

# La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

Lunedì 30 Maggio 2014

Numero XXII—2014

**Marsia + Giro dell'Appennino: La montagna s'inchina e si veste di giallo**

## Padroni della montagna

**Appennino 13 eroi sotto la pioggia!**

*Roby e compagni chiudono gloriosamente un trittico esilarante, nonostante maltempo e forature*



**Marsia Esplode la "rinforzino-mania"!**

*Di Pofi e seguaci colorano il dopotappa con l'ormai celeberrimo rito  
Ormai il rinforzino è più di una moda: una vera e propria cultura!*



Alcuni momenti del mitico "rinforzino" Marsicano



# L'occhio del Presidente



## Marsia, che strappo!

Una bella giornata di ciclismo che ci ha portato ai colli di Montebove (1220 mt.) e ancora più su a MARSIA (mt. 1600 circa)!!!

In quarantasei alla partenza con due ospiti di valore: Stefano De Angelis ed Emiliano, un amico di Luciano Carpentieri; Il Mossiere di turno sig. Claudio Scatteia ha un bel da fare per disciplinare tutti alle partenze delle varie categorie e quindi seguire i vari gruppi fino all'arrivo. Il punto intermedio per gli "A2-A3" è fissato a CAR-SOLI, mentre il P.I. per i gruppi "A1-E2-E1" è fissato come in altre circostanze ai piedi della salita di ARSOLI (Km. 59 della via tiburtina). Circa il P.I. vorrei ricordare a tutti le regole e perché esiste: 1) serve per sciogliere le gambe nei primi km della tappa; 2) Per evitare che ci sia il "Prontivia"!!! 3) Per evitare di correre in alcuni

centri abitati che sono posti nei pressi della partenza di tappa.

Invece, per le categorie "A2-A3" il P.I. è fissato sempre ai piedi dell'ultima salita di tappa (es. Terminillo a Leonessa; Marsia a Carsoli etc.).

Quindi, vorrei assicurare tutti che siamo vigili a controllare che tutti rispettino il P.I. e non facciano i furbi!

Ecco i risultati di questa tappa dura ma resa ancor più dura per l'arrivo a MARSIA, quota valutata intorno ai 1600 metri poiché gli ultimi 3 km sono al 13% ma aggravati da un fondo stradale penoso e sdruciolevole dal

terriccio che fa accrescere la pendenza di un altro 2%!!!

Personalmente non conoscevo questi ultimi 3 km e li ho sofferti come del resto tutti! Bravo Angelo, anche questa volta ci hai fregato!!!

E' stata la tappa delle rivincite post-Terminillo e alludo soprattutto ai big dell'elite: 1) LUZI-CARPENTIERI; 2) PIETRANGELI-CICCONI; 3)

LUCI a 14'37"; 8° ATERIDO a 16'23"; 9° ROSSI a 26'24"!!

Nella "A1" Vince a sorpresa AMERIGO CASTAGNA col tempo di 2h 07'03"!!!

CASTAGNA ha attaccato sulla salita finale di ARSOLI mantenendo poi il vantaggio sugli ultimi 18 km di salita!!! Al posto d'onore la coppia dei forti leader PRIORI-BENZI in ex-

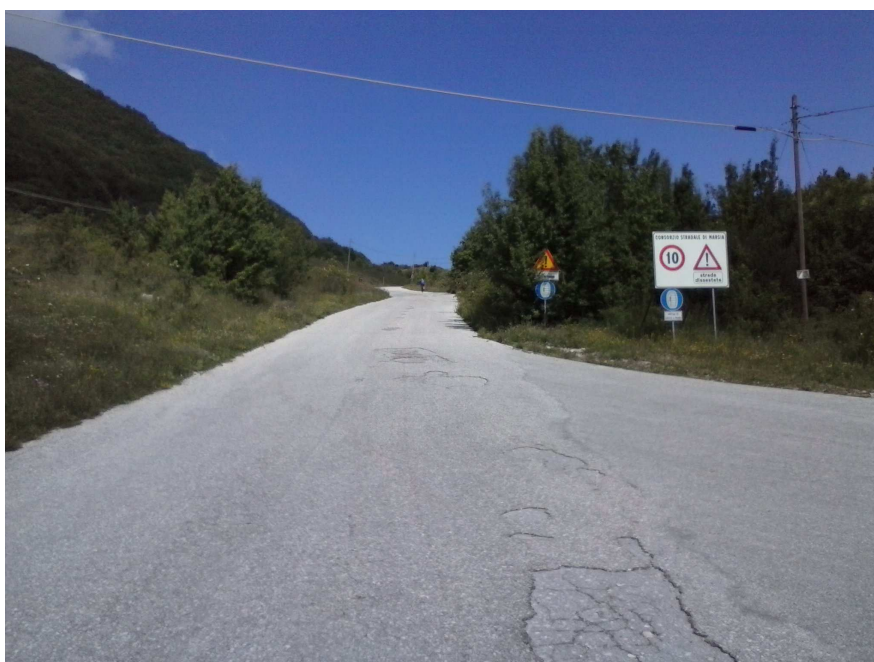
aequo a soli 14"!!!! 4° il piccolo ma forte DATO a 5'03"!! 5° CECCHETTINI a 6'57"!! 6° RUSSO G. a 10'26"; 7° CALIENDO a 12'04"; 8° MANARI a 20'13"; 9° FERIOLI a 21'20"; 10 CUCCU in F.T.M.

Nella "A2" Vince e Convince MARAFINI col tempo di 2h 16'31"!!!! 2° MICONI a 2'44"!! 3° STANCHIERI a 5'1-8" (Neo-Turbike già dal Terminillo); 4° MALTESE a 5'39"; 5° SALVATORE G. a 6'10"; 6° BARELLI a 7'03"; 7° GOYRET a 8'48"; 8° PIZZI a

9'03"; 9° CESARETTI M. a 13'53"; 10° MARCUS a 24'19"; 11° PROIETTI a 27'05"; 12° SALVATORE P. a 27' 34"!!

Nella "A3" Vince ancora LEONELLO LOLLI oggi unico presente della sua categoria!!! Al secondo posto (in via del tutto eccezionale) il mossiere di Turno SCATTEIA!!!

Tanta fatica all'andata (22 km di salita) ma ampiamente ripagati al ritorno con le magnifiche vedute montane della zona, arricchite dal giallo Turbike e dalle innumerevoli Ginestre!!!



*Il terribile attacco di Marsia, in cui molti Santi sono stati... "interpellati"*

PRIORI-BENZI; 4) MARAFINI-MICONI; e così è stato!

Nella "E1" vince CARPENTIERI col tempo di 1h42'05"!!!! 2° CIVITELLA a 5'09"!! 3° LUZI a 5'37"!! 4° DI POFI a 6'30"; 5° CRISTOFANI a 7'43"; 6° MARTINEZ a 7'44"; 7° GOIO a 10'34"; 8° FELICI a 10'55"; 9° PAVANI a 17'; 10° DURANTINI a 26'03"; 11° DE PRADA .T.M. (rottura di un raggio).

Nella "E2" Vince CLAUDIA CICONI col tempo di 1h 52'04"!!!! 2° PIETRANGELI a 4'22"!! 3° SCOGNAMI-GLIO a 9'01" 4° ROTELLA e RUSSO-MANNO a 11'; 6° BUCCI a 13'21"; 7°



## En danseuse



**“La Tiburtina non è difficile, i romani la facevano cor caretto!”**

Ma come...

Siamo sempre di meno, siamo in 7 della al alla partenza di questa nuova avventura del Turbike 2014.

La tappa di oggi ci porterà a Marsia, dopo aver percorso la Tiburtina e fatto il valico di

in anticipo (ma col senno di poi, forse siamo noi a partire in ritardo, in fondo sul forum c'era scritto 59km della tiburtina, bah... boh... beh... mah!!!).

Al parcheggio di Vicovaro, Sergio Goio sintetizza la tappa

di media? E chi li aveva mai fatti?

Per un tratto pedaliamo insieme allo “special Guest” Ale Luzi, che presto ci lascia per andare su del suo passo ( suo.....certo è alto 1mt e 90, certo che ha un passo migliore

cuore pompa, le gambe s'induriscono, il sudore scorre, la vista s'accorcia al metro avanti la ruota anteriore. Del fuggiasco scorgiamo le ruote, ma 100 mt, con queste pendenze, sono infiniti.

Il panorama? E chi l'ha visto...

Il profumo delle ginestre? No, solo la puzza del sudore. Gli abeti? Belli, ma adesso non possiamo guardarli! I tornanti? Suggestivi, ma chi ha disegnato sta strada? E soprattutto, quando finisce 'sto calvario pieno di toppe e ghiaia?

Ora manca poco, e procedo arrancando, con l'amico Pietro: abbiamo fatto tutta la tappa praticamente insieme....

L'arrivo è davanti a noi, sfocato dalla fatica degli ultimi km, appannato dal velo dello sforzo. Oggi niente vittoria, ma alla videocamera del buon Scatteia, rimarrà impressa l'immagine dell'arrivo ex-aequo col buon Pietro.

Ora l'adrenalina scende, la rabbia si smorza tra le chiacchiere con gli amici turbikers: facciamo un po' di foto, si fanno

selfie a manetta, ci si organizza per il rinforzino e ci si dà appuntamento allla prossima tappa.

Amici, ad maiora

**Paolo Benzi**



Paolo Benzi accoglie il neo-Turbike Stanchieri

Montebove.

La settimana è trascorsa con qualche mugugno affiorato sul forum, complice una sempre più personalistica interpretazione del P.I., che a questo punto è misterioso come il sacro graal, inafferrabile ed inconsustanziale: ed anche oggi non si sfugge.

Ma sto cacchio di punto intermedio dove sta? In 6 diciamo Carsoli, uno dice Arsoli e così sia.... e così via: la lepre parte

che ci aspetta: “ la Tiburtina non è difficile... i romani la facevano col caretto...”. E Marsia?????

Ora, a parte il fastidiosissimo tratto di Arsoli, dove ci passano i vari trenini e2-e1 ( e una locomotiva solitaria in fuga, alias Luciano C.), la tappa è bellissima: la strada che conduce al valico di Montebove è stupenda, non difficile, ma l'abbiamo dovuta affrontare a muso duro: 14 km al 4% a 19

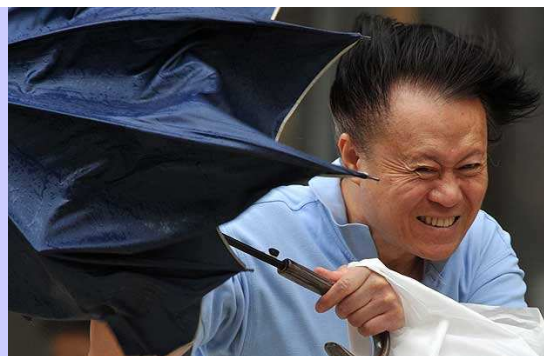
del mio che gli rendo 10 cm... ah ah ah!!!) e ci dice: “ciao ragazzi, ci vediamo su...”

Eppure... l'agonismo ( o come direbbe Bruno Vespa, la ragazza ) per recuperare il fuggitivo, la smania di raggiungere il leprotto è tanta. Quindi, a tutta e, quando dopo aver svalicato, attacchiamo Marsia, a”a tutta” si traduce in una media di 9 kmh, tutto sembra finito: la strada s'impenna, il fondo peggiora, la fatica aumenta, il



# Controvento

(Tra il serio e il faceto, tra lo sciroppo e l'aceto)



## Storia, etica ed estetica del "Rinforzino"

Narrano i libri sull'epoca d'oro del ciclismo nostrano, che è coinciso per decenni col ciclismo mondiale, della dedizione all'allenamento duro da parte dei più grandi campioni dell'epoca. Giancarlo Filippi, il più fedele e affettuoso dei gre-

cenni sul termine "rinforzino" nell'ottobre del 2008, ma trattasi di un uso tutt'altro che sportivo, riferendosi a rinforzini di natura gastronomica nel dopo-corsa, sebbene posti in coda all'evento sportivo come quelli di più fedele origine. Si fanno autori di questa citazione, non a caso, proprio alcuni di coloro che qualche tempo dopo avrebbero dato vita ad uno dei tentativi di espropriazione dei sacri fondamenti del gruppo, passato poi sotto il nome di "scissione dei Veloroma". Ma è solo il 12 novembre del 2012 che un incauto Massimo Luci fa pubblica rivelazione delle segrete convinzioni di colui che viene oggi additato come il fondatore e antico custode delle metodiche del più autentico e rigoroso "rinforzino": Alessandro Di Pofi. Si parla di "30 km aggiunti", si parla già di misteriose suggestioni del paesaggio, si accenna ai riti di un ristretto gruppo di iniziati. Da allora, sarà un susseguirsi di velati cenni, furtive occhiate, improvvise scomparse al termine di tappa, che faranno del "rinforzino" un mito al quale alcuni per sempre resteranno fedeli, altri prudenti, altri timorosi, altri sdegnosi. Secondo una consolidata vulgata, il fondatore del "rinforzino" considera suo erede più accreditato un giova-

ne che porta proprio il suo nome, che ha comunque saputo ampiamente ripagarlo con una conoscenza profonda e generosa di territori ignoti perfino al maestro, ma celebrati nientemeno che dal Sommo Vate D'Annunzio.

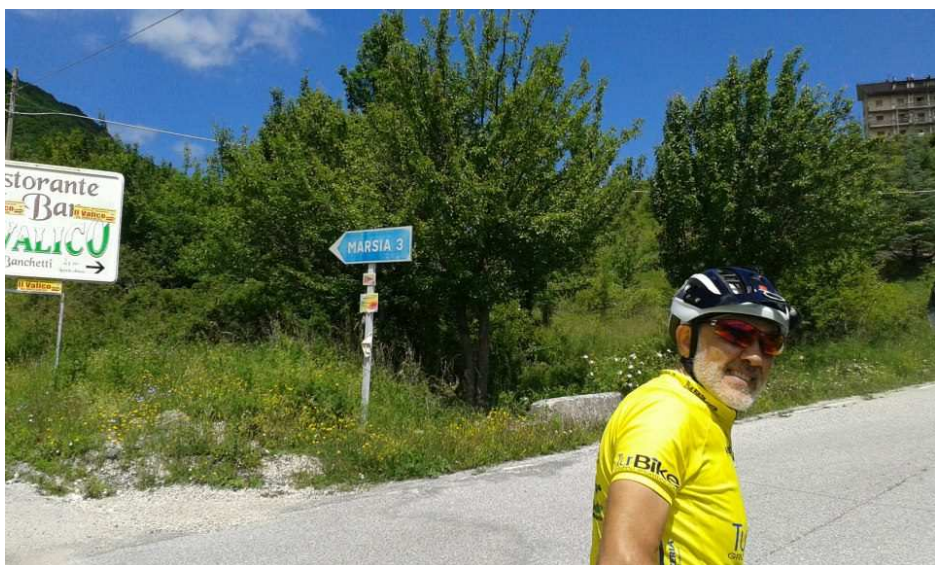
Cosa è stato rivelato ad oggi dell'autentico "rinforzino"? Assai poco: si sa che le istruzioni di ogni sessione vengono rivelate solo al momento; si dispone di resoconti narranti di sofferenze invocate e rincorse, maledette e rimpiante; ma anche di paesaggi mozzafiato e riservati solo ai volontari, coraggiosi o temerari, del "rinforzino". Ma nulla potrà sapersi di più, poiché tra le regole non scritte del "Turbike" – che sono ancora oggi le uniche ad essere rispettate – ve n'è una che impèra su tutte: "vieni via con noi, ti aspetteremo in cima alla salita, e da quel giorno non abbandonerai mai più i richiami, fatali e lusinghieri, del Rinforzino".



*Ale Di Pofi, fondatore e antico custode del più autentico "rinforzino"*

gari di Coppi, racconta che il Campionissimo sfinita lui e i suoi compagni nei tortuosi saliscendi liguri per centinaia di chilometri ma, quando la squadra rientrava, Coppi continuava per altri 50 chilometri. Filippi, e Coppi, ma molti altri grandi del ciclismo che hanno marcato la storia di questo sport, sono stati inconsapevoli – e imperfetti – anticipatori di ciò che oggi va sotto il nome di "rinforzino". Per conoscere le origini di questa misteriosa pratica, a cui si attribuiscono prodigiosi effetti su ogni sfera del fisico e dell'anima, è necessario scavare negli annali di un gruppo storico, il "Turbike", che può ancora contare su un nutrito numero di appassionati. Essi si considerano i depositari dello spirito, delle usanze e dei colori di un'antica ed esclusiva disciplina che, peraltro, ha conosciuto innumerevoli quanto vani tentativi di colonizzazione e di trasformazione della propria identità. Si trovano nei "forum" del Turbike primi

*Gabriele Russo  
Alias "Ciccione in bici"*



*Gabriele Russo, tra i grandi protagonisti del mitico rinforzino "Marsicano"*



# Ciclovagando



## Che rinforzino, ragazzi!

Allora....

Tolti Ale Luzi, Diego Civitella, Ale di Pofi, Gabriele Russo ed il sottoscritto (forse Angelo Ferioli che è un long runner e Bucci il marsicano), cosa suggeriscono in ordine: Roccacerro, Poggio Filippo, San Dona-

km” .... e così via.... amen!

La compagnia è ottima, ridanciana quel che basta, agguerrita il giusto, amichevole: siamo in 6 perchè, oltre ai suddetti Ale & Ale, Diego, Gabriele ed io, c'è anche Emiliano, che non veste di giallo ma corre

ta: imbocchiamo una discesa che ci conduce dritti dritti al cimitero di San Donato.... “dai ragazzi, sono solo 500 mt”.... vabe’!

A Scanzano ci accolgono con i fuochi d'artificio: va bene che siamo “VIP” del pedale, però, in tempi di spending review, ‘stisti soldini potevate risparmiarveli. Quindi, via per Santo Stefano dove, dopo una breve sosta, ci arrovela il dilemma di trovare qualcuno che immortalasse la nostra impresa. Ora, trovare qualcuno alle 13.30 di sabato, in frazioni da 100 abitanti, non è cosa semplice, direi impossibile. Ma quando già le nostre speranze stavano per spegnersi, ecco apprestarsi un pullman dell A.R.P.A in quel di Castelvecchio.... “Capo... ce la fai una foto?” immaginate la scena: noi in 6, un paesino di 20 case, un pullman su una stradina di montagna, l'età media dei passeggeri (2) di 84 anni e 5 mesi, Ale Luzi che s'avvicina al pul-

lman, l'autista prende lo smartphone e click.... E vaiiii! Habemus photo!

Il dado è tratto: ora si può tornare a casa. Adesso viaggiamo sulla tiburtina prima di Carsoli ad una buona andatura, complice la strada larga ed in discesa, anche se c'è un fastidioso vento contro. Ma ormai il più è fatto e così ci ritroviamo in poco tempo al parcheggio di Vicovaro, soddisfatti, un po' accaldati, un po' di stanchezza affiorante ma contenti: rinforzino ok!

L'appuntamento è per la tappa del 13 luglio, la tappa del Cimino: Ale Di Pofi promette un nuovo allungo post tappa, a cui non potremo dire di no.

Amici, ad maiora!

**Paolo Benzi**



Paolo Benzi durante un “break idrico” del rinforzino

to, Gallo, Scanzano, Santo Stefano e Castelvecchio?

Ora, un rinforzino dopo Marsia non è cosa semplice, ma la proposta di Ale Charly Gaul Luzi è allettante (ed io devo farmi perdonare un bidone di qualche tempo fa): Luzi è un gps, un tomtom, un atlante stradale in scala 1:100000. Conosce strade, stradine e stradelle, nomina paesi, borghi, frazioni e case sparse, finanche i fontanili per rifornirsi d'acqua. Incita, rassicura, descrive, racconta: “qui una salita di 3km”, “qui 8km, non durissimi”, “li torniamo sulla tiburtina”, calcola al metro la distanza da percorrere “oggi faremo 120, massimo 125

che ti fa venire l'itterizia dalla stizza.... ‘ccci sua!

Le strade sono bellissime, s'inerpicano verso questi piccoli borghi, ferendo la montagna in tornanti e curve, rettilinei e controcurve. Pendenze non eccessive, fondo buono, abbastanza in ombra, abbastanza in quota (sempre intorno ai 1000).

Si va insieme fino ai piedi di ogni salita, poi ognuno del suo passo e alla fine ci si aspetta: è superfluo dire che io non ho aspettato, ma “mi” hanno aspettato... ma tant'è....

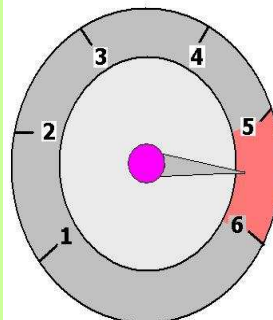
Ma dopo Poggio Filippo, complice il caldo che fa saltare i circuiti stampati, il navigatore Ale, va in panne per la 1° vol-



Selfie finale al Bar della Stazione: stanchi ma contenti!



# Fuorigiri



## Selfie by bus



1

**Blocco del  
trasporto pubblico  
per uso privato...**

2

**La storia del  
ciclismo è qui:  
l'autista "A.R.P.A."  
scatta la foto del  
secolo!**



**Che formazione!! Da sinistra: Giorgi, Civitella, Luzi, Di Pofi, Russo G., Benzi. Gente forte!**



# Pensieri e parole



*“Sto punto intermedio... c’ha dato il tedio!”*

## Marsia

Fino all’ultimo rimane in bilico  
l’arrivo a Marsia o al Montebove valico  
viene scelto dalla Turbike gente  
nonostante il parere del Presidente.

E allora si arriva in cima  
su una strada asperrima  
come percorso di guerra  
da far metter il piede a terra.

Buche, sassi e brecciolino  
insidiano il cammino  
di chi sale zigzagando  
sempre più imprecando.

discesa ancor più rischiosa  
con ogni curva scivolosa,  
e chi vuol strafare  
ci rimette il tubolare.

## Punto Intermedio

Sta storia del Punto Intermedio  
ormai c’ha dato il tedio  
eppur le cose si son chiarite:  
si scatta al grido “Ite! Ite!”  
che con voce possente  
esorta il Presidente.

Se poi c’è il solito furbo  
che fugge e ingrana il turbo  
bisogna aver pazienza  
se è privo di coscienza,  
la condanna sia esemplare:  
manco un punto assegnare!!

*Paolo “Project” Proietti*



*Storica immagine di Paolo “Project” al Cammino di Santiago*



# Speciale "Giro dell' Appennino"



## "Giro un po' sfortunato ma entusiasmante!"

Un cicloviaggio è anche un'avventura e, oltre alle asperità della strada, anche il meteo è una delle variabili che lo rendono imprevedibile. Quest'anno proprio il meteo è stato grande protagonista riservandoci un Giro dell'Appennino piuttosto "umidiccio", per questo un po' sfortunato! Ma come avrebbe potuto essere altri-

menti? Partenza di venerdì 13 e ciclisti partecipanti 13! La cabala non era certo dalla nostra parte! E l'eccezionale tasso di forature (ben 4!) ne è stata ampia dimostrazione.

Nonostante tutto, però, è stato comunque un Giro stupendo, soprattutto per lo spirito con cui il Gruppo lo ha saputo vivere:

completata da tutti per intero nonostante un tratto sotto la pioggia. Nelle tappe successive, particolarmente accidentate dalle avverse condizioni meteo, si è comunque riusciti a fare le salite più importanti ed impegnative: la ripida ascesa a Campo Imperatore il sabato e la terribile scalata di Forca di Presta la domenica.



Foto di gruppo per i coraggiosi avventurieri: il maltempo li metterà a dura prova ma non basterà a domarli!



Peppe Bucci, sempre tra i più pronti a "saltare" nel pullmino!

tanta voglia di divertirsi insieme, di aiutarsi, grande armonia e molta allegria. Tante situazioni spassose si sono succedute (anche a causa del maltempo), raramente si è persa l'occasione di farsi una risata.

Anche a livello ciclistico il Giro è stato comunque interessante: la prima tappa (molto bella) è stata

Molto bella la prima giornata iniziata con la splendida scalata di Forca d'Acero, una bellissima salita che, in cima, segna il confine tra Lazio ed Abruzzo. Bellissimi panorami con un sole splendido! Qua c'è la prima foratura di Bertelli. Il gruppo ha attraversato poi il Parco Nazionale d'Abruzzo ed ha affrontato la salita di Monte Godi: salita impegnativa, ma più corta, affrontata però, in parte, sotto la pioggia. Sosta a passo Godi per il pranzo, cambio di vestiti (s'indossano capi asciutti) e, con il sole, il gruppo è ripartito in discesa verso Scanno con il suo splendido lago e

**Segue a pagina 9**



Segue da pagina 8

le meravigliose gole del Sagittario. Lungo la strada foratura di Bucci. Arrivo a Sulmona e visita al centro storico con acquisto e degustazione dei confetti, prodotto tipico locale. Da Sulmona ancora 15 faticosi km di pianura per giungere, quando sono oramai le 18:30, a Popoli. Qui, a cena, abbiamo il piacere di ricevere la visita di Mario Abbonizio e di un suo amico.

Seconda tappa: partenza da Popoli, si deve scalare il Gran Sasso. Non piove ma il tempo è incerto, le previsioni disastrose. Telefona Cesaretti che è a Fonte Cerreto: là piove e fa molto freddo, loro sono in 10 ma hanno deciso di andare via, tornano indietro. Il Presidente, preoccupato, telefonerà più volte in seguito per consigliare di non salire sulla piana e di modificare il percorso. Il gruppo però è deciso ad andare su e sfidare la sorte per cui si continua a pedalare verso Calascio (tutti tranne Rotella che decide di fare questa parte in pulmino). Lungo la salita inizia a piovere ma la salita è comunque molto bella. Arrivati al paese di Calascio sosta al bar e cambio vestiti. Il tempo,

samente tiene e, faticosamente, arriviamo sulla piana di Campo Imperatore. Il panorama è uno spettacolo meraviglioso anche se è nuvoloso, ci fermiamo a fare delle foto. Poi si affronta la sfida, i terribili ultimi 10 km che portano su ai 2100m di altitudine del Duca degli Abruzzi (Hotel Campo Imperatore). Per fortuna non c'è molto vento e quasi tutto il gruppo arriva in cima senza pioggia. Proprio nei km finali della salita, gli unici a prendersi una grandinata violentissima, quasi incredibile, sono Bertelli, Paoluzzi e Mattei. Dopo la terribile grandinata, ci si asciuga, altro cambio vestiti e sosta pranzo. Dopo mangiato la pioggia incessante non dà tregua e si decide di fare il primo tratto in pulmino, per scendere saltando la pericolosa discesa. Nel pulmino 9 posti siamo in 12: uno di noi è



Le incredibili divise sfoggiate da Hermo, Viberte, Bucci e Pavani

Il buon Andrea è però premiato dalla sorte perché lungo il tragitto la pioggia si ferma e lui arriva all'hotel prima del gruppo in pulmino. Ad Amatrice ricca cena con i famosi spaghetti all'amatriciana (in bianco e rossi), addirittura ostriche, un arrosto sontuoso (eravamo a rimorchio di un m a t r i m o n i o nella sala accanto!!). Dopo cena Paoluzzi ci saluta e va via, poi qualcuno segue in TV la partita dell'Italia ai Mondiali di calcio (anche in un pub del paese, Italia - Inghilterra 2-1).



Il gruppo a Forca d'Acero, nel cuore del Parco Nazionale d'Abruzzo

sempre minaccioso, sembra tenere e si riparte in bici verso S. Stefano di Sessanio. Fora anche Martinez che è costretto a cambiare la ruota. Ancora qualche pioggerella debole ma poi il miracolo accade: termina di piovere, il tempo miracolo-

costretto ad accomodarsi addirittura nel vano bagagli insieme alle borse!!! Procediamo così fino a Campotosto dove ci si ferma in un bar nella speranza di poter riprendere a pedalare ma il solo Prandi ha l'ardire di farlo nonostante il tem-

partenza da Amatrice (dopo aver risolto la seconda foratura di Bertelli!) con tempo molto incerto. Il tratto di falsopiano in discesa della SS4 scorre velocemente ma quando si svolta e s'inizia a salire verso Arquata del Tronto inizia a

piovere con forte intensità. Nessuno si ferma, si attacca la salita, molto dura all'inizio. Dopo il bivio il tempo migliora e la salita diventa meno cattiva ma poi gli ultimi 3 km di Forca di Presta si fanno sentire, con la pendenza che non scende mai sotto all'11%! Arrivare in cima è un'impresa, i primi ci arrivano con il tempo che ancora tiene e qualcuno (Pietrangeli, Martinez e Bucci) affronta la discesa verso Castelluccio di Norcia incontrando, in uno scenario meraviglioso, un vero e proprio diluvio. La restante parte del gruppo arriva a Castelluccio al riparo nel pulmino. La pioggia è incessante, torrenziale per cui si decide di arrivare a Norcia, di pranzare e di concludere così il Giro. La discesa verso Norcia è affrontata in bici soltanto da Bucci, Mattei, Martinez, Pavani e Prandi. A pranzo veniamo raggiunti anche da Alessio (con l'auto di Bucci), dopo il pranzo il ritorno a Roma.

**Roberto Pietrangeli**



# Speciale "Giro dell' Appennino"



## Edizione 2014: gli storici componenti

Ma il Giro non è stato soltanto questo: quello che rimane nei ricordi è un insieme disordinato e affollato di ricordi piacevoli e divertenti, a partire dai tratti di strada percorsi nei pulmini tutti insieme, alle situazioni creatasi lungo la strada in bici, fino ai momenti passati a tavola! E' impossibile narrare tutto questo per cui ci proverò facendo una veloce carrellata di tutti i personaggi che hanno preso parte al Giro.



Roberto "Bomber" Rotella

inaspettato il **Trofeo Pulmino di Bronzo** per essere stato quello che ha approfittato più di tutti del passaggio sul mezzo al seguito anziché pedalare. Mitica la sua decisione di fare sul mezzo il tratto iniziale della 2nda tappa, perdendosi così la bellissima salita di Rocca Calascio (anche se affrontata dal resto del gruppo sotto la pioggia).

**BERTELLI:** in gran forma, magro ed allenato, procede sempre con la sua tipica andatura sofferente, sembra sempre sul punto di mollare ma è invece uno dei più tenaci. Si aggiudica alla grande il **Trofeo del Bucatino** grazie a ben 2 forature, una il primo giorno e la seconda alla partenza da Amatrice!! Si distingue anche per la curiosa maglia della nazionale Neo-Zelandese ('ndò l'avrà presa? Boh!), nel finale della salita di Campo Imperatore, come Mattei e Paoluzzi, è uno

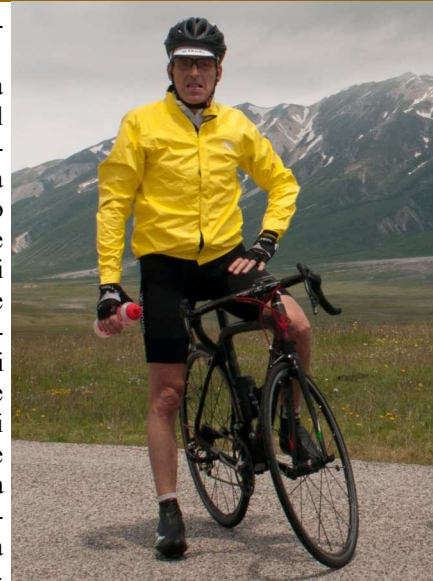


Vittorio Bertelli

di quelli che viene sorpreso dalla bufera!

**PRANDI:** si camuffa per tutti i 3 giorni con il suo aplomb di giornalista colto e raffinato ma poi, alla fine del terzo giorno, si svela essere l'amico di Zazza di P r i m a v a l l e (miseramente smascherato dal ristoratore di Norcia!). E' quello che ha pedalato più di tutti avendo ostinatamente percorso in bici, da solo, nonostante il meteo avverso, il tratto tra Campotosto ed Amatrice. E' tra quei pochi che hanno fatto in bici anche la discesa da Castelluccio fino a Norcia (ma all'arrivo cerca un B&B per prendere una camera e fare la doccia). Momenti indimenticabili (soprattutto per i suoi goliardici compagni di viaggio) quelli trascorsi nel "canile" in mezzo ai bagagli!!!

**BUCCI:** elemento insostituibile ed unico del gruppo, Foco de Paja ha pedalato forte come sempre, generoso ed attento, sempre nel mezzo delle situazioni più divertenti. Celebre il suo salto a capriola per entrare nel pulmino dal vano bagagli, fuggendo da una grandinata pazzesca per finire addosso a Pietrangeli e Pavanini! Prende in giro Bertelli per le forature ma poi tocca anche a lui e, fin qui, non ci sarebbe niente di male



Andrea Prandi



Peppe Bucci, alias "Foco de paja"

Segue a pagina 11

## Segue da pagina 10

(anzi!). Solo che lui ha speso un sacco di soldi per delle camere d'aria speciali, antiforatura, che si riparano da sole! Se ne dimentica e cambia la camera d'aria normalmente! Incredibile ma non tanto quanto la maglia che ha l'ardire d'indossare alla partenza da Popoli: la bruttezza della maglia è inenarrabile (basti dire che riportava ritratti degli stravaganti canguri), a lui va senz'altro il **Trofeo Maglia Horror** 2014 riuscendo, insperatamente, a battere anche le prodezze del suo compagno di stanza Pavani. E' quello che ha percorso il maggior numero di km nel "canile" (da Campo Imperatore fino al Passo delle Capannelle) tollerando, oltre alle scomodità della sistemazione (dietro, in mezzo ai bagagli), anche le inevitabili provocazioni dei compagni di viaggio (c'era chi chiedeva di tirargli un osso o chi si preoccupava di fornirgli la ciotola con l'acqua...). Lui, impassibile, non solo sonnecchiava ma, in taluni casi, arrivava anche a ringhiare e a minacciare di mordere!! Il terzo giorno riesce a convincere più di qualcuno che la strada che scende da Castelluccio a Norcia è piena di salite (!!!) e che quindi si poteva fare in bici nonostante il tempo! Esilarante la scenetta al ristorante di Norcia: arrivano a tutti i piatti di fettuccine ai funghi porcini (con tartufo) ma si scordano di lui! La sua faccia quando il cameriere, scusandosi, gli porge un piattino anemico, composto con la raccolta del fondo pentola, è un qualcosa di indimenticabile! (poi però si è rifatto).

**PAVANI:** dopo la indimenticabile prodezza della maglia dello squalo (invisibile) indossata lo scorso anno, prova ancora a stupire sfoggiando un'imbarazzante serie di maglie. Inizia in



Gianluca Pavani e la "maglia del benzinaio"

tappa 1 con un set di maglie che, ad essere buoni, si potrebbero definire molto vintage, apparentemente e molto probabilmente regalate da qualche benzinaio americano. A qualcuno ricordano delle maglie distribuite dalla Tamoil con i punti qualche decennio fa. Imbarazzante ma mai quanto le maglie americane indossate nelle successive giornate! (in tappa 3 parte che sembra la pubblicità delle gomme Brooklyn). Si fa notare anche per un fatto bizzarro accaduto a Passo Godi: giunto in cima per primo, in attesa degli altri decide di andare in esplorazione oltre la zona dei ristoranti e, quando torna indietro, lamenta la perdita degli occhiali. Chiede allora a Danilo di andarglieli a prendere credendo di averli lasciati sotto una pensilina circa 1 km più avanti (essendoci dei cani lui aveva timore di ritornarci in bici). Il povero Danilo va a cercarli, fa avanti e indietro più volte, ma non trova nulla. Durante il pranzo qualcuno giura di aver visto un cane aggirarsi per la strada con degli occhiali! Chi lo sa se è vero ma di certo Gianluca poi li ritrova appoggiati sul sellino della sua bici. Lui dice di averli messi lì (e di questo si vanta pure...), di aver dimenticato di averlo fatto e di essere tornato

indietro seduto sul sellino della bici con gli occhiali sotto al sedere!!! Mah! Ciclisticamente è alla ricerca di affermazione, va sempre all'attacco ed è sempre tra i primi. Grandissima la sua ascesa a Campo Imperatore, colto da improvviso furore sportivo, letteralmente assale la salita e giunge in cima percorrendo gli ultimi 3 km sempre in piedi. Una furia! Indotto da Bucci, nonostante le condizioni meteo molto sfavorevoli, si fa convincere a scendere in bici da Castelluccio verso Norcia avendo creduto che il percorso prevedesse tanta salita!

**MARAFINI:** aziendalista Turbike, sempre in perfetta tenuta sociale, stupisce per la sua resistenza e tenacia a fronte di una preparazione approssimativa. Riesce ad affrontare tutte le asperità del percorso con tenacia e forza di volontà. Nella testa un solo grande obiettivo: lavorare al massimo per sconfiggere Miconi! Grandissimo!!

**DI GRAZIA:** che sia il figlio segreto ed illegittimo di Califano? E' questo il terribile dubbio che è venuto in molti del gruppo vedendolo aggirarsi in bici a torso nudo in tappa 1. Episodio indimenticabile quando, arrivati nel centro di Sulmona, la sua raccapricciante vista a torso nudo fa sobbalzare, inorridire e indurre alla fuga una simpatica suora avvicinata per chiedere informazioni. Rimarrà nella memoria di tutti anche per la bislacca ed informe mantellina rossa che ha il coraggio d'indossare sulla salita di Calascio. Ciclisticamente dimostra di essere in buona forma, epiche gesta sulla salita di Campo Imperatore che, nonostante il freddo e la fatica, riesce a completare in sella alla sua bici.

**PIETRANGELI:** l'organizzatore dell'improbabile impresa, sempre affannato e tormentato dai pagamenti, dal bilancio, dalla sistemazione dei mezzi e delle bici negli alberghi. Grande forma fisica che però non fa valere visto lo spirito cicloturistico del Giro, preoccupato anche dall'invito della moglie alla partenza ("Stai attento", l'unica volta che lo aveva fatto fu il giorno dell'incidente che ebbe come conseguenza la frattura della



Marco Marafini



Maurizio Di Grazia, "er fijo segreto der Califfo"

Segue da pagina 11

prima clavicola...). Insieme a Martinez e Bucci è uno dei pochi a scendere in bici da Forca di Presta nella Piana di Castelluccio e ad arrivare in paese sotto il diluvio.

**PAOLUZZI:** accompagna il gruppo nei primi due giorni arrivando fino ad Amatrice dove si trattiene per la cena. Che fossero i piatti di spaghetti all'amatriciana il suo vero obiettivo? Sempre



Roberto Pietrangeli



Donato Mattei, eroe sotto la grandine



Marco Paoluzzi

vivace e gioioso, pronto alla battuta ed allo scherzo, la sua presenza all'interno del gruppo si fa notare ed apprezzare. In salita diventa meno allegro e loquace, soffre tanto ma affronta la fatica con forza e coraggio, sull'ultimo tratto della salita di Campo Imperatore fa la danza della pioggia che, per sua fortuna, arriva abbondantissima fornendogli

un alibi inattaccabile per giustificare la salita sul mezzo al seguito.

**DE ANGELIS:** unico VeloRoma del gruppo, non conosce tutti ma si integra alla perfezione grazie al suo spirito gioviale, alla voglia di sorridere e divertirsi, alla sua educazione. In bici appare sempre molto sofferente, più di quello che è in realtà, difficile scambiare due parole con lui tanto è concentrato nella sfida con le asperità della strada. Niente lo ferma, magari piano, ma è un viaggiatore costante, tenace, non molla mai. Al suo



Stefano De Angelis

**MATTEI:** austero, ha indubbiamente il suo stile, compassato, elegante. In bici fatica ma è tenace, si vede che vive con gioia

questa esperienza. In tappa 1, giunti a Sulmona, è tra quelli che più di tutti apprezzano i locali confetti, acquistandone anche una discreta quantità. Usciti da Sulmona però il mezzo al seguito si è perso e lui deve fare gli ultimi 15 km sulla statale fino a Popoli con la sporta al manubrio: inguardabile! Eroico sul Gran Sasso: colto da una grandinata violentissima nel tratto finale

della salita di Campo Imperatore, con la strada letteralmente tramutatasi in un fiume in piena, si rifiuta di salire sul pulmino al seguito (che nel frattempo aveva raccolto Paoluzzi e Bertelli) e termina stoicamente l'ascesa in sella alla sua bici di fronte agli sguardi meravigliati ed ammirati dei suoi più fortunati compagni di viaggio rifugiatisi nel frattempo al riparo all'interno del pulmino! E' uno dei pochi temerari che in tappa 3 decide di fare in bici l'ultimo tratto di strada da Castelluccio a Norcia.

**LUCI:** grande pedalatore, si vede che ha la stoffa del ciclovaghiatore. Sempre sorridente, educato, sta sempre al gioco, è un compagno di viaggio perfetto. Si distingue per i tempi

biblici con cui consuma i pasti. Lento? Nooo, di più, praticamente paralizzato. Tutti intorno a lui si abbuffano alla velocità della luce, il cibo nei vassoi sparisce ma lui, imperturbabile, continua a spizzicare un boccone ogni tanto, assaporando ogni briciolina e masticando alla moviola. Per consumare un pasto gli ci vuole un'era geologica, quando finisce ha praticamente anche digerito. A Campo Imperatore ingaggia una vera e propria sfida con il rustico cameriere locale che ha tentato più volte di sottrargli il piatto da sotto dando per scontato che oramai non proseguisse più a mangiare. Alla fine ha vinto il cameriere che è riuscito a porta-



Max Luci

## Segue da pagina 12

re via il riso che il buon Massimo aveva messo da parte sul tavolo vicino in attesa di terminare la pasta.

**MARTINEZ:** il cileno, oltre che per la sua allegra compagnia, le sue battute sempre curiose e divertenti, si distingue anche per la sua grande forma: sale e riscende più volte, accompagnando gli altri compagni di viaggio. La foratura in avvicinamento verso Campo Imperatore lo costringe a cambiare la ruota posteriore e ad affrontare la terribile salita del Gran Sasso con al max il solo 23 dietro. Tanta fatica ma riesce comunque a salire alla grande! Sfoggia, non senza giustificato orgoglio, la stupenda maglia della nazionale cilena. Celebri le sue esclamazioni durante il viaggio: “Aumentaaaaa!” oppure i riferimenti alla



Hermes Martinez: <<aumentaaaaa!!>>



Lorenzo e Danilo: ineguagliabili registi del Trittico

oramai celebre “nevia”. Su Forca di Presta incontra Prandi che gli chiede: “Quanto manca?” e lui, pronto, passando velocemente: “23!”. 23 cosa? Il povero Prandi ancora se lo chiede.

**LORENZO e DANILO:** Grandi! Ineguagliabili! Ci hanno supportato (,sopportato), aiutato, sostenuto, agevolato, soccorso in un modo esemplare. Sempre pronti a rispondere ad ogni richiesta, addirittura si occupavano loro del carico e scarico delle bici e/o dei bagagli, lungo i tragitti percorsi in bici controllavano più volte che fossimo tutti contandoci e chiedendo notizie degli assenti. Grandissima ed eccezionale disponibilità ogni volta che c’era l’esigenza di dare o prendere qualcosa da qualcuno, per soccorrere chi aveva bucato, per permettere a chi ne aveva bisogno di cambiarsi o asciugarsi. Simpatici, divertenti, hanno capito subito lo spirito che animava il gruppo e lo hanno assecondato alla perfezione. Lorenzo, oltre tutto questo, svolgeva con pregevole perizia ed impegno anche il prezioso incarico di fotografo del gruppo!! Il Giro è stato così bello anche grazie a loro.

Roberto Pietrangeli

## 15-06-2014: l'Appennino è conquistato!



Da sinistra verso destra: Luci, De Angelis, Pietrangeli, Martinez, Rotella, Marafini, Prandi, Pavani, Bertelli, Bucci, Mattei e Di Grazia



# Climbing Tour



## Il "Teorema di Luzi"

Carta, penna e fantasia...

E' più dura Monte Morra o Saracinesco? E' vero che il Blockhaus è tosto come lo Stelvio? E qual è la salita più difficile d'Europa? Il Mortirolo, lo Zoncolan oppure l'Angliru?

Quante volte lasciamo questi quesiti a mere opinioni, spesso poco attendibili o incentrate solo su valutazioni soggettive? Esisterà mai una formula, un metodo che consenta di calcolare, con un metro di valutazione omogeneo, la reale difficoltà di ciascuna salita?

La risposta è affermativa. Ne esistono tante di formule, tutte diverse, discusse e discutibili. Poiché ogni "guru" di turno ha dato la sua opinione, ho deciso di avvalermi del mio vecchio "4" in matematica e di tanta, tanta fantasia, provando così a fornire anch'io un'interpretazione del tutto innovativa.

Ecco, quindi, la formula magica:

rametri che la costituiscono:

**PENDENZA MEDIA:** si ricava facendo dislivello in metri diviso (distanza in km x10), (esempio Monteflavio: dislivello 501m, lunghezza 7,7km, da cui pendenza media 6,5%)

N.B.: Per le quote di partenza e di arrivo suggerisco di utilizzare siti come [openrunner.com](http://openrunner.com) o [bikeroutetoaster.com](http://bikeroutetoaster.com), che usano la base di google per rilevare le quote. Non sono perfetti ma abbastanza attendibili.

**DISTANZA IN KM:** è la lunghezza della salita al netto di eventuali tratti in discesa, da non considerare ai fini della pendenza media.

**PENDENZA MASSIMA:** la percentuale massima di inclinazione raggiunta nel segmento interessato.

**FATTORE ALTITUDINE:** Ecco che ora il Teorema di Luzi sfodera i suoi assi nella manica, i parametri peculiari



Il ripido sterrato del Colle delle Finestre, alta Val di Susa

Riportando sempre come esempio il nostro caro Terminillo, a quota 1896m il punteggio da aggiungere è 12 (400m oltre quota 1500). Se si fosse scalato lo Stelvio, ben più avaro di ossigeno, il punteggio

fondi stradali molto ruvidi, dissestati o addirittura sterrati. Come assegnarlo? Il Teorema considera attendibile aggiungere, al risultato finale, una percentuale tra l'1 e il 20% a seconda dell'entità del dissesto

2

2

$$(PEND. MED :4) \times DISTANZA KM + (PEND.MAX :4) + FATT.ALTITUDINE + FATT. ASFALTO$$

Non me ne vogliano le buonanime di Euclide, Pitagora e Archimede ma la suddetta formula non ha alcun riscontro con la matematica tradizionale, tantomeno con i loro teoremi.

E' semplicemente il risultato di continui aggiustamenti intuitivi, un po' come un musicista che accorda la sua chitarra "a orecchio", senza ricorrere ad aiuti esterni.

La chiameremo, nel rispetto della tradizione, "Teorema di Luzi".

Ma andiamo ora nel dettaglio di questa formula magica, partendo dall'analisi di tutti i pa-

rametri che lo rendono una formula esclusiva nel suo genere.

Come si può, infatti, calcolare la difficoltà di una salita senza tener conto della quota altimetrica in cui si svolge lo sforzo? Si vuole forse sostenere che un 8% ai 2758m del Passo dello Stelvio sia uguale ad un 8% a quote collinari? Ovviamente no, in alta montagna la rarefazione dell'ossigeno aumenta progressivamente la difficoltà di scalata.

Ecco allora che il Teorema entra nel vivo: a partire dai 1500m slm si assegnano 0,3 punti per ogni 10m di dislivello in salita.

sarebbe stato un bel 37,8, da aggiungere al risultato finale. Il Teorema di Luzi, tuttavia, valorizza un altro fattore, tanto rilevante quanto anch'esso un'esclusiva nel mondo dei calcoli altimetrici:

**FATTORE FONDO STRADALE:**

Sarebbe sciocco pensare che un "tappeto nero" in perfetto stato, come quello dell'Alpe d'Huez, possa avere la stessa difficoltà di uno sterrato come quello del leggendario Colle delle Finestre.

Ecco allora rendersi necessaria l'assegnazione di un punteggio ulteriore, solo per i

stradale.

Ad esempio, una salita come Monteflavio, con asfalto in ottimo stato, non avrà alcuna maggiorazione in termini di "fattore fondo". Diverso invece il discorso per l'asfalto di Stipes, molto ruvido e a tratti un po' sconnesso, per cui aggiungere un 6-7% al risultato finale può essere giusto.

Una strada come il Tancia si può maggiorare anche del 9-10%, considerata la varietà del fondo e l'alternanza di tratti ruvidi ad altri scivolosi.

Se poi si affronta il Plan de Coronas, celebre sterrato di

Segue da pagina 14



### Il tratto finale dell' Alpe d'Huez, il "Tempio degli scalatori"

recenti Giri d'Italia, è veritiera anche un'aggiunta del 15-20%. A differenza degli altri parametri, di carattere puramente matematico e quindi esatti, la valutazione del fondo stradale è invece qualcosa di soggettivo.

Importante è, perciò, aver cura di adottare un metro di valutazione uniforme per tutte le salite.

Proviamo ora, per prendere confidenza col Teorema di Luzi, a calcolare insieme la difficoltà di una salita.

Grazie ai voli di Marco Pantani, tutti conosciamo bene l'Alpe d'Huez.

#### DATI ALPE D'HUEZ:

Lunghezza: 13 km

Dislivello: 1070m

Pendenza media: 8,23%

Pendenza Massima: 12%

Quota arrivo: 1814m

#### SVOLGIMENTO:

$[(8,23 \times 8,23) : 4] \times 13 + (12 \times 12) : 4 + 9,4 + 0\%$

Da cui  $(67,73 : 4) \times 13 + 144 : 4 + 9,4$

Da cui  $16,93 \times 13 + 30,25$

$220,13 + 36 + 9,4 = 265,53$

Proviamo ora, attraverso la tabella\* a fondo pagina, a confrontare il risultato con quello di altre salite di diversa difficoltà, ottenuto usando la stessa formula.

Strabiliante, incredibile e sbalorditivo!!! Tutte le salite riportano valori e differenze perfettamente coerenti con la loro "fama"!

Insomma, cari scienziati, forte della sua laurea in "Frutta e Verdura", il vecchio Luzi, stavolta, v'ha dato proprio la biada... !

Alessandro Luzi

* SALITA	REG.	PROV.	Quota max.	Km	Disliv.	%med	%max	Fatt. altitudine	Valore asfalto	DIFFICOLTA' in punti
Torrita Tiber.	Lazio	RM	174m	3,1	145m	4,68%	6%			25,97
Monte Mario	Lazio	RM	137m	1,87	117m	6,25%	10%			43,26
Tuscolo da Frascati	Lazio	RM	620m	5	298m	5,96%	8%		1%	61
Castelnuovo di Farfa	Lazio	RI	358m	4	228m	5,7%	11%			62,74
Tolfa, da Rota	Lazio	RM	455m	5,8	316m	5,44%	10%			67,91
Monte Bove, Valico, Carsoli	Abruzzo	AQ	1212m	13,7	619m	4,51%	9%			89,91
Sasso	Lazio	RM	310m	3	236m	7,87%	14%			95,45
Saracinesco	Lazio	RM	880m	7,15	572m	8%	12%			150,4
Morra, Monte	Lazio	RM	830m	6,5	464m	7,14%	13%		2%	127,59
Monteflavio	Lazio	RM	802m	7,7	500m	6,49%	11%			111,33
Rocca di Cave	Lazio	RM	933m	6,6	510m	7,73%	11%			128,84
Campaegli	Lazio	RM	1427m	17,8	1015m	5,7%	11%		2%	178,32
Terminillo, da Vazia	Lazio	RI	1896m	19,9	1339m	6,73%	11%	12		267,51
Monte Tancia	Lazio	RI	797m	8,9	518m	5,82%	18%		9%	170,43
F.ca di Presta	Marche	AP	1535m	14	934m	6,7%	12%	1,1		194,21
Prati di Tivo	Abruzzo	TE	1460m	14,2	1030m	7,25%	11%		1%	219
Blockhaus, da Roccamorice	Abruzzo	PE	2142m	30,1	2035m	6,76%	13%	19,2	2%	413,42
Blockhaus, da L.manoppello	Abruzzo	PE	2142m	28	2038m	7,3%	12%	19,2		428,23
Stelvio, Passo dello, da Prato	Trentino	BZ	2758m	24,3	1824m	7,51%	12%	37,74		416,37
Alpe D'Huez	Francia		1814m	13	1070m	8,23%	12%	9,4		265,53
Angliru, Alto de	Spagna		1570m	12,55	1248m	9,94%	19%	2,1		402,34
Mortirolo, Passo del, da Mazzo in Valt.	Lombardia	SO	1852m	12,4	1300m	10,5%	18%	10,5		433,27
Zoncolan, da Ovaro	Friuli	UD	1735m	10,5	1210m	11,5%	21%	6,9		464,3



# Ciclovagando



## Ciclovagando... con sorpresa!

Durante la settimana mi capita di fare una uscita, in solitaria, sempre sulle solite strade: se non è Formellese è Campagnanese o Sacrofanese. Se non è lago di Bracciano e Rocca Romana è Sasso. Insomma sempre la solita minestra, sempre le solite buche, le solite strade.

Martedì, complice la sfortunata (sfortunata?????) partita dell'Italia contro l'Uruguay, per strada anche poco traffico e quindi, via col percorso: Trionfale, Giustiniana, Santa Cornelia, Formellese, Sacrofano. Mentre ripercorrevo mentalmente il percorso da fare (Flaminia, Riano, Tiberina, e...

Colle del Fagiano, Morlupo e veloce rientro per la Flaminia), davanti a me vedo sgambettare un tizio in maglia gialla. Mi faccio più vicino: aho... c'ha pure i pantaloncini azzurri... è un turbiker!

Scatto (ah ah ah... si fa per dire) lo raggiungo e... Alessandro Cesaretti.

Una bella sorpresa: io ero rimasto all'infortunio occorsogli a marzo durante la GF di Amalfi e mi fa piacere rivederlo in sella in discreta forma.

Parliamo, ci confrontiamo su quello che sta avvenendo nel Turbike, gli racconto del mio primo Terminillo da fare (Flaminia, Riano, Tiberina, e...

giro: pedalare insieme fa bene alla gamba e al CUORE. In due si pedala meglio: ci incoraggiamo e supportiamo (molto vento contro al ritorno), si saldano e si tirano i fili dell'amicizia. Eppoi siamo due bufali... cribbio!!!

Insomma... partito annoiato, "spallato" e tornato pimpante e contento.

Alessandro, coraggio: ti aspettiamo presto!

Amici, ad maiora!

*Paolo Benzi*



La famiglia Cesaretti al gran completo





# “Il pioniere”

Alla scoperta della prossima tappa

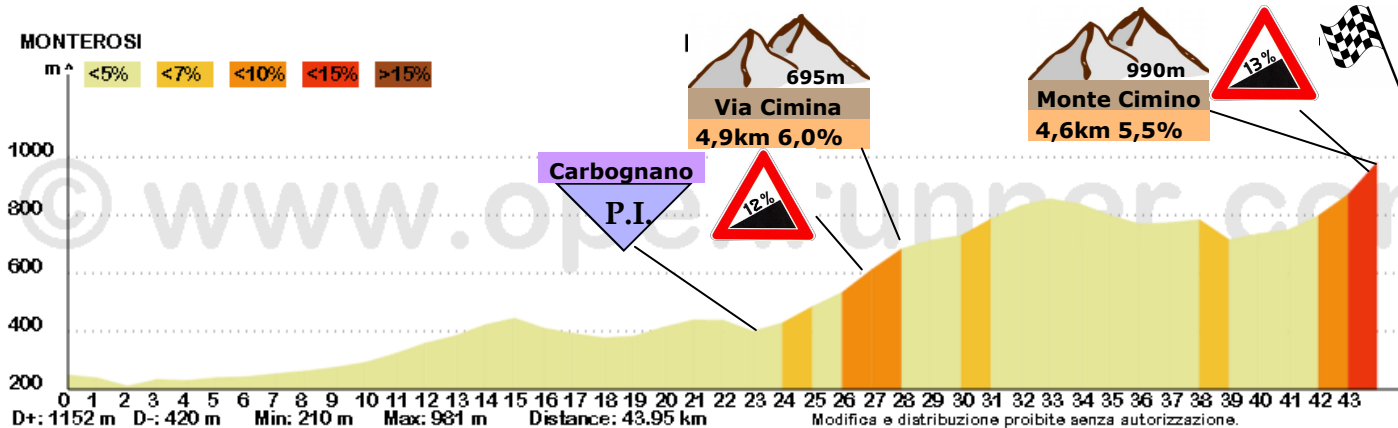
## 14° TAPPA: Monterosi - Monte Cimino

Tappa di casa per “Ale Dip”, padre fondatore del mitico “rinforzino”. La tappa è assolutamente inedita, che va ad inoltrarsi in zone note ai ciclisti del Viterbese, meno a noi Turbike, avvezzi ad inerpicarci più frequentemente in appennino. Fino a Carbognano la tappa ha ben poco da dire. Arrivati all’imbocco di questo paese, si svolta a sinistra verso la Via Cimina. Da qui al valico stradale sono 5km di salita, ed è qui che il Punto Intermedio segnerà l’inizio della tappa. E’ bene non farsi ingannare, tuttavia, dalla pendenza media di questa salita (6%).

**Irregolare e “a gradoni”,** la salita tocca e supera più volte il **10% di massima** e risulta nel complesso piuttosto impegnativa. Si continua poi a salire dolcemente fino al Valico della Cimina (864m). Dal Valico, 5-6 km facili conducono all’imbocco della salita finale. La Faggeta del Cimino è un angolo fresco e ombroso anche d’estate, ma negli **ultimi 2,3 km sono davvero duri**: più volte al 10% con **punte** nel finale del **12-13%**. L’Appennino è lontano, ma attenti a non sottovalutare queste salite, un errore che si potrebbe pagare!



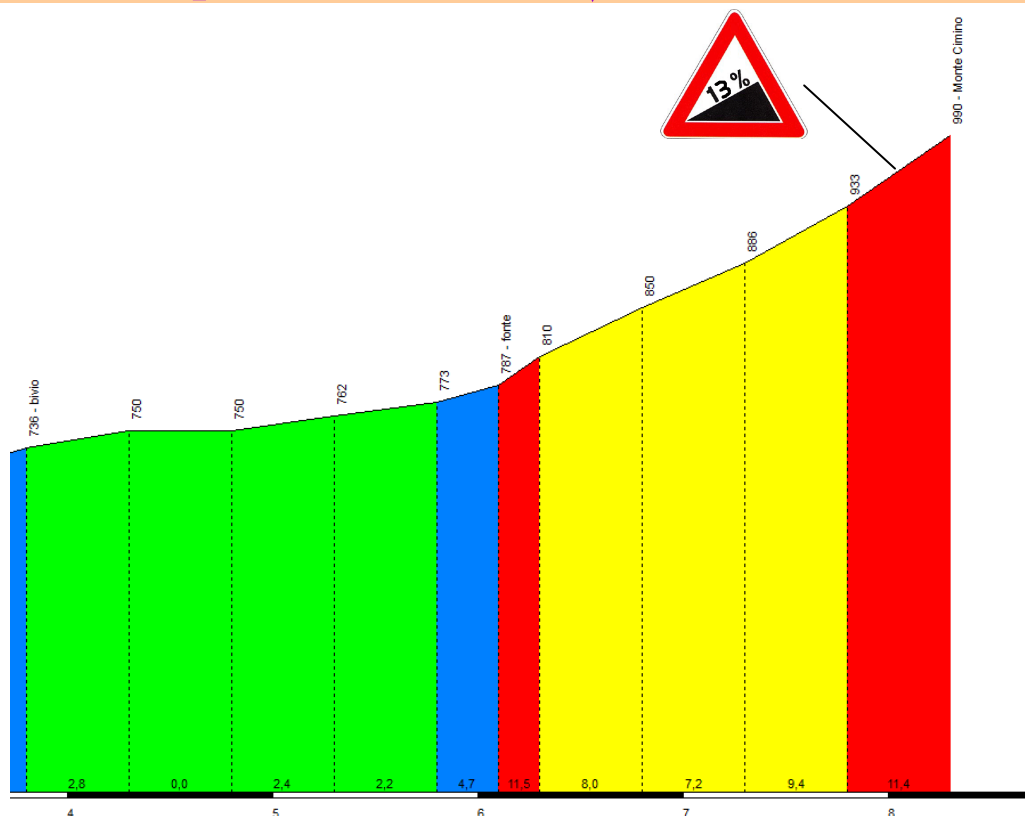
L’ombrosa faggeta del Monte Cimino



LA TAPPA



LA SALITA FINALE





# Miscellanea



## Di tutto un po'...

Il malvagio fa quello che ognuno sogna!(Platone);

Il Male è l'Ombra del Vivere (Anonimo);

I dipendenti giocano a Calcio,i capi a Tennis,i dirigenti a Golf:più grande è il potere ,più piccole le palle! (Jay Leno, noto conduttore televisivo italo-americano,appassionato della Mille Miglia e delle Ferrari);

Un cocchio lucente lontano risplende,s'appressa più ratto del vento e rapida scende la dama tardante;(Aldo Palazzeschi poeta toscano 1885-1974); A cosa fanno pensare questi versi?

L'eloquio povero e scarno rende gli ascoltatori meno attenti,la lentezza e le frequenti interruzioni annoiano;Ma un discorso che si fa attendere rimane più facilmente impresso di uno che scorre via veloce! (Seneca, che quindi è d'accordo con il motto della Maglia Nera del Turbike, Festina Lente (Affrettati Lentamente);

Sempre il moto dell'ombra è più veloce che il moto del corpo che la genera,essendo il Luminoso immobile (Leonardo Da Vinci);

Quando non puoi più correre ,cammina veloce; Quando non puoi più camminare veloce cammina; quando non puoi più camminare ,usa il bastone; Però non trattenerti mai! (Madre Teresa di Calcutta);

C'è un legame segreto tra lentezza e memoria,tra velocità e oblio;(Milan Kundera)

Niente viaggia più in fretta della velocità della luce,con la possibile eccezione delle cattive notizie,che seguono proprie leggi specifiche! (Douglas Adams)

Tutto corre e arriva così rapido. Ci sarà davvero un lume di responsabilità? (Joao G.Rosa);

La vita scorre molto veloce:ti fa precipitare dal cielo all'inferno in pochi secondi! (Paulo Coelho noto scrittore brasiliano); **Emilio Aterido in compagnia del miglior mossiere del Secolo**

L'ozio rende lente le ore e veloci gli anni.L'operosità,rapide le ore e lenti gli anni! (Cesare Pavese);

Vi fu sempre nel mondo assai più di quanto gli uomini potessero vedere, quando andavano lenti;Figuriamoci se lo potranno vedere andando veloci! (John Ruskin);

La luce crede di viaggiare più veloce di tutto,ma scopre sempre che il buio è arrivato prima! (Terry Pratchett);

La giovinezza sarebbe un periodo più bello se solo arrivasse un po' più tardi nella vita! (Charlie Chaplin);

**Claudio Scatteia**

**"La Maglia Nera del Turbike"**



# Scatti matti

