

# La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

# Fenomenale



# Terminillo!

# IL VERDETTO

## RISULTATI DELLA TAPPA TERE MINILLO

Come sempre il "TERMINILLO" ha dato il suo Responso, alto numero di partecipanti nonostante... le "Dolomiti", soddisfazione fra tutti per aver compiuto l'impresa, ma soprattutto ho visto un gran numero di ciclisti salire da entrambi i versanti! Noi del Turbike siamo stati fra i primi gruppi a salire su questa montagna, prima di noi solo i "GREMESE" di Gianni Gremese, noto editore Romano, negli anni finali del '70 e non ricordo di aver mai incontrato ciclisti lassù! Oggi invece questa montagna richiama a sé una moltitudine di ciclisti. Personalmente ho scalato il "Terminillo" da entrambi i versanti per ben 75 volte!!! E' per me una soddisfazione potercela fare ancora, ma ogni anno questa salita diventa sempre più dura e la mia pedalata non è più così efficace da consentire tempi di tutto rispetto. Ebbene, anche questa volta ce l'ho fatta e con me tutti i Turbikers presenti!!! Faccio i complimenti a tutti i vincitori delle categorie, alle due signore presenti, Elisabetta Pomponi e Alessandra Pizzi, agli "Ospiti" Mario Senfett e Domenico D'Ugo già Turbikers negli anni passati e che con piacere rivedo pedalare con noi! Spero di poter riavere il prossimo anno Stefano Molinari dopo alcuni anni bui seguiti all'incidente occorsogli; infine, un complimento particolare a BAGNATO e a SPINA che stanno apprezzando le nostre tappe del sabato!

Ma che cosa ha detto oggi il Terminillo? Ha detto che per battere il Leader indiscusso CARPENTIERI ci vuole solo Lui, Alessandro LUZI!!! Forse l'odore della "Maglia Verde" ha risvegliato in Lui la voglia di pedalare?

Noi tutti lo speriamo e ci auguriamo di vederli ancora lottare per la vittoria!!!

Oggi, mossiere Claudio Scatteia e partenza unica dallo stadio di Rieti; 35 i presenti al via ma solo in cinque per il percorso CORTO ovvero la diretta, mentre tutti gli altri per il giro LUNGO e P.I. dopo aver lasciato la via Ternana per Leonessa, passando prima per Morro R. e poi la salita del Fuscello, quindi gli ultimi 18 km con 1000 mt. di dislivello per raggiungere la vetta! giornata fredda in quota e vento gelido che tuttavia agevola la scalata dei Turbikers.

Vince la cat. "E1" Alessandro **LUZI** che fissa il tempo in 2h 34'40"!!! Al posto d'onore CARPENTIERI a 1'06"!! 3° ROBERTI a 17'33"!! 4° MARINUCCI a 18'16"!! 5° DE PRADA a 18'23"!! 6° NOLLMEYER a 21'52"!! 7° PIERCE a 25'34"!!

Nella "E2" Vincono in ex aequo **GOIO** e **SCOPPOLA** in 3h 02"!!! 3° PIETROLUCCI a 2'18"!! 4° Elisabetta POMPONI a 3'48"!! 5° CATINI a 5'20"!! 6° SPINA a 7'40"!! 7° MICONI a 15'08"!! 8° BELLEGGIA a 20'55"!! 9° ATERIDO a 28'52"!! Poi, gli Ospiti: BAGNATO con T.P. 2h 59'05"!! Degno di far parte della categoria "Principe" degli "E1"!!! SENFETT con T.P. 3h30'!! D'UGO con T.P. 3h32'03"!! Infine MOLINARI con T.P. del CORTO in 2h 29'!

Nella "A1" Vince Oberdan **MENCHINELLI** con un tempo di tutto rispetto, 3h 18'25"!!! Al posto d'onore MELIS a 7'34"!! 3° CASTAGNA a 13'24"!! 4° FERIOLI a 26'23"!! 5° ROTELLA a 31' 45"!! 6° SALVATORE G. a 47'55"!!

Nella "A2" Vincono in ex aequo **ALESSANDRA PIZZI** e **RAFFAELLI** col tempo di 3h 49'58"!!! 3° GOYRET a 35' 58"!! 4° MARAFINI a FTM con T.P. CORTO 2h 38'10"!!!

Nella "A3" Vince Giaguaro Marco **DEGL'INNOCENTI** in 2h 35' 28"!!! 2° STIRPE che oggi ha rinunciato a "pugnare" ed ha fatto da accompagnatore al Presidente! Il suo distacco dal vincitore 15'07"!! 3° CESARETTI a 21'52"!! 4° PROIETTI in FTM con T.P. LUNGO 4h 27'45"!!

Il Freddo è stato il protagonista del ritorno ma tutti hanno potuto sopportarlo!!!

*Marcello Cesaretti*

ELITE 1		ELITE 2		A1		A2		A3	
1) Luzi	2h34'40"	1) Goio	3h02"	1) Menchinelli	3h18'25"	1) Pizzi	3h49'58"	1) Degl'Innocenti	2h35'28"
2) Carpentieri	+1'06"	1) Scoppola	s.t.	2) Melis	+7'34"	2) Raffaelli	s.t.	2) Stirpe	+15'07"
3) Roberti	+17'33"	3) Pietrolucci	+2'18"	3) Castagna	+13'24"	3) Goyret	+35'+58"	3) Cesaretti	+21'52"
4) Marinucci	+18'16"	4) Pomponi	+3'48"	4) Ferioli	+26'23"	4) Marafini	2h38'10"	4) Proietti	4h27'45"
5) De Prada	+18'23"	5) Catini	+5'20"	5) Rotella	+31'45"			3) Scatteia	Auto
6) Nollmeyer	+21'52"	6) Spina	+7'40"	6) Salvatore G.	+47'55"				
7) Pierce	+25'34"	7) Miconi	+15'08"						
		8) Belleggia	+20'55"						
		9) Aterido	+28'52"						
		Bagnato	2h59'05"						
		Senfett	3h30'						
		D'Ugo	3h32'03"						
		Molinari	2h29'						

# DIE CHRONIK DER ETAPPE

## È ESTATE... È GIUGNO... È TERMINILLO!

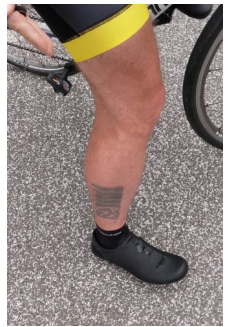
**A**nche nel 2018 non può mancare. La cosa buona per prima, è finita, l'abbiamo fatto... ci vediamo in 2019!!!! Niente contro l'importanza del Terminillo che si affronta in TB da ormai, mmmah sempre. Ma avete viste che scarpe ho? Sicuro basta per la Coppa Fashion. Cavolo che figo poi! Sono da matrimonio, altro che pedalare.

Tornando alla tappa, e si parte addirittura con tre 'maglie verde' da scalatore TB, Luciano, Jose e Ale Luzi... altro che Yates oggi mi faccio il doppio Yates e prendo un'ora all'arrivo!!!! E se faccio il corto? Tra FTM e 1 ora di ritardo che cambia? hahaha... ok ok... facciamo il lungo... 'godiamoci' sti pochi chilometri fino al PI in pianura prima che iniziamo a salire fino ufffff, non voglio nemmeno pensare fino dov'è. Infatti il primo tratto passa veloce, troppo veloce e appena passiamo al bivio di Morro inizia la salita, e subito duro... per passisti, gli scalatori di noi si fanno due risate, infatti stanno subito davanti e si allontanano in fretta. Iniziamo bene. Ma dobbiamo mantenere la calma, avvio di salire ancora. Aleluzi e Luciano se ne vanno. Dietro noi, Sandro, Marco, Fabio Bagnato (ospite e cugino di Sandro) ed io, poi con un leggero distacco José e Ludovico. così si sale e si sale e... ma quando si arriva? Il nostro gruppetto dei 4 sale regolare senza nemmeno a pensare di colmare il distacco da Luciano e Alessandro. Hanno una marcia in più e per recuperare dovremo andare ancora più forte di quanto vanno loro. Se se, e Panama vince il Mondiale! Magari non ce la fanno e rallentando alla fine e possiamo raggiungerli... Ho già detto che Panama poi vince il Mondiale? Bene... concentriamoci alla nostra di gara, in quattro al ritmo nostro. Fabio mi dice che poi c'è da piagne gli ultimi 17km, ma io sto a piagne già da quando mi sono alzato dal letto per venire qui. No no... Terminillo non è il mio, o almeno non se arrivo puntualmente alla tappa in calo forma. niente da fare, mo' ci sto, mo' salgo... mmhh scusate quanto manca? Nemmeno Fuscello siamo arrivati uff!!!! E fa pure un po' freschino oggi. manca poco, almeno fino alla galleria di Fuscello, primo sollievo e avvedi, il 7-mio-dollar-uomo con l'anca bionica José ci raggiunge. Quando uno è forte, è forte. Pensi sti due davanti poi! Passiamo la galleria, uno snack, una barretta, un sorso dalla borraccia e brutta sorpresa... c'è vento laterale, anzi vento forte e non me la sento proprio a questa velocità' e freno un po'. Al momento pensavo che il vento mi butta giù. José, Sandro, Fabio e Marco continuano, io non voglio rischiare e scendo con cautela. Poi il bellissimo tratto sul ponte, ma con questo vento non è un gran piacere oggi. Continuo con un certo distacco vero la valle e Leonessa e pare che gli altri 4 hanno rallentato leggermente così accelero un po' e poco prima di Leonessa siamo di nuovo in 5. Tanto poi c'è la salita lunga e ognuno per sé. Infatti ultima discesa e il bivio finale per il Terminillo. 17km di salita, 17!!!! saluto il gruppetto e salgo quanto posso, visto la lunghezza è inutile sforzare. Invece riesco ancora a raggiungere loro, uno due volte ma poi entriamo nel bosco e ciaeone. Vedo Sandro José e Marco salire sempre di più mentre Fabio un po' si stacca. Poi più in avanti noto che anche marco si stacca e davanti sono rimasto solo José e Sandrone. Da qui in poi non vedo più nulla, tranne alberi e tornanti e ogni tanto anche qualche ciclista di un'altra squadra locale. Almeno riesco a passare loro e non mi faccio passare da nessuno. Già, oggi mi accontento di poco. Non perdo quasi mai di vista Fabio. E più salgo più mi avvicino. Riesco addirittura cambiare 2-3 marcie nei tratti dove spiana per poi tornare al solito 36-28 che cerco di cambiare con disperazione, ma più piccolo non ce l'ho!!!! Poco prima della fine della parte del boschetto raggiungo Fabio e salgo insieme. Si vede la vetta. Ma è proprio qui il pezzo più duro. metto una marcia più leggera per affrontare l'ultimi km... e no... è già l'ultimo... meno di 28 non si puoood... ahiiii. Almeno non fa un caldo bestiale oggi e così l'uscita dal bosco non ti dà l'ultimo colpo. Salgo, primo tornante, secondo tornante, terzo tornante, ma la vista è spettacolare. Vedo anche Fabio qualche tornante sotto di me, e una altro giallo-blu, sarà Ludovico? Almeno un piccolo sollievo quando si passa al tornante e ho la sensazione di discesa quando spiana anche solo per 20m. Ma poi arriva l'ultima tornante, poi una curva e vedo già la macchina del mossiere Claudio e dai, arrivo in volata. Accelero ed è fatta. Ci facciamo le solite foto e si riparte presto per non prendere troppo freddo, infatti in discesa mi vengono i brividi... anzi, fa un freddo cane. Alla fine ho migliorato pure il mio tempo personale. Allora ste scarpe non mi fanno solo più bello, ma anche più veloce, hahaha. Stanotte dormo che le scarpe... ah no, stanotte si lavora.

Prossima tappa invece... halt, stop... non me posso dimenticare l'ultima chicca. Mentre stiamo lì al Mossiere e si discute su chi ha vinto e chi ha vinto solo di esperienza ci sono anche altri ciclisti non TB. Uno di loro di avvicina e chiede un accendino ma ovvio nessuno ce l'ha, a parte l'accendisigari in macchina di Claudio. Beh, strano un accendino e non ci pensi lontanamente lo stesso. ma poi sto tipo tira fuori dalla tasca un intero pacchetto di sigarette per accendersene una. Noooo, vi giuro... siamo rimasti di stucco e quando ci riprendiamo cerchiamo di fare una foto con lui, ma lui ad un tratto diventa 'timido' e scappa in discesa... con la sigaretta in bocca!!!!!!... Alla faccia tua.... hahahahaa sabato poi, Capistrello, Turbilonga... bello... mi piace... e sabato poi... vediamo.... Monte Livata... altra botta. Vabbè. Forza e coraggio!

Daje daje, ci si vede

Sascha Nollmeyer

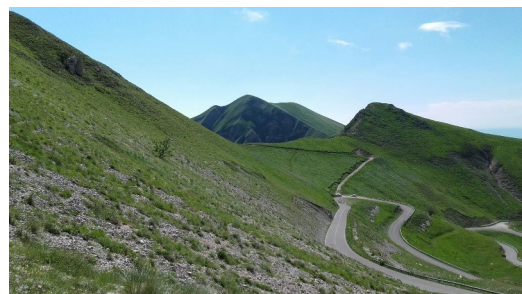


# PENSIERI E PAROLE IN LIBERTÀ

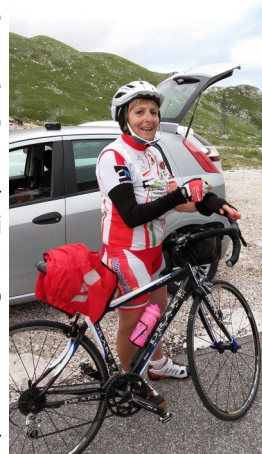
(A CURA DI C. SCATTEIA)

Il "Fenomenale Terminillo" voglio titolare questo mio scritto che dedico a Tutti i Ciclisti di Turbike ma anche a Tutti i Ciclisti con cui ho avuto il piacere di parlare sulla linea di arrivo a Sella di Leonessa. Anche se strettini, alla partenza dallo stadio di Rieti, per la presenza di un Parco Giochi che ci nasconde la fontanella n/s punto di riferimento, i prodi Turbikers, al mio segno di via, si muovono in due diverse direzioni: a sinistra per i più forti da A2 in su, per Leonessa; dritto per Vazia, Pian de Rosce, Pian de Valli, Campo Forogna il Presidente Marcello Cesaretti e altri... meno forti... ma Tutti all'attacco della Montagna di Roma, il Terminillo... la cui scalata rende orgoglioso ogni ciclista che non si accontenta di una volta ma rimane stregato da questa ventosa montagna e ripete la scalata più e più volte.

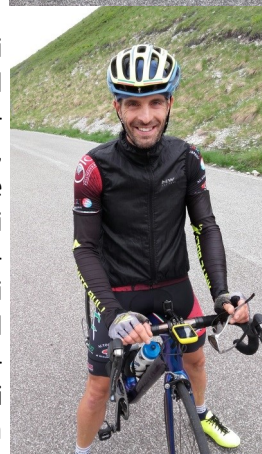
Poiché' sto migliorando Marcello mi affida ancora una volta il compito di Mossiere. Confesso che a me non dispiace, finirà che a fine stagione concorrerò per il "Mossiere d'oro"... ma veniamo a noi... La mia attenzione, subito dopo Pian de Rosce, viene richiamata da 3 ciclisti che, di conserva, risalgono il duro percorso: i due uomini vanno sui pedali, la donna sta seduta, ma non si fa staccare... Mi avvicino alla Sella di Leonessa, a sinistra il rifugio Sebastiani a destra la montagna verde che viene anche chiamata Monte Elefante e la strada solitaria con scorci del Terminillo che fanno gioire anche il mio cuore revisionato: (tra le foto che ho scattato Paolo può scegliere quella da mettere in copertina della Gazzetta). Parcheggio la macchina, mettendo ben in evidenza l'acqua con cui riempire le borracce e i fogli di giornale con cui proteggersi nella discesa... tutto sarà apprezzato dai ciclisti, Turbikers e non... Ed i primi ad arrivare sono il trio superato a Pian de Rosce... si chiamano Katia, Carlo e Ottavio vengono da Roma Corviale e sono sponsorizzati dal Gelataro di San Cesareo e da una ditta di Costruzioni Edili... Il vero personaggio è Ottavio, ha 72 anni, segaligno come una roccia ed animatore delle uscite, Katia è un pò misteriosa, Carlo è silenzioso... un bel menage a trois. Ringraziano per l'acqua ed i fogli di giornale, bonne route, mi viene da pensare... Salutati gli amici di Corviale un altro ciclista attira la mia attenzione, arriva salendo da Campo Forogna, è reatino, si chiama Carlo, è anziano, ha un aspetto roccioso ed un bel completo rosso... è la 5ª ascensione al Terminillo per questo anno... e un gruppo di ciclisti dalla direzione di Leonessa... da "dove venite?", "da Avigliano Umbro", alla fine del giro, faranno oltre 200 km e oltre 4000mt di dislivello... il loro leader si chiama Cristiano e... conosce mio cugino Domenico che abita a Sismano, una frazione di Avigliano Umbro... incredibile coincidenza... Tanti ciclisti chiedono educatamente un poco d'acqua ed un foglio di giornale... accontento tutti... ed anche una "comitiva" che viene da Latina e che da alcuni giorni è nel reatino... guardate Anna... che grinta... ed i suoi amici, uomini e donne tutti "avanti" negli anni... è il "Fenomenale Terminillo" che dà la spinta a Tutti e dai "volenti" si fa dominare... e Tanti ciclisti si informano con il Mossiere e Tutti vorrebbero far parte, ammirati, del Turbike... uno di questi Giacomo si propone come preparatore atletico... ringrazio e faccio presente che ogni Turbiker si prepara, da solo, in vista delle Tappe e cerca soprattutto di superare se stesso, come l'ottimo "rinoceronte" Salvatore Giuseppe che recrimina sul fatto di aver impiegato un poco di più dell'anno precedente... e però soddisfatto innalza la bici come Sagan alla Roubaiper... Si susseguono gli arrivi dei Turbikers, tutti soddisfatti ed entusiasti, e tra questi dopo il fortissimo Obi Menchinelli, Alfredo Melis, e... Angelo Ferioli per il quale faccio partire la "clacque" Angelo!!! Angelo!!! Angelo!!!! con i ciclisti che mi circondano... Angelo è strasorpreso, Lui che è un serio ciclista



refugio Sebastiani a destra la montagna verde che viene anche chiamata Monte Elefante e la strada solitaria con scorci del Terminillo che fanno gioire anche il mio cuore revisionato: (tra le foto che ho scattato Paolo può scegliere quella da mettere in copertina della Gazzetta). Parcheggio la macchina, mettendo ben in evidenza l'acqua con cui riempire le borracce e i fogli di giornale con cui proteggersi nella discesa... tutto sarà apprezzato dai ciclisti, Turbikers e non... Ed i primi ad arrivare sono il trio superato a Pian de Rosce... si chiamano Katia, Carlo e Ottavio vengono da Roma Corviale e sono sponsorizzati dal Gelataro di San Cesareo e da una ditta di Costruzioni Edili... Il vero personaggio è Ottavio, ha 72 anni, segaligno come una roccia ed animatore delle uscite, Katia è un pò misteriosa, Carlo è silenzioso... un bel menage a trois. Ringraziano per l'acqua ed i fogli di giornale, bonne route, mi viene da pensare... Salutati gli amici di Corviale un altro ciclista attira la mia attenzione, arriva salendo da Campo Forogna, è reatino, si chiama Carlo, è anziano, ha un aspetto roccioso ed un bel completo rosso... è la 5ª ascensione al Terminillo per questo anno... e un gruppo di ciclisti dalla direzione di Leonessa... da "dove venite?", "da Avigliano Umbro", alla fine del giro, faranno oltre 200 km e oltre 4000mt di dislivello... il loro leader si chiama Cristiano e... conosce mio cugino Domenico che abita a Sismano, una frazione di Avigliano Umbro... incredibile coincidenza... Tanti ciclisti chiedono educatamente un poco d'acqua ed un foglio di giornale... accontento tutti... ed anche una "comitiva" che viene da Latina e che da alcuni giorni è nel reatino... guardate Anna... che grinta... ed i suoi amici, uomini e donne tutti "avanti" negli anni... è il "Fenomenale Terminillo" che dà la spinta a Tutti e dai "volenti" si fa dominare... e Tanti ciclisti si informano con il Mossiere e Tutti vorrebbero far parte, ammirati, del Turbike... uno di questi Giacomo si propone come preparatore atletico... ringrazio e faccio presente che ogni Turbiker si prepara, da solo, in vista delle Tappe e cerca soprattutto di superare se stesso, come l'ottimo "rinoceronte" Salvatore Giuseppe che recrimina sul fatto di aver impiegato un poco di più dell'anno precedente... e però soddisfatto innalza la bici come Sagan alla Roubaiper... Si susseguono gli arrivi dei Turbikers, tutti soddisfatti ed entusiasti, e tra questi dopo il fortissimo Obi Menchinelli, Alfredo Melis, e... Angelo Ferioli per il quale faccio partire la "clacque" Angelo!!! Angelo!!! Angelo!!!! con i ciclisti che mi circondano... Angelo è strasorpreso, Lui che è un serio ciclista



refugio Sebastiani a destra la montagna verde che viene anche chiamata Monte Elefante e la strada solitaria con scorci del Terminillo che fanno gioire anche il mio cuore revisionato: (tra le foto che ho scattato Paolo può scegliere quella da mettere in copertina della Gazzetta). Parcheggio la macchina, mettendo ben in evidenza l'acqua con cui riempire le borracce e i fogli di giornale con cui proteggersi nella discesa... tutto sarà apprezzato dai ciclisti, Turbikers e non... Ed i primi ad arrivare sono il trio superato a Pian de Rosce... si chiamano Katia, Carlo e Ottavio vengono da Roma Corviale e sono sponsorizzati dal Gelataro di San Cesareo e da una ditta di Costruzioni Edili... Il vero personaggio è Ottavio, ha 72 anni, segaligno come una roccia ed animatore delle uscite, Katia è un pò misteriosa, Carlo è silenzioso... un bel menage a trois. Ringraziano per l'acqua ed i fogli di giornale, bonne route, mi viene da pensare... Salutati gli amici di Corviale un altro ciclista attira la mia attenzione, arriva salendo da Campo Forogna, è reatino, si chiama Carlo, è anziano, ha un aspetto roccioso ed un bel completo rosso... è la 5ª ascensione al Terminillo per questo anno... e un gruppo di ciclisti dalla direzione di Leonessa... da "dove venite?", "da Avigliano Umbro", alla fine del giro, faranno oltre 200 km e oltre 4000mt di dislivello... il loro leader si chiama Cristiano e... conosce mio cugino Domenico che abita a Sismano, una frazione di Avigliano Umbro... incredibile coincidenza... Tanti ciclisti chiedono educatamente un poco d'acqua ed un foglio di giornale... accontento tutti... ed anche una "comitiva" che viene da Latina e che da alcuni giorni è nel reatino... guardate Anna... che grinta... ed i suoi amici, uomini e donne tutti "avanti" negli anni... è il "Fenomenale Terminillo" che dà la spinta a Tutti e dai "volenti" si fa dominare... e Tanti ciclisti si informano con il Mossiere e Tutti vorrebbero far parte, ammirati, del Turbike... uno di questi Giacomo si propone come preparatore atletico... ringrazio e faccio presente che ogni Turbiker si prepara, da solo, in vista delle Tappe e cerca soprattutto di superare se stesso, come l'ottimo "rinoceronte" Salvatore Giuseppe che recrimina sul fatto di aver impiegato un poco di più dell'anno precedente... e però soddisfatto innalza la bici come Sagan alla Roubaiper... Si susseguono gli arrivi dei Turbikers, tutti soddisfatti ed entusiasti, e tra questi dopo il fortissimo Obi Menchinelli, Alfredo Melis, e... Angelo Ferioli per il quale faccio partire la "clacque" Angelo!!! Angelo!!! Angelo!!!! con i ciclisti che mi circondano... Angelo è strasorpreso, Lui che è un serio ciclista



# PENSIERI E PAROLE IN LIBERTÀ

(A CURA DI C. SCATTEIA)

Juventino-Marchigiano... e poi... Tutti... Marcello, Luciano, Alessandra, Sergio, Marco Marafini e Marco Degl'Innocenti, e Riccardo che mima una toreada, ed Americo, molto serio sempre... ed il grande Ale Luzi... ed il grande altrettanto grande José che non si risparmia mai... e poi Roberto e Maria... come io chiamo il Grande Rotella, e Pietrolucci e Catini e Pierce... ed il teutonico guascone Sascha che mostra il copriscarpino con cui "andrò al mio matrimonio" e Marinucci e Eliseo "Stirpe ciociarà" e Elisabetta Pomponi, ed Emilio e Filippo e il Grande Paolo che dopo il traguardo si riposa, come un guerriero e... sicuramente mi sono dimenticato di qualcuno in questa Kermesse che si è svolta sui tornanti tremendi del "Fenomenale Terminillo" in una bella giornata di inizio estate... e... ci sono anch'io con il cappellone alla Indiana Jones e lo sfondo del "Fenomenale Terminillo"... e con questo... appuntamento alla prossima



Alé Alé Alé le Peloton

La Maglia Nera del Turbike Claudio Scatteia



# LO ZINGARO

## LA PROSSIMA TURBILONGA: CAPISTRELLO

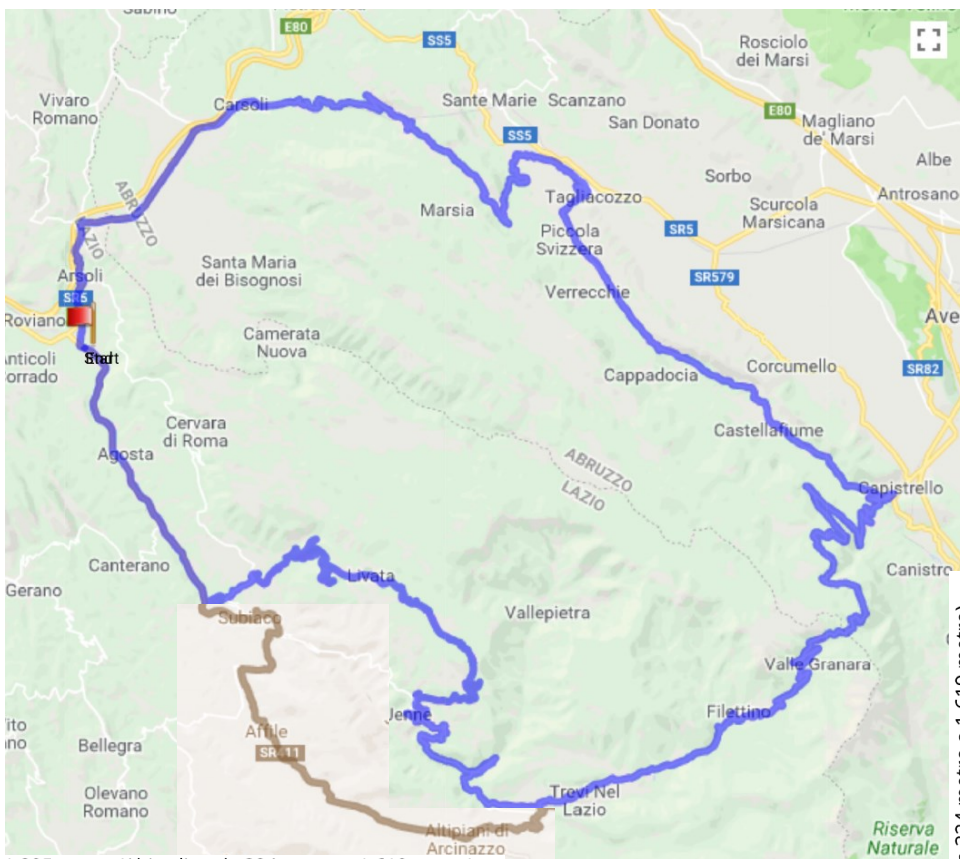
### CAPISTRELLO: DURISSIMA PROVA, CON VERSIONE VERY HARD

**P**artenza da Sublacense per questa Turbilonga in corrispondenza della MDD. Per gli affezionati, per gli zingari del TBK, dire Giro di Capistrello è come pasturare prima di gettare l'amo: al richiamo non ci si sottrae. Il giro classico è di 140 km e 2700mt, senza possibilità di tagliare ed accorciare se non quella di tornare indietro. Prima salita Valico di Montebove (ma anche risalire verso Arsolì/Carsoli), poi Piccola Svizzera e quindi Serra S. Antonio. Ultima difficoltà Altipiani di Arcinazzo. Pendenze raramente in doppia cifra (a memoria credo mai) ma salite lunghe in cui rimanere concentrati sul proprio respiro e sul proprio battito (Serra S. Antonio sono 17 km, quindi oltre l'ora). Si può fare sosta a Filetino per "mettere i piedi sotto il tavolo". Quest'anno per gli scalmanati della bicicletta c'è anche la versione hard, con la risalita a Jenne e quindi Campo dell'Osso per un totale di 157 km e 3300mt: c'è da commentare?

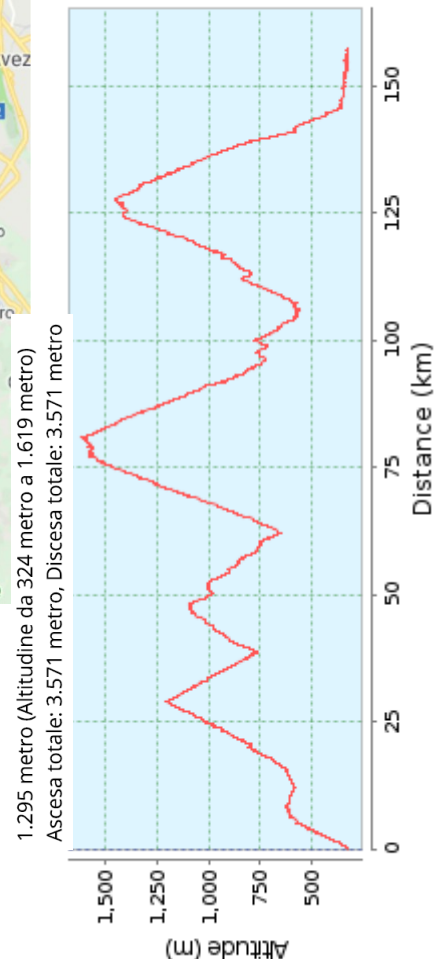
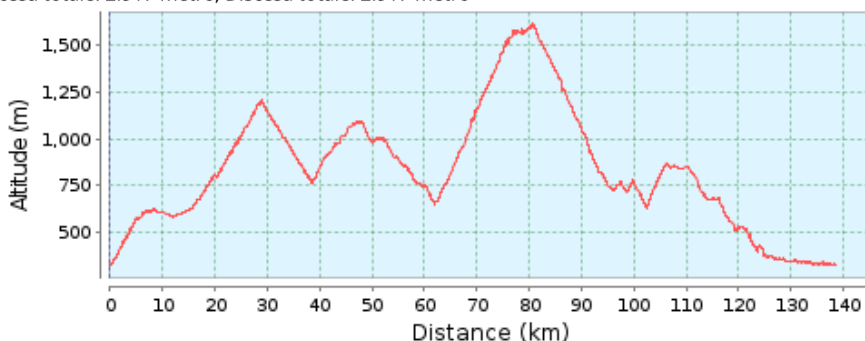
Suggerimenti e notizie: partenza antelucana, keep calm, doppia borraccia anche se troveremo fontane ovunque (Carsoli, Tagliacozzo, Capistrello, a metà salita di Serra S. Antonio, Filetino, Altipiani d'Arcinazzo), barrette e gel a sufficienza perché il giro è lungo e se si va in crisi "non c'è carro scopa", mantellina d'emergenza (Simbruini pioggia a tradimento), almeno doppia camera d'aria. Attenzione alle condizioni del manto stradale, specie nella seconda parte della salita di Serra S. Antonio e tra Filetino e Trevi.

Al mio amico Angelo, che non potrà essere della partita, gli dico di scegliere una data qualsiasi che ce ci spariamo nuovamente il "nostro" giro... unica condizione: nel scegliere la data, non approfittare della tua condizione di neo pensionato!!!

*Paolo Benzi*



1.295 metro (Altitudine da 324 metro a 1.619 metro)  
 Ascesa totale: 2.917 metro, Discesa totale: 2.917 metro

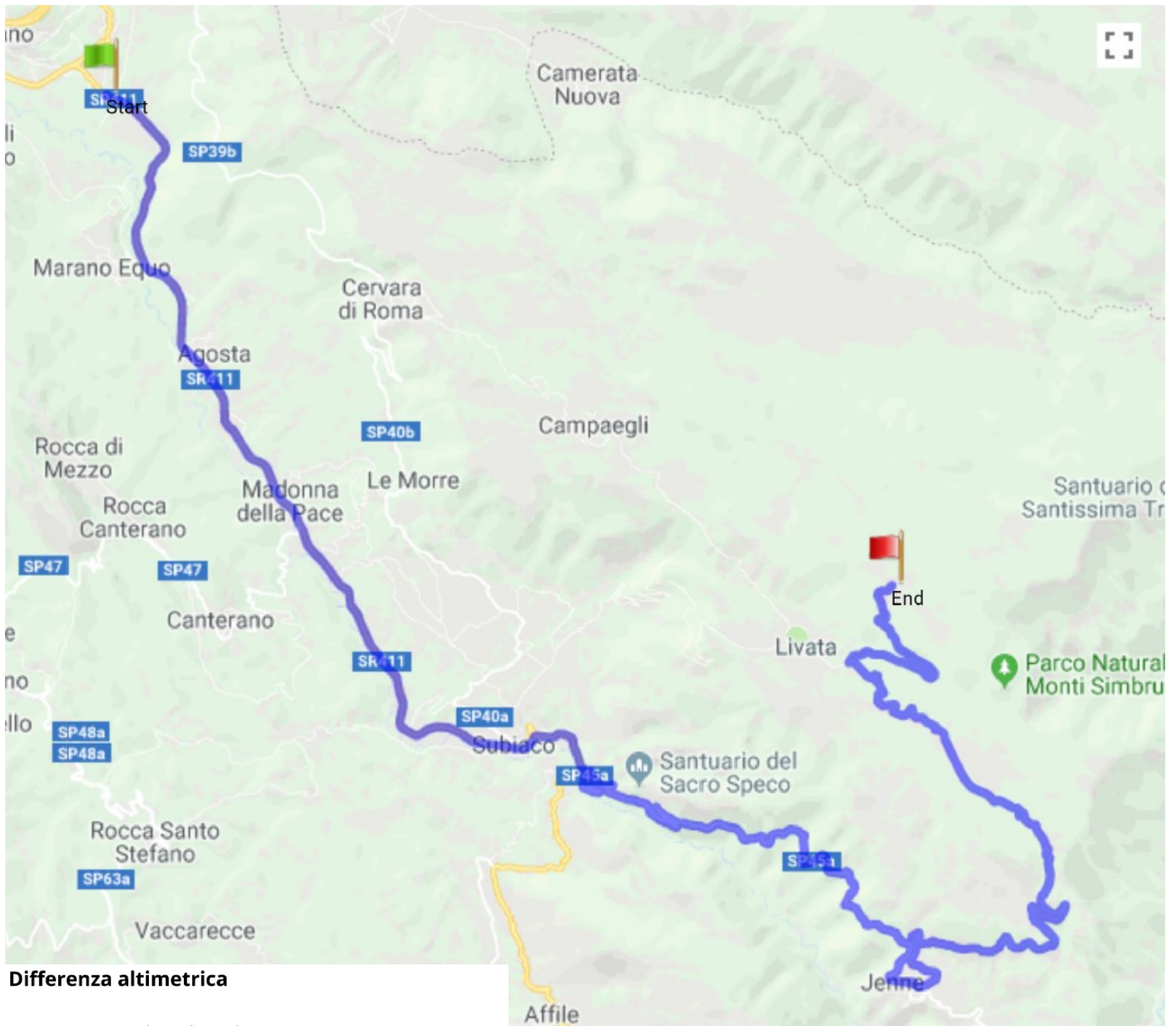


1.295 metro (Altitudine da 324 metro a 1.619 metro)  
 Ascesa totale: 3.571 metro, Discesa totale: 3.571 metro

# IL PIONIERE

## LA PROSSIMA TAPPA: MONTE LIVATA

### 🇮🇹 T25 2018 Monte Livata Da Carlo Turbike - 43,61 km



**Differenza altimetrica**

1.246 metro (Altitudine da 324 metro a 1.570 metro)  
 Ascesa totale: 1.557 metro, Discesa totale: 341 metro



# LE SALITE DEL TURBIKE (... O QUASI)

A CURA DI A. LUZI

## SCALAMBRA

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

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

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

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

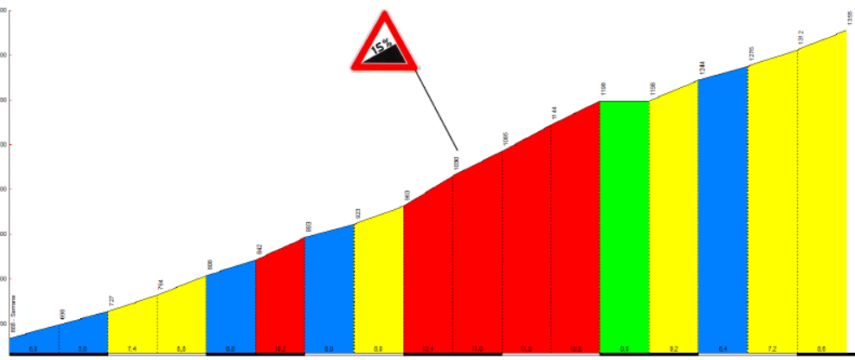
L'ascesa parte da Serrone, anche se in realtà per arrivare al paese si sale già per circa 1km dalla località "La Forma".

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

Il 2° invece si presenta già più in linea con la fama dell'ascesa: 8-9% con tratti prossimi al 10%. Il 3° e il 4° km sono **decisamente irregolari** e la salita, come dicevamo in precedenza, mette alla prova il ciclista con dei cambi di pendenza non indifferenti.

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

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



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

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

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

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

Alessandro Luzi

## L'ECO DEGL'INNOCENTI

Dopo una tappa come il Terminillo, nessuna parola può descrivere meglio il mio stato d'animo steso sul divano.

Marco Degl'Innocenti

Che strano il Ciclismo.

Un giorno lo ami follemente il giorno dopo lo odi con tutte le tue forze.

È così difficile da spiegare, forse perché una spiegazione logica tutto questo non ce l'ha.

Le emozioni che provi sopra ad una bicicletta ti riempiono il cuore, è incredibile come un semplice mezzo meccanico si possa fondere con il nostro cuore e la nostra anima fino a diventarne un tutt'uno.

La bicicletta ti prende a schiaffi e poi ti accarezza. Nel Ciclismo non inventi nulla, ma forse la felicità per un traguardo raggiunto vale mille sofferenze trascorse.

In questo sport c'è tutta la bellezza della natura, il freddo d'inverno ed il caldo d'estate, le fontane nascoste nel cuore dei paesini di montagna, paesaggi incantevoli e panorami mozzafiato.

Il Ciclismo ti porta ad amare la tua terra, ti fa conoscere le bellezze e le contraddizioni di ogni paese.

La sofferenza e la fatica sembrano essere l'unico mezzo per la felicità. Arrivare a casa con il mal di gambe dopo un lungo allenamento resta ancora una delle più belle sensazioni che si possa provare.

Certo il Ciclismo non è per tutti, ma forse è proprio questo che lo rende speciale.



# TURBI GALLERY

## TERMINILLO



# TURBI GALLERY

## TERMINILLO

