

# La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo  della vita

## Rocca



# Infuocata!

# IL VERDETTO

## RISULTATI DELLA TAPPA ROCCA DI MEZZO (AQ)

Oggi, 15 Giugno 2019 si va in Abruzzo!!!  
 Quindi, alzataccia alle ore 5,00 e via di corsa per l'autostrada verso Rocca di Mezzo! L'appuntamento alle ore 8,30 e partenza collettiva verso le ore 9,00!

Il Mossiere oggi di turno è il signor Giulio Di Stefano che già altre due volte lo ha fatto proprio qui a Rocca di Mezzo. Quindi, fatti velocemente tutti i preliminari di tappa, il Mossiere da il via e una parte del gruppo (i più smaniosi) mentre gli altri tardano a partire forse per colpa anche mia che controllo che tutti ci siano, per non lasciare nessuno dietro. Insomma, una partenza anticipata di circa 5 minuti da parte di una dozzina di unità, che ha creato giustamente un po' di critiche ma che non si ripeterà più! Comunque, al faticoso P.I. questo vantaggio si è poi ulteriormente ridotto e alla fine i più forti hanno potuto rimontare!

Comunque, per il futuro non partiremo più tutti insieme perché questo percorso non è adatto, in quanto la prima salita fa sempre una selezione naturale e la discesa successiva non aiuta a ricompattarsi. Quindi, la prossima "Rocca di mezzo" sarà una "Randonnée e i tempi di percorrenza faranno la classifica! In quanto alle critiche sul P.I. dico solo che è necessario per la sicurezza e per un degno riscaldamento dei muscoli ed altro! Senza il P.I. non si potrebbe fare il Turbike!!!

Una giornata splendida ma molto calda ha messo a dura prova i 30 turbikers oggi presenti, ma al termine tutti hanno superato la prova!

Questo percorso di 83 km presenta due salite molto impegnative e due discese pericolose, soprattutto la prima verso Secinaro e quindi è facile rimanere da soli o al massimo con uno o due compagni nel percorso!

Il primo ad arrivare a Rocca Di Mezzo è il grande Filippo **SPINA** cat. "E1" (Bengalloni) che conclude col tempo di 3h14'13"!!! Al posto d'onore RUGGERI a 6'12"!!!

Nella "E2" vincono in ex aequo **TEDESCO** (Lupi) e **MOLINARI** (Giaguari) col tempo di 3h21'15"!!! 3° PRANDI a 3'10"!! 4° MENCHINELLI a 16'30"!! 5° BUCCI a 31'45"!!

Nella "A1" grande prestazione di Michele **ZONNO** (Rino) che conclude col tempo di 3h 20'25"!!! 2° ROTELLA a 15'49"!! 3° MELIS a 16'08"!! 4° CASTAGNA a 32'05"!! 5° RAFFAELLI a 32'25"!! 6° SALVATORE G. a 34'30"!! 7° ROSSI a 38'25"!! 8° FERIOLE a 43'05"!! 9° BARELLI S. con l'ottimo tempo di percorrenza 3h 36'16" che sarebbe valso un 4° posto di categoria!

Nella "A2" Vince Carlo **GOBBI** (Giaguari) in 3h 45'59"!!! 2° RINALDI a 12'34"!! 3° REDIVO a 13'09"!! 4° DEGL'INNOCENTI a 14'29"!! 5° GOYRET a 34'13"!! 6° CECCHETTINI a 35'17"!! 7° GENTILI a 39'50"!! 8° RUSSO F. a 50'!

Nella "A3" Vince ancora il Sottoscritto, Marcello **CESARETTI** (Giaguari) col tempo di 4h13'11"!!! 2° CEC-CANTI a 7'27"!! 3° in ex aequo RIDOLFI e ORLANDO a 19'37"!! 5° PROIETTI in FTM1! 6° MARCHETTI in FTM 2! 7° SCATTEIA in FTM 3! 8° DI STEFANO (Mossiere)!

Dopo l'arrivo in piazza al monumento dei caduti, molti si sono fermati nella zona a pranzo! Si conclude così questa dura e lunga tappa Turbike che noi onoriamo dal lontano 1990!!!

Migliori tempi per categoria (fonte Strava)

**Salita Ovindoli 1^ Cat.**

Nome segmento: Ovindoli da Celano

**15,2 km. Pendenza media 4,3%**

Cat.	Ciclista	Tempo	Record
E1	Spina	54'20"	52'39"
E2	Buccilli	1h10'57"	58'01"
A1	Zonno	59'02"	1h00'34"
A2	Gentili	1h40'03"	1h07'13"
A3	Ridolfi	1h38'15"	non rilevato

Marcello Cesaretti

ELITE 1		ELITE 2		A1		A2		A3	
1) Spina	3h14'13"	1) Tedesco	3h21'15"	1) Zonno	3h20'25"	1) Gobbi	3h45'59"	1) Cesaretti	4h13'11"
2) Ruggeri	+6'12"	1) Molinari	s.t.	2) Rotella	+15'49"	2) Rinaldi	+12'34"	2) Ceccanti	+7'27"
		3) Prandi	+3'10"	3) Melis	+16'08"	3) Redivo	+13'09"	3) Ridolfi	+19'37"
		4) Menchinelli	+16'30"	4) Castagna	+32'05"	4) Degl'Innocenti	+14'29"	3) Orlando	s.t.
		5) Bucci	+31'45"	5) Raffaelli	+32'25"	5) Goyret	+34'13"	5) Proietti	FTM1
				6) Salvatore G.	+34'30"	6) Cecchettini	+35'17"	6) Marchetti	FTM2
				7) Rossi	+38'25"	7) Gentili	+39'50"	7) Scatteia	FTM3
				8) Ferioli	+43'05"	8) Russo F.	+50'	3) Di Stefano	(auto)
				Barelli S.	3h36'16"				

# UNA SPINA NEL FIANCO

## 12.TAPPA 2019: ROCCA DI MEZZO (AQ)

La tappa di Rocca di Mezzo in Abruzzo è una occasione per molti Turbikers di passare un giorno in trasferta insieme ad amici in allegria partendo la sera prima della tappa.

Molti del gruppo di Bisonti, con Medardo a capo, hanno scelto di alloggiare a Rocca di Mezzo, mentre noi gruppo di squadre miste ci siamo ritrovati come lo scorso anno a S. Iona.

Inutile stare a raccontare della dieta ferrea della cena pre gara che ogni atleta ha fatto.

A testimonianza di ciò, ci sono foto che sono pervenute dal gruppo Medardo, tutti hanno mangiato appena un quarto di bisonte a testa per secondo, i primi non siamo a conoscenza: top secret.

Nella nostra tavola dopo un antipasto misto si è optato per fettuccine al tartufo e con verdura tipica di cui non ricordo il nome, gnocchi al ragù e arrosto misto per secondo e infine dolce amaro grappa ecc. ecc.

Fabio Gentili a sorpresa ha fatto un KOM su STRAVA: segmento S. Iona 4 piatti di Fettuccine minuti 12.32 media 30 forchettate minuto. Un Record imbattibile...

Finalmente è mattina, il tempo sembra bello si va all'appuntamento della gara a Rocca di Mezzo.

Molti Turbikers sono già sul posto nella piazza del paese a prepararsi per la partenza ... mancano molti E1 che sono insieme per un giro con José per un saluto prima della sua partenza. Non sono lontanissimi, avrebbero potuto essere insieme a noi, è una tappa bellissima!!

Ad un certo punto un gruppo di Turbikers in bici si avvicina alla piazza con a capo Medardo che accende le sirene e i lampeggianti della sua bici, che pazzarello.

Finalmente si parte... no un momento dobbiamo aspettare... ma oramai molti sono andati ... ma che facciamo andiamo anche noi? Boohh seguiamo quelli che sono partiti, ma gli altri?

La partenza è un po' caotica... non si è capito bene, ma poca importanza, ci vedremo tutti al P.I.

Ma perché corrono tutti? Non dovremmo essere tutti insieme fino a questo punto?

Purtroppo il caos è totale, non si riesce a capire bene cosa fare, per me tutto più facile siamo solo in due E1 Spina e Ruggieri, ma anche Maurizio allunga, ma perché dove va'?

Mi aggrego all'unico gruppo rimasto e si affronta la discesa, poi ad un certo punto alla fine incontro Maurizio che ha aspettato e così insieme affrontiamo la salita dopo il P.I.

Non capisco perché questo caos, perché una sola regola così chiara non può essere rispettata? Io avevo un ricordo dello scorso anno, ero appena una new entry del gruppo e quello che mi ha proprio attratto era l'andare tutti insieme fino a un certo punto per poi fare ognuno la propria gara. Ricordo il rumore delle ruote del gruppo e le battute divertenti, le descrizioni del paesaggio bellissimo che ci circondava e il calore che il gruppo emanava... bello, ho pensato, bello ed emozionante.

Purtroppo questo ha rovinato un po' la bellissima tappa Abruzzese.

Comunque alla fine, la gara ha avuto i suoi protagonisti, tra questi anche Stefano Barelli ritornato tra noi e protagonista nella salita iniziale... si continua nella discesa dopo il valico e si riesce anche vedere il meraviglioso paesaggio.

Arriva pianura prima dello svincolo di Celano ci sorpassa una maglia gialla che ci riprende ed inizia a tirare con un'andatura velocissima, si gira e inizia l'ultima salita mi affianco a questa maglia e gli domando: ma di che categoria sei? Mi guarda e mi risponde: "sono Zonno e sono un A1" !!!!

Davvero non credevo ed ha continuato a tirare fino a che la salita è diventata più dura.

Rimango con Maurizio e alla fine sentendo che il suo cambio era sempre in movimento alla ricerca di un rapporto che lo potesse aiutare, ho capito che era in difficoltà ed ho allungato per vedere se era come pensavo.

Mi ritrovo solo avvolto dal silenzio del bosco che era al bordo strada, ma non era d'aiuto al caldo diventato veramente problematico da gestire... finalmente l'ultimo strappo e poi a tutta fino a Rocca tutto solo fino all'arrivo, bravo Filippo te la sei guadagnata questa vittoria.

Dopo qualche minuto ecco Maurizio ma è insieme a Zonno... incredibile gara di questo A1.

Ho vinto finalmente, l'ho desiderato tanto, è vero mancano molti E1 forti, ma Maurizio è uno dei forti e poi gli as-



senti non hanno mai ragione.

Si susseguono gli arrivi e i loro visi sono tutti segnati dalla grande fatica che hanno affrontato e che il caldo ha reso ancora più grande.

Bravi tutti, ma proprio tutti.

Però la prossima, rimaniamo tutti insieme fino al P.I. Perché è bello pedalare in gruppo senza stress prima della gara vera... io sono stato rapito da questo gioco dal giorno che mi avete preso nel gruppo e da quel giorno non sono mai mancato..

Arrivederci al Terminillo.

Filippo Spina

# PANZERCHRONIK TECHNIK

Ciao Turbikers,  
 Sto giugno per me è un po' maledetto, non riesco a venire a nessuna delle tappe del mese!  
 Ok, allora che fare? Parliamo un po' di tecnica!

Siamo ciclisti e come quasi tutti ciclisti siamo feticisti di chili e grammi. Sempre più magri noi, sempre più leggera la bici. Solo i Rinoceronti l'hanno capito per davvero che vincere ci vogliono le energie! E la maggiore energia trovi in cibo ipercalorico! Una bella tavoletta di cioccolata, tante calorie, allora tanta energia. Un bel panino con la mortadella, o meglio con la porchetta. Alla fine energia compatta concentrata! Altro che l'insalatina, verdure senz'olio, 60gr di pasta al massimo. Noi vogliamo bruciare energia e allora dobbiamo mangiare bene prima! Importante soprattutto per i nostri amici tipo José o Hermo, e i nostri scalatori puri! Dovete mangiare di più, avete bisogno di più energia! A tutti quei ciclisti intorno 50-60 kg con 170-190 di altezza vi consiglio un corso, o meglio un camp di una settimana con i nostri Rinoceronti e vedrete che l'energia vi fa bene! Un buon effetto collaterale è che magari così in salita non vincono sempre gli stessi! Lasciate la banana a casa e mettete un bel Mars, un Snickers dentro le tasche... nella borraccia Cola, no zero, o meglio un bel vino rosso... Aahhh Uve compressata, ma quanta energia!!!... E dopo due borraccia già vedi la tappa con occhi diversi, garantito! Perciò, energia è la formula magica.

Altro mistero sono i watt! Ma vattene al diavolo o che sono sti watt?.... Secondo qualche non-ciclista dovrebbe essere una misura di potenza! Mmhhhh più dettagliato dice sto tipo che è il rapporto di kg per metro quadrato e secondi al cubo. Sì certo, più facile, che da origine di produzione di energia di 1joule in un secondo! Cioè significa più mangi e più veloce mangi produci più energia e allora più watt. E si torna al discorso iniziale!... Magnateeeee e beveteeeee poi fai prima alleggerire la bici, intanto mangi. Tipo, buca i fili dei freni, o manco montali, frena col pensiero, o come da ragazzino con i piedi. Ecco, 250-300gr in meno! la sella!!!!... serve?... Smontala, le tappe nostre sono tutte in salita, vai fuori sella e pedali in piedi, altri 200-300gr risparmiati, e a quel punto di conseguenza elimina anche il tubo di sella, meno 200-250gr, il nastro del manubrio, via, 30gr e ti levi il pensiero che colore scegli la prossima volta. Che altro c'è? La corona grande, tanto si va sempre in salita, dietro al pacco pignoni usi solo i rapporti grandi 24-27-30, 2x11???? Ma chi usa tutti sti rapporti? Eliminiamo tutto quel peso inutile. E in un attimo abbiamo risparmiato 1-1,5kg... senza un euro in più!!!!

In gara ti danno poi 4 spille per attaccare il numero alla maglia! Ho visto certi geni che hanno usato solo due spille, risparmio circa 3,8gr!

Poi mi ha raccontato una allieva in palestra di suo papà, ciclista appassionata, che ad ogni uscita gli dava-

no fastidio le chiavi di casa che portava con se. E si rendeva conto che di fatto erano pesanti, ma la soluzione non era lontano e così si faceva fare le sue chiavi in alluminio! Ecco, e se hai qualche euro in più, fatelo fa in titanio, daje!

Come vedete, con un po' di volontà con pochi spicci si fanno i miracoli, e vivi anche meglio perché non devi stare attento a quel che mangi. Importante che mangi tanto e bevi ancora di più!

Alla prossima  
 Dajeeeeeeee

Sascha Nollmeyer



# La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita

# CLAMOROSO!

## BUCCI



# VUOLE LASCIARE IL TURBIKE!

***Dichiarazione shock forse in preda ai fumi dell'alcol  
Si teme l'estinzione dell'Orso Marsicano***

Foto: Andrea Basso - A3 - Ag. (2) / Getty Images - L. (3) / Getty Images

# FOTO E PENSIERI IN LIBERTÀ

(A CURA DI C. SCATTEIA)

Quando si dice la passione per Turbike e l'attaccamento alla propria squadra i mitici Rinoceronti. La sveglia suona alle 5, e mentre mi sto facendo la barba un rumore sordo: "mumble, mumble... uh, uh" direi come le parole di "Topolino", quando con la nuvoletta si vuole rappresentare un temporale... e temporale è, confermato dai messaggi di GRiPP, (il Grande Rinoceronte Paolo poeta) e da Obi, che però assicura a Rocca di Mezzo il tempo sarà buono. E così 8 Rinoceronti si mettono in movimento per l'"Abruzzo", come dicono appunto gli Abruzzesi...

Alle 8, 30 sono puntuale sulla piazzetta dei caduti di Rocca di Mezzo. Fa caldo e l'aria è immobile nonostante che solitamente la piana delle rocche sia battuta da venti gagliardi. Alle ore 9 circa, con le raccomandazioni del Presidente e l'occhio del Mossiere Giulio del casato dei Di Stefano, tutto il numeroso manipolo dei Turbikers parte per una tappa che si rivelerà disordinata e molto, molto dura, per il sole che dardeggerà la parte finale del percorso in salita da Celano. Come Maglia Nera, complice il recupero di GRiPP per una *défaillance* fisica nel tratto finale, sono testimone della vera sofferenza con la quale i Turbikers, a gruppi di "uno", salgono verso Ovindoli: Orlando e Ridolfi, (gli unici raggruppati), rifiutano l'acqua fresca... il demone della competizione ha prevalso sul piacere di andare insieme... e nel dopo tappa tante recriminazioni... P.I. ecc. ecc. e la grande soddisfazione di Michele... primo...

La mia Cronachetta è questa volta un poco anarchica, perché riprendo dal principio... Il mio giro si appoggia alle ciclabili, con il colloquio con un giovane agronomo romano che mi indica il villaggio delle casette dei terremotati di Rocca di Cambio, del 2009, ... "con il terremoto non si ragiona... la misura del terremoto sono i secoli... il terremoto da' tempo, secoli per ricostruire, da una catastrofe all'altra, e gli uomini... si adeguano... senza fretta" E così il terremoto entra anche nel servizio fotografico didascalato, guardate queste case ristrutturata a Terra Nera con i poderosi tiranti ad incatenarle e la Madonnina di Medjugorje nella nicchia o il Camposanto di Rocca di Mezzo che ammonisce e da' speranza perché i defunti non sono nella Ultima Domus: si sono addormentati ma è la risurrezione che li aspetta...

Solo tristezza nel mio a "zonzò" ?... non direi proprio... una bella chiacchierata con Pietro un MTKer di Tivoli con il quale scopro una cappelletta... che guarda la piana... e considerazioni sulla gioventù di oggi con Angelo un asciutto muratore ottantenne... Ogni uscita Turbike per me è una lezione di vita... e così alla prossima

Alé Alé Alé Le Peloton

*La Maglia Nera del Turbike Claudio Scatteia*



Orgoglio "eroico" di Obi alla partenza



Adolfo il folletto delle Rocche



Angelo il Biker degli Abruzzi e Molise

# FOTO E PENSIERI IN LIBERTÀ

(A CURA DI C. SCATTEIA)



La montagna di Ovindoli



Rocca di Cambio è gemellata con S. Martin de Los Andes Patagonia



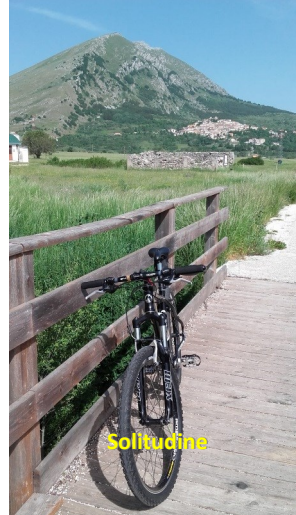
Domus non ultima il camposanto di Rocca di mezzo



Questo cartello ricorda il film "la strada" di Federico Fellini



La montagna di Rocca di Cambio



Solitudine



Le casette dei Terremotati del 2009



Montagna e verde...



Non c'è nessuno



La Madonnina di Medjugorie



Terranera "le case legate"



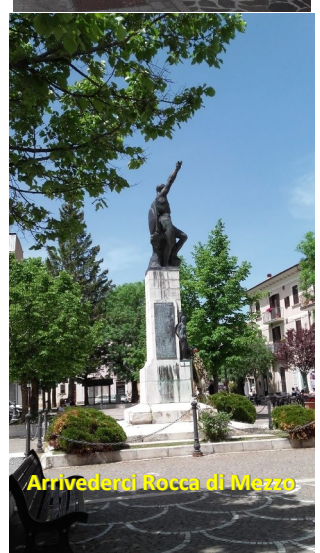
Il Mulino di Righetto lungo la ciclabile



La cappelletta che domina il piccolo Tibet delle Rocche



Il piccolo orologio e l'elo-gio del silenzio



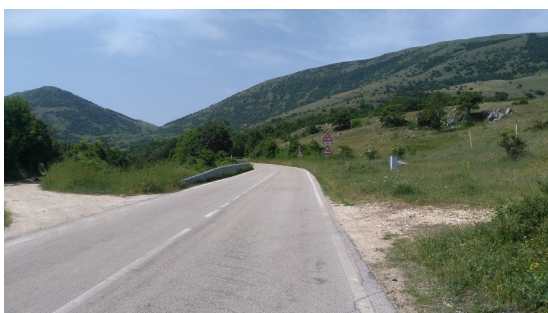
Arrivederci Rocca di Mezzo

**LA BICI IN VERSI***(A CURA DI P. PROIETTI)***Ho rimasto solo**

Ancora una volta ho rimasto solo  
 m'hai lasciato pure tu  
 non so perché, non so perché  
 nessun Turbiker poi rimane,  
 poi rimane con me

Ancora una volta pedalerò da solo  
 mi dirò 'ragazzo così non va'  
 lasciala in pace per carità  
 questa tappa non fa per te  
 e non scommettere dai  
 tanto è sicuro che perderai

Ancora una volta ho rimasto solo  
 e da solo resterò

*Chiedo scusa a Don Backy***Andiamo Orsù**

Il sabato mattina mi alzo volentieri  
 Per pedalare con amici forti e fieri  
 Salgo in macchina e vengo via  
 Pregustando l'allegra compagnia

Dai si parte, andiamo orsù  
 Pedaliamo insieme fin laggiù

Gruppo compatto, tranquillamente  
 Il Punto Intermedio è imminente  
 Poi finalmente andrai a tutta  
 e vedrai come ti butta

Ma un bel di in Abruzzo  
 Ci rimani come un merluzzo  
 Neanche siam partiti  
 Che tutti già son spariti

Dai si parte, andiamo orsù  
 Son da solo da quassù

Dai si parte, andiamo orsù,  
 ancora solo, non vengo più!

**Il giorno 15 giugno 2019 a Rocca di Mezzo (AQ)  
 dopo 35 anni di onorata carriera  
 è definitivamente scomparso**

**il PUNTO INTERMEDIO**

**Ne da' il triste annuncio  
 Il Turbike tutto**

*I funerali avranno luogo a Sella di Leonessa sabato 22 giugno  
 Non fiori ma opere di bene*



# CORSI E RICORSI

(GAZZETTA TURBIKE NUMERO I—2013)

5 LA GAZZETTA DEL TURBIKE



## Controvento



*Punto intermedio: una verità ancora da trovare*

**Premessa dell'Autore: non è stato facile parlare di Punto Intermedio al 30° anno di Turbike. Mi sembrava che tutto fosse stato già detto e nulla potesse ancora risultare utile per una nuova, accettabile, interpretazione da affidare ai giorni nostri. Non so se mai si arriverà ad una verità su questo tema, ma sono sicuro che sarete i primi a conoscerla.**

Diceva Einstein che per capire il Fisco non sarebbe servito uno scienziato, ma un filosofo. Ma se Einstein avesse conosciuto il Punto Intermedio la sua genialità avrebbe consegnato alla Storia un altro aforisma. Del Punto Intermedio ne parlava già Euclide oltre 2.300 anni fa, pur con una qualche sicurezza tramandata a noi da generazioni di infaticabili professori di matematica, tuttavia negli ultimi 30 anni la discussione ha ripreso vigore e sembra ancora appassionare i contemporanei. Se su un motore di ricerca di Internet digitate "punto intermedio", otterrete ben 10.600.000 risultati, segno di un sapere che, su questo tema, ha ancora molti cantieri aperti. Un famoso romanzo di fantascienza di alcuni decenni fa narra di una razza extra-terrestre priva di mani che, per questo, aveva sviluppato particolari e potentissime doti mentali e intellettuali e che si dedicava esclusivamente alle scienze speculative.

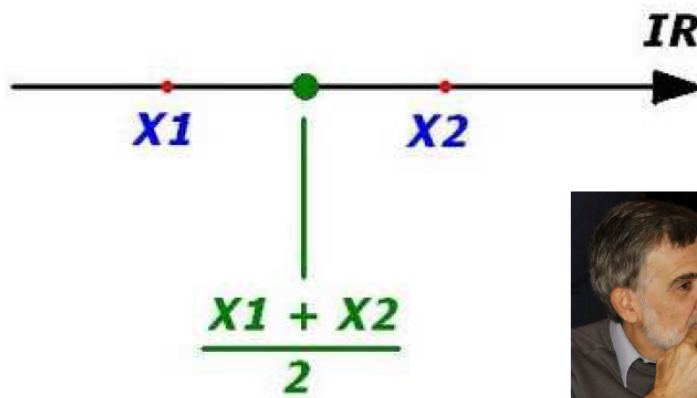
Rivelazione: esiste sulla terra qualcosa di simile. C'è un gruppo di umani che da 30 anni ha scelto di utilizzare solo i piedi, per muovere una bicicletta, e che per questo motivo ha dedicato ogni residua facoltà ad una specifica forma di meditazione, tutta focalizzata sull'interpretazione del concetto di Punto Intermedio. Questa ristretta cerchia di pensanti ama raggrupparsi in sciamanti pedalatori, sempre abbigliati nel colore (il giallo) che facilita secondo loro la riflessione. Andiamo a cercare di comprendere i risultati della loro dedizione al tema,

ma non sarà facile e, soprattutto, non sarà esaustivo.

Come in tutti gli impianti di Filosofia Pratica, anche per il P.I. (come amano chiamarlo questi studiosi) esiste un'Estetica ed un'Etica. All'Estetica appartengono i momenti in cui si tenta di definirne delle collocazioni reali: di solito, all'inizio di ogni sessione di meditazione, gli si attribuisce un punto fisi-

nostri tempi ci fanno sapere che la contemplazione estetica del P.I. non porta mai ad una comune condivisione. Essa offre, ogni volta, interpretazioni diverse che forniscono comunque ampia materia per lunghe dissertazioni, anche dopo le sedute di meditazione. Alcune volte se ne riferisce come di rivelazioni avute lungo il cammino, tutte però sempre stranamente discordanti. E' a

questo punto che interviene l'Etica. Perché l'esistenza di tanti, e tanto intangibili, collocazioni del P.I. introduce l'esigenza di porre a confronto la Coscienza con la Verità. E dunque, abbandonate le speculazioni personali, nascono accaniti dibattiti su quanto debba essere penalizzante per l'Uomo Pedalante la mancata osservazione del P.I. Ma qual era il P.I.? Chi l'ha visto? E' stato forse oggetto di un'unica risolutiva rivelazione? Chi ne ha carpito, anche solo per un attimo, l'essenza



Gabriele Russo e i misteri del punto intermedio

co coincidente con località geografiche e in questa prima veste diventa oggetto di contemplazione collettiva. Ma presto, non appena iniziata la meditazione, esso acquista una connotazione meta-fisica che varia a seconda degli individui: alcuni cominceranno a vederlo (e soprattutto sentirlo) "prima dell'ultima salita", in una visione simbolica. Alcuni finiranno per assimilarlo a concetti di matematica non euclidea, una specie di punto improprio, quello posto all'infinito, dove due rette parallele si incontrano: "vediamo, intanto andiamo avanti tutti insieme...". Ma, purtroppo, questi eroi dei

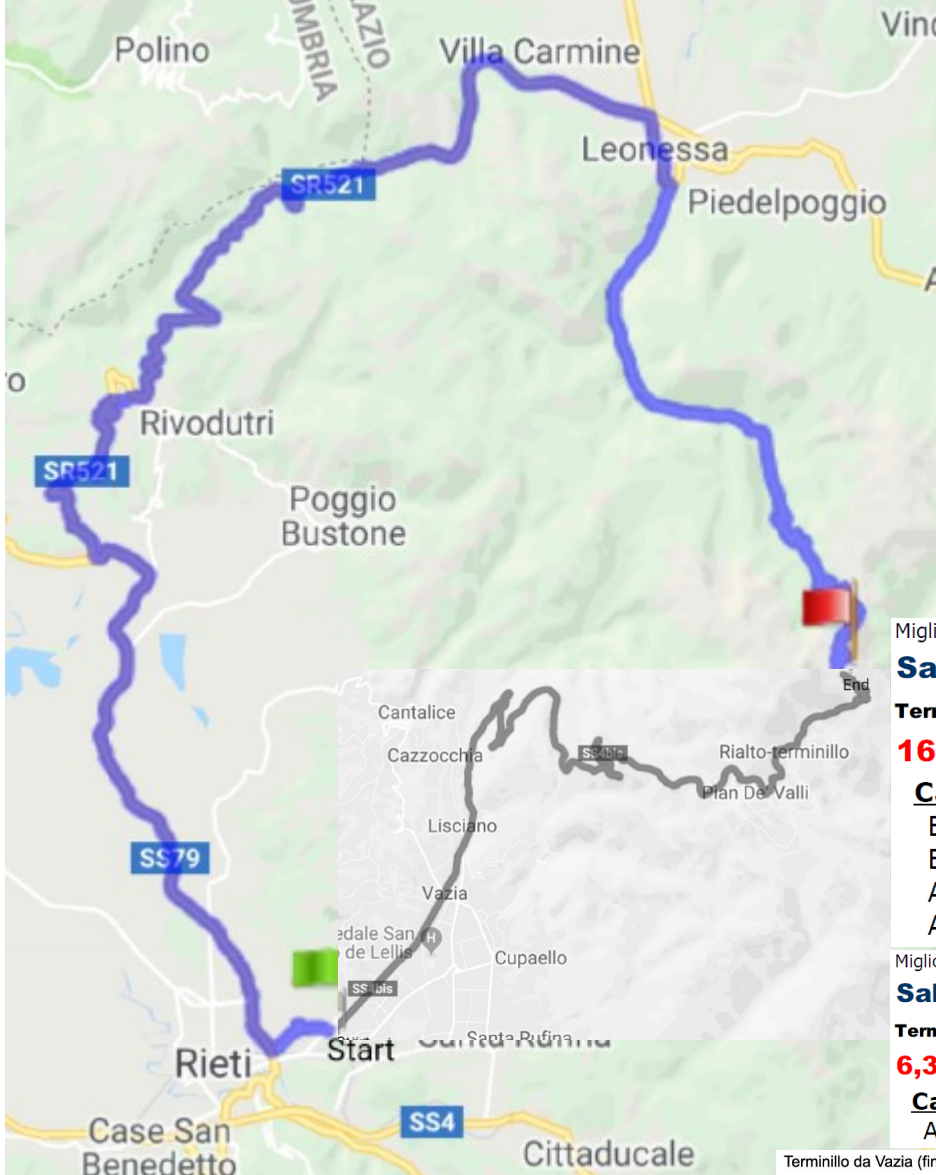
prima che diventasse astratto e incerto? Esso sfugge alla comprensione dell'uomo moderno, e probabilmente resterà un mistero per molti decenni ancora. Forse bisognerà ricorrere ad altre materie, come l'Antropologia Culturale, ma per questi simpatici filosofi del pedale, tutti di giallo vestiti, sarà sempre il motivo, irrinunciabile, di ogni loro dissertazione filosofica.

Gabriele Russo

# IL PIONIERE

## LA PROSSIMA TAPPA: TERMINILLO

**T17-2019-Terminillo** lungo 56,13 km Diretta 24,64 km



**Sabato 22**  
Terminillo

Meteo: ESTATE 2019, proiezione STRAVOLTA, ecco cosa accadrà a LUGLIO e ad AGOSTO

Ora	Tempo	T °C	Precipitazioni	Aria	Vento (Km/h)
8		16,4°	- assenti -	17/23 SSW	
9		17,2°	Modeste 0,2mm	17/24 SSW	
10		17,1°	Modeste 0,1mm	17/25 SSW	
11		18,4°	- assenti -	16/23 SSW	
12		21,2°	- assenti -	18/25 SW	
13		19,8°	Consistenti 0,8mm	22/31 SW	
14		18°	Modeste 0,6mm	22/30 SW	

Migliori tempi per categoria (fonte Strava)

### Salita Terminillo cat. Hc

Terminillo da Leonessa (ultimi 10Km hard)

**16,7 km. Pendenza media 5,5%**

Cat.	Ciclista	Tempo	nel
E1	Luzi	55'40"	2017
E2	Menchinelli	1h23'30"	2018
A1	Melis	1h30'59"	2018
A2	Bertelli	1h29'12"	2014

Migliori tempi per categoria (fonte Strava)

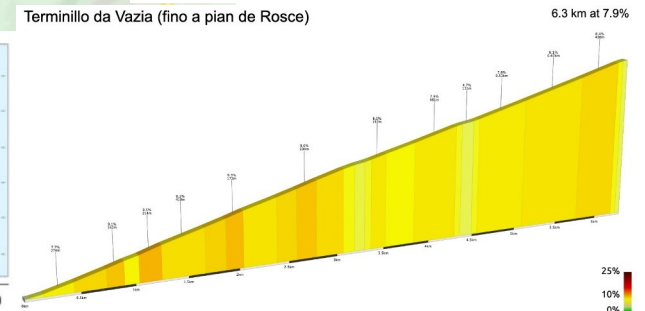
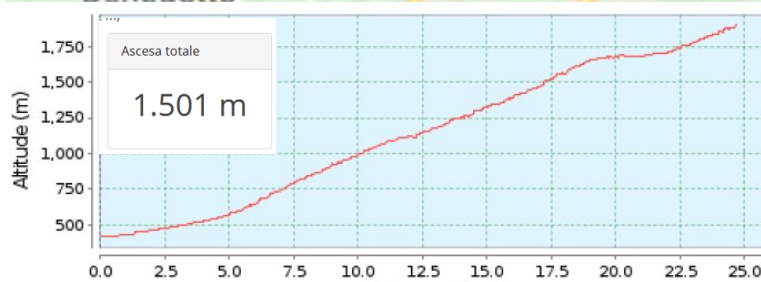
### Salita Fino a Pian del Rosce 2^cat.

Terminillo da Vazia (fino a pian de Rosce)

**6,3km. Pendenza media 7,9%**

Cat.	Ciclista	Tempo	nel
A3	Proietti	44'36"	2015

Terminillo da Vazia (fino a pian de Rosce)



# TURBI GALLERY

## ROCCA DI MEZZO



# TURBI GALLERY

## ROCCA DI MEZZO

