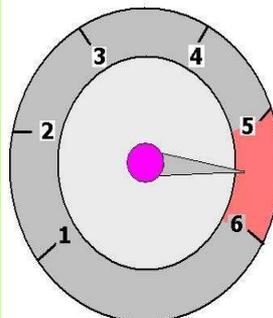
si ...esibiva in un salto cripato con bicial seguito".....ma qui la grinta dello svedese usciva furente....dopo aver raschiato l'asfalto e...come un gatto si rimetteva in sella...oramai obnubilato nella vana ricerca del "cileno" oramai uccel di bosco"...comunque scattando "paurosamente ...seminado il panico tra le fia degli sbigottiti E-2.....compiendo quasi una cronosca-

anche col Tuo "English-Humor di fare la Tua sempre gradita e simpatica cronaca della Tua Gazzetta!!! Ciao Ale alla prossima!!! BRAVO!!!!

Maurizio "Bergen" Pellegrini



Fuorigiri



Monteflavio dalle retrovie

Sabato prossimo 18 maggio si terrà la 4 milionesima edizione della Novecolli e allora il sagace Presidente, dall'alto della sua intuitiva ma esperta navigazione tira fuori una delle sue rinomate magatte, stravolge la prevista tappa di oggi di Monteflavio e ne disegna d'emblèe una bellissima con rinforzino incorporato, all'uopo di rendere performanti le prestazioni di tutti i suoi accoliti nella terza romagnola.

A seguito di ciò avevo timidamente proposto di spostare il punto intermedio ai piedi dell'ultima salita, comunque lunga e importante, dopo i più forti avrebbero in ogni caso prevalso. Timida è stata la proposta, timida la risposta.

Ma un altro fatto merita la menzione a proposito della tappa odierna; si è finalmente sancito, anche se con colpevole ritardo, che Mattei è una pippa! Infatti, l'arguto mossiere, ha incaricato la

pippa in parola di fare l'andatura del gruppo sino al punto intermedio, nel timore che altrimenti se lo sarebbero perso molto prima nonostante questo fosse fissato dopo soli 15 chilometri, col rischio di ritrovarselo quale ratto della sabina.

Appena prima di Sambuci, il folto gruppo che oggi era composto dagli Elite e dagli A1, più imbucati e ospiti vari e di varia natura, riagguanta l'ardito Scatteia che, solitario come un raggio di sole nella mezzanotte novembrina scandinava, aveva di già tentato la fuga.

Al bivio per Orvinio, punto intermedio, fatte le opportune riverenze del caso, sciolgo le righe e vengo all'istante sverniciato dai velocerrimi, che ghignando mi salutano con gli occhi dai quali si vede benissimo la dicitura "se vedemo"...

A Orvinio un aroma di pizza ammantata della sua bontà il ridente paese; sarebbe cosa buona giusta una sosta ristoratrice, ma il ritardo accumulato è già assai e, tapinamente, opto per la continuazione.

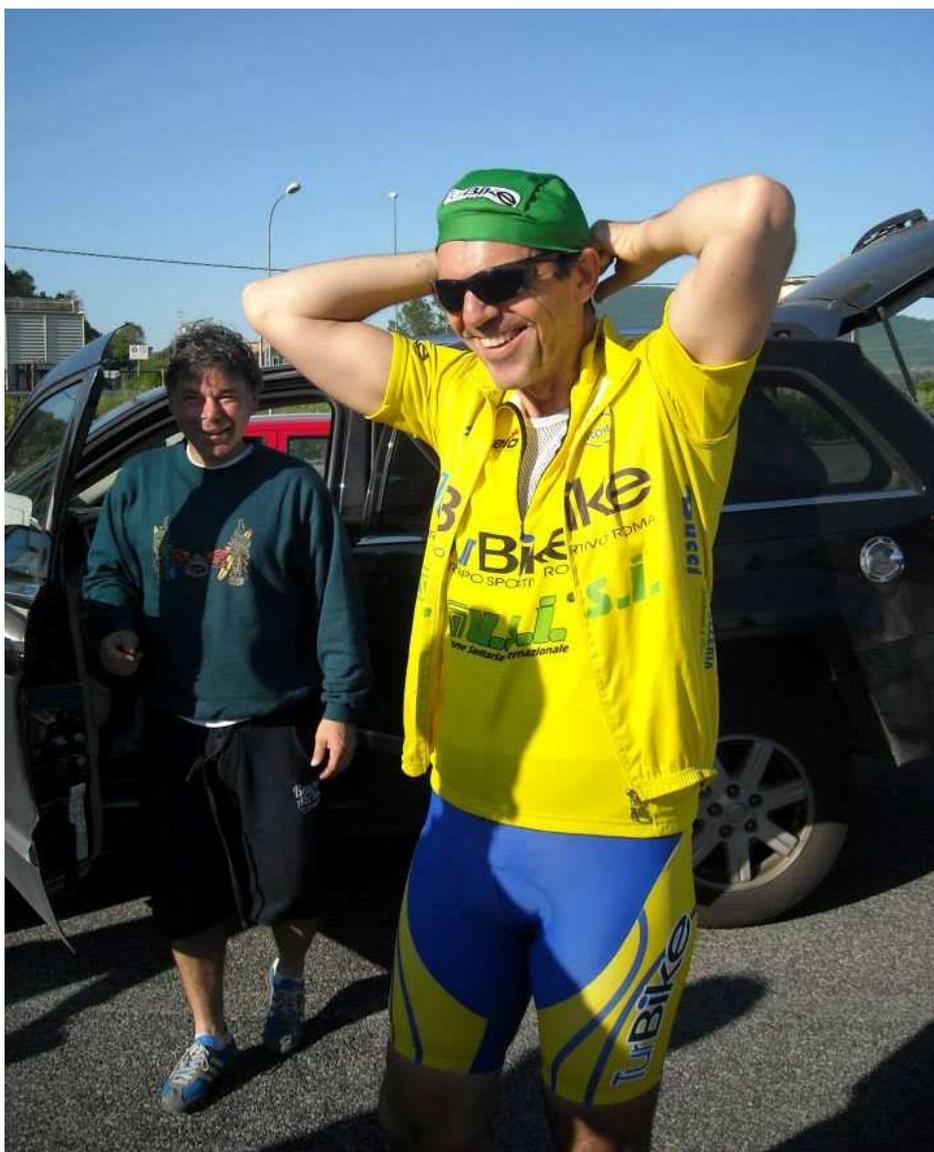
Arrivato al bivio per Monteflavio, memore della proposta formulata al parcheggio e in virtù del fatto che pacta sunt servanda, scatenò la bagarre.....

Arrivato in cima, a piedi per giunta per aver sbagliato piazza, trovo l'amara sorpresa: ero profondamente convinto che quest'oggi si celiava a una sorta di traversone, ciapanò per i più colti e addottorati, e invece non vinceva che arrivava ultimo ma bensì, incredibile a dirsi ma anche solo a pensarsi, chi arrivava primo.

Di questo passo chissà dove andremo a finire...

Però gran bel giro.

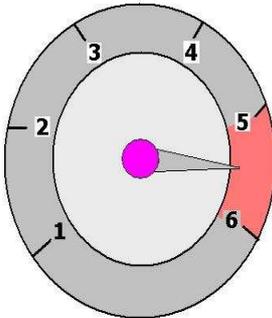
*Donato "AlidiPiombo" Mattei
già "Er Poeta" ora "Vate Lappiander"*



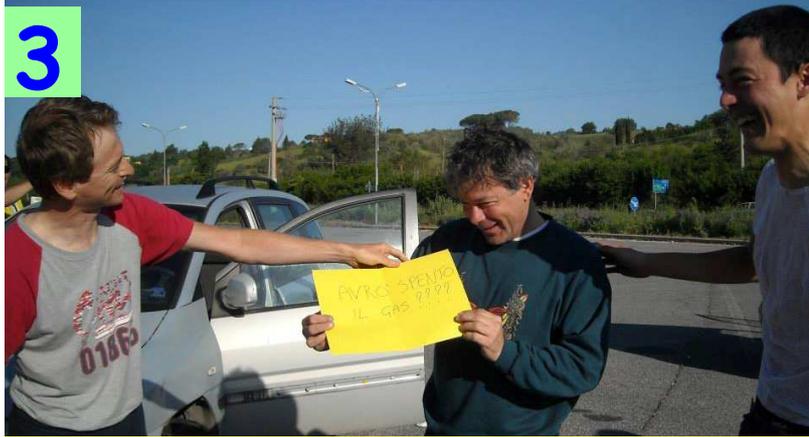
Donato Mattei e Gianluca Pavani: una coppia davvero "fuori giri"...



Fuorigiri



Sistema di prevenzione...

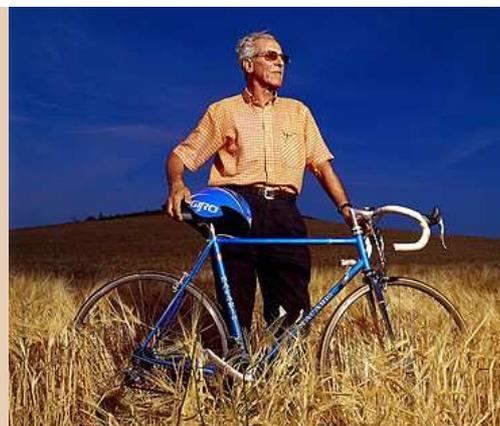


Deliri Santorestiani...





Pensieri e parole



Colpi di sole

Dopo tanto cielo nero
una giornata di sole vero,

ma il cielo azzurro e terso
ha giocato più di uno scherzo.

Chi pensa di fare cosa gradita
aggiungendo una gran salita,

ma scagliona le partenze
e non considera le distanze

così all'arrivo su in piazzetta
c'è chi aspetta per un'oretta.

Chi si scorda ogni cosa
e poi parte in maglia rosa.

Chi su strada fa l'andatura
dalle buche resa dura.

Chi per un minimo di rispetto
a tutto spiano usa il fischietto.

Chi dice di aspettare
poi riparte senza rispettare.

Chi pensa alla Nove Colli
e si ritrova le gambe molli.

Chi va in fuga pensa al distacco
e sbaglia strada ... un vero smacco!

Chi arriva al fontanone
e gli prende un coccolone.

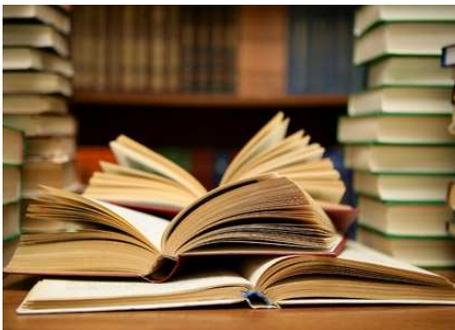
Chi sfoggia gran scollatura,
chi rientra con l'abbronzatura.

Non poteva andare peggio ...
ci si aspetta pure al parcheggio!!

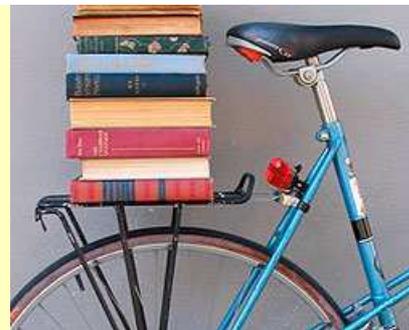
Paolo "Project" Proietti



Turbike, un gruppo di "Vati" e "poeti"...



Miscellanea



Di tutto un po'...

Mi fa piacere oggi riportare alcune frasi, parole, brandelli dalle canzoni di un Cantautore che io ammiro, Ivano Fossati!

Andate ad ascoltarlo ed ammirarlo in concerto nel suo DVD Decadancing Tour

Mio Fratello che guardi il mondo ed il mondo non assomiglia a te...mio fratello che guardi il cielo ed il cielo non guarda te ... (Ivano Fossati Mio fratello che guardi il mondo);

L'amore fa belli gli uomini,fa cantare le allodole,fa crescere i gerani e le rose.....l'amore fa bene alla gente..fa aprire gli occhi ! (I.F.);

L'amore che dura quello che deve durare....la rabbia e l'amore si imparano gratis....perchè l'amore è cosa da decifrare e tu perdona se non ho avuto il tempo di imparare (I.F. L'amore fa);

Sarà che l'anima della gente non ha ancora imparato a dire un Sì (I.F);

C'è un tempo perfetto per fare silenzio....c'è tempo....c'è tempo per un mare infinito di Gente! C'è un tempo in cui finalmente ci si capisce tra Tutti !(I.F.);

Ogni sera mi addormento e sogno,ogni volta sogno perchè ho voglia di sognare (I.F.);

La costruzione di un Amore nuovo,ripaga del Dolore (I.F.);

Vestiti come un Angelo caduto che gira per la Terra ! (I.F.);

E come i Treni a vapore di stazione in stazione....di pioggia in pioggia...di dolore in dolore...il Tempo passerà! (I.F. i Treni a vapore);

E dopo la Magia delle parole di Ivano Fossati ...

In avvicinamento al Campionato del Mondo di Calcio in Brasile:

Ogni volta che un Bambino prende a calci qualcosa per strada...li comincia la storia del Calcio (Josè Luis Boreges ,scrittore argentino);

Di tia nun si po fari ni ferru ni chiovu! (proverbio di Ganci ,provincia di Palermo,detto di qualcuno difficile da raddrizzare,nato storto! Per la cronaca Ganci è stato eletto di recente 1° Borgo d'Italia);

Un vero buffone non può farsi beffe di in un vero buffone!Uno dei due deve essere falso !(Stanislav Lec, e naturalmente con nessun riferimento ai politici nostrani quando si confrontano tra di loro);

Se l'orecchio potesse parlare !!!(Stanislav Lec);

Quante cose avrei capito ,se non mi fossero state spiegate !(S.L.);

Tutti vogliono il vostro bene ,non fatevelo portar via! (S.L.);

Non fidatevi degli uomini,sono capaci di grandi cose !(S.L.);

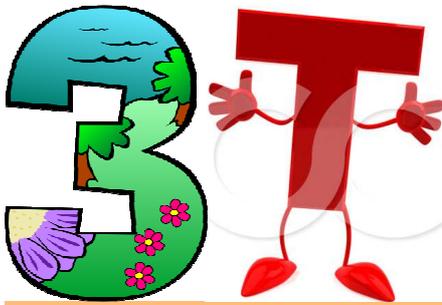
Il cane fedele riceve una museruola decorativa!(S.L.);

Il Tempo lavora e Tu? (S.L.);



Una grintosa espressione della Maglia Nera

Claudio Scatteia
La maglia Nera del Turbike



SPECIALE "3T"

"Trittico a Tempo Turbike"



2/3 -Monteflavio

Sfido chiunque a dire che se lo sarebbe immaginato. Che alla seconda tappa, dopo una frazione così lunga e selettiva, tutte e 5 le categorie sarebbero state così aperte per la vittoria finale!

In **Elite 1** la tappa è esplosa da subito: dopo 2-3 attacchi di Carpentieri e altrettanti di Civitella e La Vitola con Cristofani in agguato, **Luzi** capisce subito l'antifona: oggi sarà un 4 contro 1.

Luzi non trova alleati, rifiutando sportivamente la collaborazione extra dell'ottimo Del Signore, ma pur soffrendo riesce a rimontare e vincere la tappa. Ad Orvinio dovrà fare i conti col duo dei Giaguari che, pur a "distanza di sicurezza" in classifica potranno avvalersi del vantaggio del 2 contro 1. Sarà spettacolo!

Difficile che nel podio possa inserirsi qualcuno dalle retrovie, dove Cristofani è saldamente al 4° posto con quasi 4' su Martinez.

L'**Elite 2** regala un'impresa "pantaniana" di **Pietrangeli** che con cuore e classe da inizio alla "Remuntada" nei confronti di Molinari, Bucci e Ciccone.

Grazie ai pesanti distacchi inflitti al trio sopraccitato, in cui si inserisce l'ottimo outsider Uffredduzzi, il Capitano dei Bufali, si riporta a soli 3'4-1" dal leader **Molinari**.

Stefano, tuttavia, dovrà guardarsi oltre che da Roby anche e soprattutto dalla Ciccone (2° a soli 43"...) e da **Peppè Bucci** che seppur "diversamente giovane" ha dalla sua tutta l'esperienza di un vecchio marpione...

La tripletta Bufala si concretizza con la 3° rievocazione pantaniana del giorno, quella di **Paolo Benzi in A1**.

Un Benzi "a tutta benza" riesce a togliersi di ruota la maglia rosa di **Pietro Priori**, rivelazione di questo 2014, e recuperare buona parte del gap accumulato causa assenza a Carsoli.

Solo la salita finale divide i favoriti.

Soffrono ma si difendono Castagna e soprattutto Russo G.

Gabriele, infatti, è un ottimo conoscitore dei percorsi e questo potrebbe essergli di giovamento nella 3° tappa, anche se i primi due sembrano avere al momento qualcosa in più rispetto agli altri.

Priori più potente, Benzi più attaccante, basteranno i 2'37" a Pietro "Il Secco" per conservare la maglia rosa?

Al 5° posto, saldamente, l'esperto

di fuga ma solo 3° in classifica ad appena 39".

Aperta anche la lotta al 4° posto dove Paolo "Project", pur con un margine rassicurante, dovrà guardarsi alle spalle da Roberto Alatri, che potrebbe crescere da qui a 2 settimane, dall'ottima Alessandra Pizzi, forte e motivata e da Philip Goyret che è più staccato in classifica solo causa assenza nella crono.

Lo spettacolo più entusiasmante è lì, dove non te lo aspetti, nella **A3**, dove i sedicenti tapascioni se le danno come lottatori di sumo!

Il duello per la maglia da leader ricorda quello di Fignon e Lemond al Tour del 1989:

A Carsoli Ridolfi ha battuto **Ceccanti** di solo 1" (uno!!!) . "The Doctor" si è preso la rivincita in montagna staccando il buon Pino di 43".

Chi sarà Fignon e chi Lemond lo deciderà la salita di Orvinio, dove Trazzi sembra poter difendere agevolmente il podio da Gobbi e Romagnoli, distanziati di 3-4 minuti.

La strada ancora una volta ha dissipato ogni dubbio e perplessità circa l'efficacia della "formula 3T", che anzi, quest'anno più dello regalerà emozioni e incertezze fino all'ultimo km.

La "Super-Orvinio", genialmente disegnata da Ferioli (descrizione Gazzetta n°5-2014 e su cartella "schede tappe" del sito), si presterà a molteplici interpretazioni.

Anch'essa piuttosto lunga, sarà una frazione all'insegna dei grandi tatticisti, anche in virtù delle numerose salite che impongono una condotta più che mai diligente.

Cuore caldo, cervello fresco e grandi gambe: questo sarà il profilo del vincitore "3T" 2014!



Impresa a Monteflavio per Pietrangeli

Ferioli.

In **A2** la bagarre che non ti aspetti.

La maglia rosa di **Bertelli** è la più "pericolante" del trittico fino a questo momento.

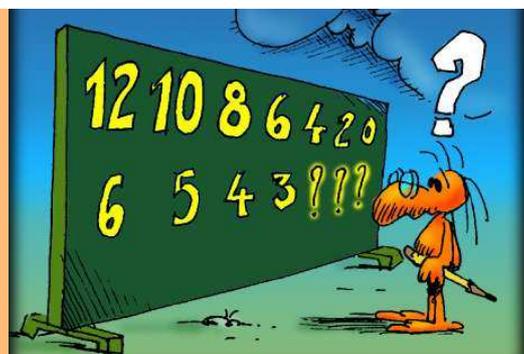
Già perché l'ottimo Viberte potrà difendere ad Orvinio solo 10" dall'ottimo "**Salvatore G**" vincitore, seppur con poco distacco, del tappone di Monteflavio ed appena 15" da Maltese, cui l'operato da mossiere stavolta non costa un dazio troppo elevato in classifica generale.

Come se non bastassero i grattacapi, il buon Vittorio dovrà marcare a uomo anche Stefano Miconi, compagno

Alessandro Luzi



Diamo i numeri

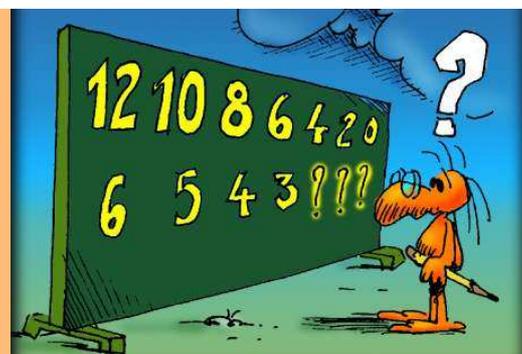


2° TAPPA "3T" — ORDINE D'ARRIVO

Nome	Cognome	Pos. Arr	Tempo	Km	Descrizione	Cat
Alessandro	LUZI	1	3h01'27"	85,2	Monteflavio	Elite1
Leonardo	LA VITOLA	2	+1'56"			
Luciano	CARPENTIERI	3	+6'06"			
Antonio	CRISTOFANI	4	+10'56"			
Hermogenez	MARTINEZ	5	+13'08"			
Alessandro	DI POFI	6	+13'58"			
Sergio	GOIO	7	+15'39"			
Diego	CIVITELLA	8	+18'51"			
Mario	FELICI	9	+20'13"			
Maurizio	PELLEGRINI	10	+22'08"			
Gianluca	PAVANI	11	+22'51"			
Maurizio	RUGGERI	12	+23'59"			
Josè Luis	DE PRADA	13	ASS. +24'59"			
Alessandro	SCOPPOLA	//	S.t.			
Roberto	PIETRANGELI	1	3h23'42"	85,2	Monteflavio	Elite2
Stefano	MOLINARI	2	+5'33"			
Nome?	UFFREDDUZZI	3	+5'44"			
Claudia	CICCONI	4	+6'31"			
Giuseppe	BUCCI	5	+7'54"			
Salvatore	SCOGNAMIGLIO	6	+16'33"			
Giulio	ROSSI	7	+20'48"			
Roberto	ROTELLA	8	+30'18"			
Massimo	LUCI	9	+31'48"			
Andrea	PRANDI	10	F.T.M. +32'48"			
Bruno	RUSSOMANNO	11	S.t.			
Emilio	ATERIDO	12	ASS. +33'48"			
Fabio	Martinelli	//	S.t.			
Paolo	BENZI	1	3h30'16"	85.2	Monteflavio	A1
Pietro	PRIORI	2	+2'37"			
Gabriele	RUSSO	3	+4'04"			
Americo	CASTAGNA	4	+6'04"			
Angelo	FERIOLI	5	+12'44"			
Ezio	RINALDI	6	+21'44"			
Giovanni	DI GIACOMO	7	+34'44"			
Donato	MATTEI	//	S.t			
Marco	PETRELLA	9	F.T.M. +35'44"			
Paolo	CUCCU	//	S.t.			
Giuseppe	SALVATORE "G"	1	3h06'51"	61.0	Monteflavio	A2
Stefano	MICONI	2	+44"			
Vittorio	BERTELLI	//	S.t.			
Paolo	PROIETTI	4	+4'44"			
Philip	GOYRET	5	+5'44"			
Marco	MARAFINI	6	+6'33"			
Alessandra	PIZZI	7	+7'32"			
Roberto	ALATRI	8	+8'09"			
Marcello	CESARETTI	9	+8'14"			
Claudia	MARCUS	10	+11'06"			
Giuseppe	SALVATORE "P"	11	+12'24"			
Nome?	BARELLI	12	F.T.M. +13'24"			
Claudio	SILVESTRI	13	ASS. +14'24"			
Francesco	RUSSO	//	S.t.			
Salvatore	MALTESE	3	+44" (moss.)			
Alfredo	CECCANTI	1	3h15'15"	61.0	Monteflavio	A3
Pino	Ridolfi	2	+43"			
Riccardo	TRAZZI	3	+4'21"			
Carlo	GOBBI	4	+9'28"			
Marcello	ROMAGNOLI	5	+9'59"			
Mauro	ORLANDO	6	+16'07"			
Medardo	MARCHETTI	7	+22'07"			
Claudio	SCATTEIA	8	F.T.M. +23'07"			
Lionello	LOLLI	//	S.t.			



Diamo i numeri



2° TAPPA "3T" — CLASSIFICA GENERALE

Nome	Cognome	Posizione	Tempo	Km	Presenze	Cat
Alessandro	LUZI	1	3h26'57"	101.1	2	Elite1
Leonardo	LA VITOLA	2	+2'47"		2	
Luciano	CARPENTIERI	3	+4'52"		2	
Antonio	CRISTOFANI	4	+10'23"		2	
Hermogenez	MARTINEZ	5	+14'18"		2	
Alessandro	DI POFI	6	+16'10"		2	
Sergio	GOIO	7	+17'19"		2	
Mario	FELICI	8	+22'25"		2	
Diego	CIVITELLA	9	+23'11"		1	
Gianluca	PAVANI	10	+25'03"		2	
Maurizio	PELLEGRINI	11	+25'28"		2	
Maurizio	RUGGERI	12	+27'16"		2	
Josè Luis	DE PRADA	13	+27'50"		1	
Alessandro	SCOPPOLA	14	+27'57"		1	
Stefano	MOLINARI	1	3h50'34"	101.1	2	Elite2
Claudia	CICCONI	2	+43"		2	
Giuseppe	BUCCI	3	+3'18"		2	
Roberto	PIETRANGELI	4	+3'41"		1	
Nome?	UFFREDDUZZI	5	+9'15"		1	
Giulio	ROSSI	7	+17'14"		2	
Salvatore	SCOGNAMIGLIO	8	+20'35"		2	
Roberto	ROTELLA	9	+26'21"		2	
Massimo	LUCI	10	+26'55"		2	
Bruno	RUSSOMANNO	11	+28'37"		2	
Emilio	ATERIDO	12	+29'12"		1	
Fabio	MARTINELLI	13	+30'26"		1	
Andrea	PRANDI	14	+35'19"		2	
Pietro	PRIORI	1	4h00'11"	101.1	2	A1
Paolo	BENZI	2	+2'37"		1	
Gabriele	RUSSO	3	+3'30"		2	
Americo	CASTAGNA	4	+4'44"		2	
Angelo	FERIOLI	5	+10'55"		2	
Ezio	RINALDI	6	+23'21"		2	
Giovanni	DI GIACOMO	7	+34'18"		2	
Donato	MATTEI	8	+34'49"		2	
Paolo	CUCCU	9	+35'30"		2	
Marco	PETRELLA	10	+36'21"		2	
Vittorio	BERTELLI	1	3h37'06"	76.9	2	A2
Giuseppe	SALVATORE "G"	2	+10"		2	
Salvatore	MALTESE	3	+15"		2	
Stefano	MICONI	4	+39"		2	
Paolo	PROIETTI	5	+4'20"		2	
Roberto	ALATRI	6	+8'29"		2	
Alessandra	PIZZI	7	+8'50"		2	
Philip	GOYRET	8	+11'42"		1	
Marco	MARAFINI	9	+12'31"		1	
Giuseppe	SALVATORE "P"	10	+13'03"		2	
Marcello	CESARETTI	11	+13'12"		2	
Claudio	SILVESTRI	12	+15'04"		1	
Francesco	RUSSO	13	+15'13"		1	
Claudia	MARCUS	14	+17'04"		1	
Nome?	BARELLI	15	+19'22"		1	
Alfredo	CECCANTI	1	3h46'18"	76.9	2	A3
Pino	RIDOLFI	2	+42"		2	
Riccardo	TRAZZI	3	+7'41"		2	
Carlo	GOBBI	4	+11'08"		2	
Marcello	ROMAGNOLI	5	+11'43"		2	
Mauro	ORLANDO	6	+17'58"		2	
Medardo	MARCHETTI	7	+26'05"		2	
Claudio	SCATTEIA	8	+27'28"		2	
Lionello	LOLLI	9	+28'28"		1	



*Una foto
per la storia*



I Rinoceronti



**Da sinistra verso destra:
Martinez, Cristofani, Ruggeri, Felici, Scatteia, Prandi, Aterido, De Prada e Proietti**

Scatti matti

