

# La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo  della vita

## *Via*



## *libera!*

IL VERDETTO (A CURA DI MARCELLO CESARETTI)

## FANTA ROCCA DI MEZZO (AQ)

Carissimi amici del Turbike, quest'anno doveva essere un anno importante per il Turbike che avrebbe dovuto "decollare" alla grande e invece causa il Covid 19 ci ha costretti a tutti a trincerarsi dentro casa!!! Comunque, molti si sono potuti allenare con i Rulli e dal 4 Maggio ci hanno permesso di tornare in bici e fare attività sportiva ma con le dovute precauzioni! insomma, dopo due mesi esatti abbiamo potuto riprendere a pedalare all'aperto e la sensazione che si è provata è stata magnifica! Comunque, il Turbike non è stato possibile riaprirlo e le tappe annullate! Arrivederci all'anno prossimo per la "Novecolli" e la "Maratona dles Dolomites"!!! Invece per le tappe si spera ancora che qualcosa si potrà fare, magari a Settembre! Così si prosegue con le tappe virtuali dello scorso anno che sono nel programma del 2020; la nona tappa: La "FANTARocca DI MEZZO" che andiamo a rispolverare! Quindi, il 6 Giugno 2020 gli eroi dello scorso anno si sono così espressi: In 32 alla partenza da Rocca di mezzo, tempo bello e tanta voglia di faticare sulle due salite in programma, ovvero i tredici km di "Forca Caruso" e la salita finale di Ovindoli!!!

Nella cat. "E1" vinse Filippo SPINA col tempo di 3h 14'13"!!! Al posto d'onore Maurizio RUGGERI a 6'12"!

In "E2" Stefano MOLINARI e Giuseppe TEDESCO vinsero in ex aequo col tempo di 3h 21'15"!!! AL TERZO POSTO Andrea PRANDI A 3'10"!

Nella "A1" grande vittoria di Michele ZONNO col tempo di 3h 20'25"!!! Il tempo fatto registrare da Zonno è addirittura migliore della cat, E2!!! Al posto d'onore con un ritardo di 15'49" Roberto ROTELLA che precede Adolfo MELIS in volata!

Nella "A2" Vince Carlo GOBBI col tempo di 3h45'59"!!! Secondo è Ezio RINALDI a 12'34"! Terzo Marco DEGL'INNOCENTI a 14'29"!

Nella cat. "A3" Vince Marcello CESARETTI col tempo di 4h 13'11"!!! Secondo è Alfredo CECCANTI a 7'27"! Al terzo posto in ex aequo Pino RIDOLFI e Mauro ORLANDO a 19' 37"!!!

Dopo la fatica tutti a festeggiare l'evento a tavola!!! La classifica Generale della FANTACOPPA TURBIKE vede al comando in "E1" Sandro MARINUCCI !!! "E2" Stefano MOLINARI!!! "A1" Carlo GOBBI"!!! "A2" Marcello CESARETTI !!! "A3" Paolo PROIETTI!!! Nella FANTACOMBINATA ovvero nella "TOP TEN" MOLINARI e CESARETTI alla pari con 534 punti!!! Nella FANTACOPPA FEDELTA' I "RINOCERONTI" non hanno rivali!!!

Nella FANTACOPPA A SQUADRE "I GIAGUARI" la fanno da padroni!!!

Marcello Cesaretti

GENERALE			Torrta Tiberina	Fara Sabina	Sambuci	Tolfa - Sasso	Pozzaglia	S. Oreste	S. Polo - Morra	Monteflavio	Cottanello	Rocca di Mezzo Abruzzo
CAT	NOME	TOT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
E1	TEDESCO	176	11	7	0	21	21	18	25	25	25	23
E1	MARINUCCI	175	25	21	0	25	21	21	18	13	21	10
E1	CARPENTIERI	167	0	25	0	7	25	25	25	25	25	10
E1	SPINA	156	18	25	0	12	14	16	16	14	16	25
E1	BAGNATO	154	21	16	0	21	18	8	21	18	18	10
E1	RUGGERI	135	12	18	0	14	13	14	13	18	12	21
E1	PEIRCE	111	13	14	0	17	10	18	9	7	13	10
E1	GENOVESE	102	16	7	0	7	12	12	14	16	8	10
E1	NOLLMAYER	97	10	13	0	7	16	8	12	11	10	10
E1	MARELLA	93	14	7	0	7	7	8	25	7	8	10
E1	PIETROLUCCI	87	9	7	0	17	9	8	9	7	11	10
E1	ROBERTI	74	0	7	0	7	11	8	10	7	14	10
E2	MOLINARI	174	16	19	0	18	13	25	18	21	21	23
E2	ZONNO	173	18	11	0	7	21	25	25	16	25	25
E2	PRANDI	150	25	19	0	16	18	8	21	7	18	18
E2	CASTAGNA	139	13	16	0	16	13	11	21	14	19	16
E2	CATINI	116	0	7	0	21	14	21	9	18	16	10
E2	BUCCILLI	115	12	7	0	25	25	8	9	11	8	10
E2	PELLEGRINI	108	14	7	0	7	16	16	9	16	13	10
E2	GOIO	105	21	7	0	14	8	13	11	12	9	10
E2	BENZI	91	11	9	0	7	10	12	9	12	11	10
E2	DI GIACOMO	81	0	7	0	7	9	18	9	7	14	10
E2	CICIRELLI	69	0	13	0	7	7	8	9	7	8	10
E2	SCOGNAMIGLIO	65	0	9	0	7	7	8	9	7	8	10
A1	FEBBI	173	11	16	0	25	25	21	21	23	21	10
A1	GOBBI	166	13	13	0	13	21	8	25	23	25	25
A1	BELLEGGIA	135	18	14	0	12	25	8	9	25	14	10
A1	ROTELLA	133	16	18	0	14	14	16	9	13	12	21
A1	DATO	128	0	21	0	12	18	10	18	20	19	10
A1	NARDINI	122	21	7	0	21	7	8	9	20	19	10
A1	MELIS	121	14	13	0	14	16	12	14	7	13	18
A1	SALVATORE G.	119	25	14	0	9	11	14	12	9	11	14
A1	MENCHINELLI	108	0	11	0	13	12	14	16	13	13	16
A1	FERIOLI	103	12	12	0	11	12	13	11	11	9	12
A1	MANARI	98	10	25	0	7	7	8	13	10	8	10
A1	BUCCI	93	0	10	0	14	11	13	9	14	8	14
A1	ROSSI	93	0	25	0	8	7	8	10	12	10	13
A1	ATERIDO	79	0	7	0	10	7	21	9	7	8	10
A1	IACOVACCI	63	0	7	0	7	7	8	9	7	8	10
A2	CESARETTI	174	18	18	0	16	18	21	17	23	18	25
A2	DEGL'INNOCENTI	146	0	21	0	14	18	25	16	16	18	18
A2	ZACCARIA	137	21	7	0	14	21	8	25	23	8	10
A2	GOYRET	115	25	7	0	9	7	8	14	13	16	16
A2	RINALDI	109	0	14	0	18	7	8	9	18	14	21
A2	RUSSO F.	101	18	7	0	11	7	18	9	11	8	12
A2	SILVESTRI	91	16	10	0	7	7	9	16	8	8	10
A2	BERTELLI	83	0	10	0	12	7	8	9	14	13	10
A2	CARDIELLO	77	0	12	0	7	7	8	18	7	8	10
A2	FURZI	77	14	7	0	7	7	8	9	7	8	10
A2	STIRPE	71	0	7	0	7	15	8	9	7	8	10
A2	MARAFINI	67	0	8	0	7	7	8	9	7	11	10
A2	SALVATORE P.	64	0	7	0	8	7	8	9	7	8	10
A3	PROIETTI	161	0	21	0	18	25	25	21	16	21	14
A3	RIDOLFI	134	0	25	0	25	7	8	9	18	25	17
A3	SCATTEIA	115	0	10	0	10	18	18	17	12	18	12
A3	GENTILI	113	25	9	0	10	15	8	9	12	12	13
A3	BALZANO	110	21	7	0	18	7	8	9	14	16	10
A3	DI STEFANO	92	0	18	0	7	7	18	9	7	8	18
A3	ROMAGNOLI	85	0	12	0	13	7	8	9	18	8	10
A3	ORLANDO	84	0	7	0	21	7	8	9	7	8	17
A3	CECCHETTINI	83	0	11	0	16	7	8	9	10	8	14
A3	MARCHETTI	80	0	15	0	7	7	8	9	13	8	13
A3	CECCANTI	79	0	7	0	7	7	8	9	12	8	21
A3	SANMARTIN	75	0	13	0	13	7	8	9	7	8	10
A3	CIAVATTINI	71	0	15	0	7	7	8	9	7	8	10
A3	CARRINO	63	0	7	0	7	7	8	9	7	8	10

# FANTATURBIKE

FEDELTA'	TORRITA TIBERINA	FARA SABINA	SAMBUCI	TOLFA - SASSO	POZZAGLIA	S. ORESTE	S. POLO - MORRA	MONTEDIAVO	COTTANELLO	ROCCA DI MEZZO ABRUZZO	
SQUADRA	TOT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RINOCERONTI	3160	320	360	3	400	360	320	360	360	360	320
GIAGUARI	2800	200	360		320	400	320	280	320	320	280
AQUILE	2320	320	280		240	360	120	240	240	400	120
BENGALLONI	2040	280	200		240	280	320	120	240	240	120
LUPI	1960	320	240		200	120	160	280	360	200	80
BISONTI	1240	0	320		280	0	0	0	280	120	240

COPPA SQUADRE	TORRITA TIBERINA	FARA SABINA	SAMBUCI	TOLFA - SASSO	POZZAGLIA	S. ORESTE	S. POLO - MORRA	MONTEDIAVO	COTTANELLO	ROCCA DI MEZZO ABRUZZO	
SQUADRA	TOT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
GIAGUARI	915	76	104		78	100	112	112	114	107	112
RINOCERONTI	823	96	87		71	108	103	87	93	91	87
AQUILE	765	110	87		93	87	67	85	80	84	72
LUPI	757	99	76		84	72	68	94	98	97	69
BENGALLONI	688	84	75		89	73	93	70	67	70	67
BISONTI	535	0	83		83	45	40	45	81	68	90

**FORZA ALEX**



Ciao Salvatore!

COMBINATA			TORRITA TIBERINA	FARA SABINA	SAMBUCI	TOLFA - SASSO	POZZAGLIA	S. ORESTE	S. POLO - MORRA	MONTEDIAVO	COTTANELLO	ROCCA DI MEZZO ABRUZZO
CAT	NOME	TOT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A2	CESARETTI	534	58	58	0	56	58	61	57	63	58	65
E2	MOLINARI	534	56	59	0	58	53	65	58	61	61	63
A3	PROIETTI	521	40	61	0	58	65	65	61	56	61	54
E1	SPINA	516	58	65	0	52	54	56	56	54	56	65
E2	CASTAGNA	499	53	56	0	56	53	51	61	54	59	56
E1	RUGGERI	495	52	58	0	54	53	54	53	58	52	61
E1	TEDESCO	489	51	0	0	61	61	58	65	65	65	63
E2	ZONNO	486	58	51	0	0	61	65	65	56	65	65
E1	MARINUCCI	485	65	61	0	65	61	61	58	53	61	0
A1	FEBBI	483	51	56	0	65	65	61	61	63	61	0
A1	SALVATORE G.	479	65	54	0	49	51	54	52	49	51	54
A1	GOBBI	478	53	53	0	53	61	0	65	63	65	65
A3	SCATTEIA	475	40	50	0	50	58	58	57	52	58	52
A2	DEGL'INNOCENTI	466	0	61	0	54	58	65	56	56	58	58
A1	FERIOLI	463	52	52	0	51	52	53	51	51	49	52
A1	ROTELLA	444	56	58	0	54	54	56	0	53	52	61
A1	MELIS	434	54	53	0	54	56	52	54	0	53	58
A1	MENCHINELLI	428	0	51	0	53	52	54	56	53	53	56
E1	BAGNATO	416	61	56	0	61	58	0	61	61	58	0
E2	PRANDI	415	65	59	0	56	58	0	61	0	58	58
A1	DATO	398	0	61	0	52	58	50	58	60	59	0
E1	CARPENTIERI	390	0	65	0	0	65	65	65	65	65	0
A3	GENTILI	376	65	49	0	50	55	0	0	52	52	53
E2	GOIO	368	61	0	0	54	48	53	51	52	49	0
A1	BELLEGGIA	348	58	54	0	52	65	0	0	65	54	0
A2	GOYRET	333	65	0	0	49	0	0	54	53	56	56
E1	PEIRCE	325	53	54	0	57	50	58	0	0	53	0
A1	ROSSI	318	0	65	0	48	0	0	50	52	50	53
A1	BUCCI	316	0	50	0	54	51	53	0	54	0	54
E1	NOLLMAYER	312	50	53	0	0	56	0	52	51	50	0
A3	RIDOLFI	310	0	65	0	65	0	0	0	58	65	57
E2	BENZI	305	51	49	0	0	50	52	0	52	51	0
A2	ZACCARIA	304	61	0	0	54	61	0	65	63	0	0
E2	CATINI	290	0	0	0	61	54	61	0	58	56	0
A2	RINALDI	285	0	54	0	58	0	0	0	58	54	61
E2	PELEGRINI	275	54	0	0	0	56	56	0	56	53	0
E1	GENOVESE	270	56	0	0	0	52	52	54	56	0	0
A2	RUSSO F.	270	58	0	0	51	0	58	0	51	0	52
A2	SILVESTRI	259	56	50	0	0	0	49	56	48	0	0
A1	NARDINI	241	61	0	0	61	0	0	0	60	59	0
E2	BUCILLI	233	52	0	0	65	65	0	0	51	0	0
A3	BALZANO	229	61	0	0	58	0	0	0	54	56	0
A1	MANARI	218	50	65	0	0	0	0	53	50	0	0
A3	CECCHETTINI	211	0	51	0	56	0	0	0	50	0	54
A2	BERTELLI	209	0	50	0	52	0	0	0	54	53	0
E1	PIETROLUCCI	206	49	0	0	57	49	0	0	0	51	0
A3	DI STEFANO	174	0	58	0	0	0	58	0	0	0	58
A3	ROMAGNOLI	163	0	52	0	53	0	0	0	58	0	0
E2	DI GIACOMO	161	0	0	0	0	49	58	0	0	54	0
A3	MARCHETTI	161	0	55	0	0	0	0	0	53	0	53
E1	ROBERTI	155	0	0	0	0	51	0	50	0	54	0
E1	MARELLA	119	54	0	0	0	0	0	65	0	0	0
A3	ORLANDO	118	0	0	0	61	0	0	0	0	0	57
A3	CECCANTI	113	0	0	0	0	0	0	0	52	0	61
A1	ATERIDO	111	0	0	0	50	0	61	0	0	0	0
A2	CARDIELLO	110	0	52	0	0	0	0	58	0	0	0
A3	SANMARTIN	106	0	53	0	53	0	0	0	0	0	0
A2	MARAFINI	99	0	48	0	0	0	0	0	0	51	0
A3	CIAVATTINI	55	0	55	0	0	0	0	0	0	0	0
A2	STIRPE	55	0	0	0	0	55	0	0	0	0	0
A2	FURZI	54	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
E2	CICIRELLI	53	0	53	0	0	0	0	0	0	0	0
E2	SCOGNAMIGLIO	49	0	49	0	0	0	0	0	0	0	0
A2	SALVATORE P.	48	0	0	0	48	0	0	0	0	0	0
A3	CARRINO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
A1	IACOVACCI	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**PENSIERI IN LIBERTÀ (A CURA DI C. SCATTEIA)**

# VOGLIO 'O MARE, 'E QUATTO 'A NOTTE MIEZZO 'O PANE

**M**a perché questa bella strofa della canzone “Qualcosa Arriverà” di Pino Daniele che sarà inserita nel film “Le vie del Signore sono finite” di Massimo Troisi e che si traduce facilmente, “Voglio il mare alle quattro di notte e lo voglio in mezzo al pane”?

È presto detto: in tempo di Virus Corona possiamo desiderare cose impossibili ma quello che invece ci è permesso sono cose anche semplici (la bici) e magari regalate dalla natura che va avanti nonostante tutto.

Le foto che seguono rendono bene l'introduzione...

E con questo Alé Alé Alé le Peloton

*La Maglia Nera del Turbike Claudio Scatteia*



I fiori oltre il Covid... la bellezza vince sempre



Il Circuito di Tor Vergata



La bici batte Covid



Calatrava "irrefito"



Rhinos in training

Rhino Nero e Tiger Jack



Rhino Poeta "pista" lungo il circuito di Tor Vergata



Il ritorno della Maglia nera



Il Rinoceronte di Durer

TURBIKE STORY

CORSI E RICORSI (LA BICICLETTA 2010)

**la parola al MEDICO sportivo**

ANALISI, CONSIGLI E INDICAZIONI PER UN OTTIMALE STATO DI SALUTE SPORTIVA

di E. Scarpellini

# L'influenza DELL'ANNO

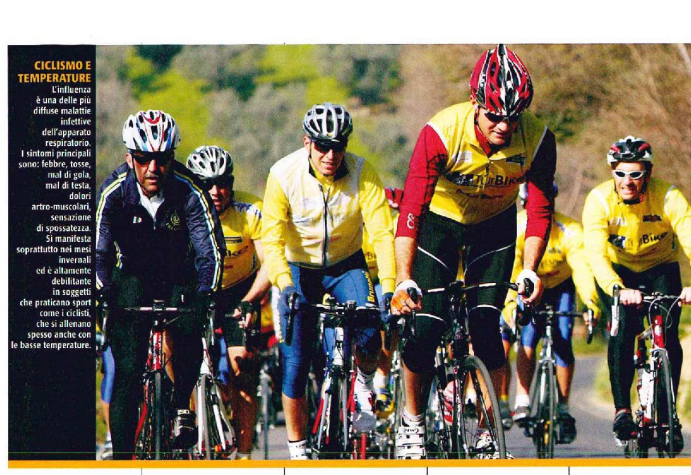
Puntualmente, ogni anno, si torna a parlare dell'influenza. La conoscenza, l'identificazione e la prevenzione di questa sindrome sono indubbiamente doverose, ma devono comunque sempre essere improntate a una equilibrata valutazione di questa patologia tanto fastidiosa, specie se contratta nel pieno della preparazione sportiva invernale del ciclista.

**UTILI** ricordano gli allarmismi, obiettivamente, per la chiacchierata "influenza suina" che ha caratterizzato la stagione invernale 2009-2010, che si è rivelata, in termini epidemiologici, molto contagiosa (raggiungendo livelli di pandemia, ovvero diffusione mondiale), ma, all'atto pratico, non certo più pericolosa delle epidemie influenzali precedenti.

Oltre a ricordare i sintomi e la terapia (soprattutto la profilassi) di questa infezione, è opportuno sottolineare alcuni distinguo tra l'influenza e le altre patologie e, soprattutto, analizzare come la stessa possa essere condizionata nell'attività stagionale di un atleta e, nello specifico, di un ciclista.

**LE MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO**  
Anche se il picco dell'epidemia influenzale era previsto per questa stagione, alla fine di dicembre scorso (quindi qualche settimana prima degli anni precedenti), già nelle ultime settimane di ottobre sono stati numerosi gli italiani colpiti da virus respiratori che hanno manifestato sintomi simili-influenzali. Quella che è stata definita, con un termine certo non scientifico ma indubbiamente suggestivo, l'"influenza a Halloween" non è, in realtà, la vera influenza stagionale, ma una patologia parainfluenzale, sostenuta da adenovirus e coronavirus, la cui diffusione è stata favorita dal repentino calo delle temperature e dalla variabilità meteorologica (alternanza di umidità, pioggia e sole).

Le sindromi parainfluenzali si manifestano come un insieme di sintomi a carico dell'apparato respiratorio (starnuti, tosse, bronchi), con mal di gola e tosse secca, ma in alcuni casi interessano anche l'apparato gastroenterale. Sono presenti i sintomi tipici dell'influenza, anche se generalmente più sfumati. La trasmissione dei virus parainfluenzali avviene, analogamente al contagio dell'influenza, per inalazione delle goccioline di salivario emesse con il respiro, la tosse o lo starnuto, o toccandosi occhi e naso con le mani infette da secrezioni respiratorie. I virus parainfluenzali, infatti, sopravvivono agevolmente sulla pelle e sugli oggetti: il contagio è quindi relativamente semplice. Ma, in generale, basta qualche giorno di riposo, magari associato a un analgesico o a un antifebbrile, per risolvere rapidamente la sintomatologia. La prognosi è, quindi, assolutamente benigna. L'unica accortezza deve riguardare la tempestività dell'eventuale vaccinazione antinfluenzale vera e propria che, per essere efficace, deve essere eseguita dopo il superamento della patologia parainfluenzale e la relativa convalescenza. Ancora più benigno, contagioso e diffuso è il raffreddore, anch'esso in un'ottica virologica differente dall'influenza. Il raffreddore è provocato da un virus appartenente alla famiglia dei rinovirus e da note che esistono più di duecento varianti di rinovirus e questo rende di fatto impossibile la preparazione di un vaccino efficace. La prognosi è, quindi, molto breve e i primi fastidiosi sintomi, noti per esperienza pressoché a tutti, compaiono dopo 24-48 ore: congestione nasale, starnuti, mal di gola, febbre leggera, mal di gola, tosse, abbondante secrezione dal naso, difficoltà a percepire odori e sapori e lacrimazione. Generalmente, una settimana a più che sufficiente per la risoluzione della patologia, che avviene spontaneamente, eventualmente con l'uso di farmaci sintomatici per minimizzare i disturbi associati. Da sottolineare come l'uso di antibiotici sia assolutamente inutile nei confronti delle infezioni virali, compresa l'influenza vera e propria (salvo, ovviamente, nel caso di sovrainfezioni batteriche), e come il vaccino antinfluenzale offra un'elevata percentuale di efficacia. Nella passata stagione, per quanto riguarda il virus Perth, è risultato assai poco diffuso, ma se ne prevede una discreta contagiosità per questo inverno. Riguardo il virus Perth, è risultato assai poco diffuso, ma se ne prevede una discreta contagiosità per questo inverno. Riguardo il virus Perth, è risultato assai poco diffuso, ma se ne prevede una discreta contagiosità per questo inverno.



**CICLISMO E TEMPERATURE**  
L'influenza è una delle più diffuse malattie infettive dell'apparato respiratorio. I sintomi principali sono: febbre, tosse, mal di gola, mal di testa, mal di orecchi, dolori artro-muscolari, sinusite, mal di stomaco. Si manifesta soprattutto negli inverni in cui è allentata l'immunità. In soggetti che praticano sport, la malattia è più frequente che si allentano spesso anche con le basse temperature.

il "fagimergato" virus H1N1 (influenza A, influenza suina), noto per essere provocato la pandemia della scorsa stagione. Relativamente ai primi due ceppi virali, denominati H2N2 Perth e B/Brisbane, sono stati notevolmente attivi in Australia durante il periodo autunnale, soprattutto il secondo. Nella passata stagione, per quanto riguarda il virus Perth, è risultato assai poco diffuso, ma se ne prevede una discreta contagiosità per questo inverno. Riguardo il virus Perth, è risultato assai poco diffuso, ma se ne prevede una discreta contagiosità per questo inverno.

**L'INFLUENZA 2010-2011**  
In base alle previsioni epidemiologiche per la stagione 2010-2011, relativamente all'emisfero australe, il virus influenzale maggiormente attivo dovrebbe essere l'etico (inclusi nel vaccino profilattico) due virus australiani responsabili dell'influenza stagionale.

escludere un'eventuale nuova epidemia anche quest'anno.

**CRITERI DI DIAGNOSI**  
L'influenza è un'infezione acuta caratterizzata da febbre, tosse secca e dolori muscolari che possono essere accompagnati da un'ampia varietà di altri sintomi tipici di un'infezione delle vie respiratorie. Come la maggior parte delle malattie a carico dell'apparato respiratorio, quest'affezione interessa tutte le popolazioni, tutte le età, tutte le aree geografiche ed è più frequente durante l'inverno, che non in estate, in ragione di un clima temperato. La presenza dei tre sintomi sopra

indicati è sufficiente per formulare una diagnosi di influenza, tanto più se la malattia respiratoria febbrile si manifesta durante un periodo di epidemia influenzale. La certezza diagnostica è possibile esclusivamente per mezzo di analisi sierologiche ematiche o di un tampone faringeo, accertamenti più precisi di quelli praticati per il paziente.

**I SINTOMI**  
La sindrome influenzale ha un esordio improvviso ed è caratterizzata, nelle sue fasi iniziali, da febbre e sintomi sistemici. I pazienti con temperatura superiore ai 38,5 gradi centigradi (consigliabili) contorni del ghiaccio

dolori muscolari, mal di testa, malessere, febbre, brivido, mancanza di appetito e debolezza generalizzata. Nelle fasi iniziali o entro le prime 24 ore compariranno irritazione faringea, ostruzione nasale e tosse secca, con accessi parossistici accompagnati da dolore toracico. I pazienti possono anche presentare fotofobia (fastidio all'esposizione alla luce), stamaturazione, raucedine, nausea, vomito, diarrea e dolori addominali (questi sintomi sono però meno frequenti).

**LA TERAPIA**  
La terapia è esclusivamente sintomatica e dovrà essere limitata ai primi due-cinque giorni di malattia (fase acuta). I pazienti con temperatura superiore ai 38,5 gradi centigradi (consigliabili) contorni del ghiaccio

151 Bickletta

Bickletta 15

**la parola al MEDICO sportivo**

# L'influenza DELL'ANNO

o panni bagnati), mal di testa e dolori muscolari possono essere trattati con antipiretici e antiodorificanti. La congestione nasale può essere trattata con decongestionanti topici od orali, come nel caso del comune raffreddore, diversamente da quest'ultimo, tuttavia, la tosse può essere abbastanza fastidiosa da richiedere l'uso di sedativi. Sono da suggerire un'abbondante ingestione di liquidi, per contrastare la sudorazione indotta dalla febbre e favorire la reidratazione delle mucose respiratorie, e, ovviamente, l'estensione dal fumo.

**DECORSO CLINICO E PROGNOSI**  
L'influenza, in un soggetto che non presenti altre patologie croniche in atto, è un'affezione si fastidiosa, ma assolutamente benigna. Ha un periodo di incubazione di uno-cinque giorni e, benché alcuni casi presentino un esordio atipico, la maggior parte presenterà un esordio acuto, come descritto in precedenza. La sindrome può durare da uno a cinque giorni, ma è bene sottolineare in special modo riferendosi ad atleti, alcuni sintomi, anche se sfumati, possono persistere per uno-tre settimane. Sintomi od odore media (mal d'orecchi) possono, in alcuni casi, comparire durante il decorso di una sindrome influenzale. Una complicanza più impegnativa, ma non certo frequente, è la polmonite che può essere virale, sostenuta dal virus influenzale (evenienza poco probabile) o da una sovrainfezione batterica. Per sovrainfezione si intende una infezione determinata da un agente che interessa un individuo debilitato per un processo infettivo diverso.

**L'INFLUENZA NELL'ATELTA**  
È opportuno distinguere, nelle infezioni virali in

**IL FREDDO E I VIRUS**  
Il freddo influenza il contagio. Le difese delle vie respiratorie si abbassano e i virus trovano le condizioni ideali per moltiplicarsi e attaccare le mucose. I soggetti maggiormente esposti al contagio sono i bambini e le persone che si trovano in uno stato fisico debole. Per esempio, un atleta dopo un allenamento intenso.

ottica sportiva, le infezioni clinicamente gravi o molto gravi (epatiti B e C, virus sistemiche che coinvolgono tutto l'organismo, HIV) da quelle che, sebbene con prognosi assolutamente benigna a lungo termine, quali l'influenza, possono interferire, anche pesantemente, sulla specifica attività e sul rendimento dell'atleta (periodi di fermo, impossibilità di rispettare il programma di allenamento preventivo, mancata partecipazione alle gare).

**Toccandosi gli occhi e il naso con le MANI INFETTE DA SEGREZIONI RESPIRATORIE SI RINNOVANO CONTAGIATI DAI VIRUS**

immediatamente dopo i

## CRITERI COMPORTAMENTALI PROFILATTICI ANTINFLUENZALI

Il Ministero della Sanità raccomanda alcune specifiche norme di comportamento riferite proprio ai centri sportivi durante le epidemie influenzali (durante la preparazione ciclistica invernale in palestra, spiaggia, doce). Alcune di queste possono apparire ovvie, ma è bene ricordarle come solo l'osservanza delle stesse (e, ovviamente, le vaccinoprofilassi) possa diminuire il rischio del contagio nell'atleta.

Il rischio di trasmissione dell'influenza (pandemica o stagionale) nei centri sportivi è in gran parte condizionato dalla condizione di spazi in ambienti confinati e di attività che espongono a contatti ravvicinati (sport di squadra). Premesso che in qualsiasi luogo di aggregazione è fondamentale il rispetto di elementari norme igieniche, quali l'igiene delle mani e l'adozione di comportamenti di buona educazione, gli strumenti principali per ridurre la diffusione dell'influenza nei centri sportivi consistono, nella tempestiva individuazione di individui e membri del personale malati; nell'astensione dalla frequenza del centro sportivo in caso di sintomatologia sospetta fino a completa risoluzione di questa per almeno 24-48 ore; in assenza di terapia sintomatica e antipiretica; nell'osservare a balanti norme di igiene personale ed etichetta respiratoria.

In controlli ambientali che favoriscano l'applicazione e il rispetto di misure di prevenzione e pratiche igieniche appropriate.

**Raccomandazioni generali**  
Fare attenzione alla pulizia di tutte le superfici e degli oggetti che più frequentemente vengono a contatto con le mani: maniglie, corrimani, rubinetti, telefoni, telecomandi, attrezzi e macchinari sportivi devono essere puliti costantemente e, oltre che giornalmente, possibilmente anche tra un turno di attività e l'altro, comunque immediatamente ogni qualvolta le superfici appaiono visibilmente sporche. Per la pulizia vanno usati i comuni detersivi ad uso domestico; una pulizia regolare e frequente non richiede altre misure più spinte come le disinfezioni ambisciali. Mettere a disposizione i contenitori dotati di coperchio per i rifiuti, che andranno svuotati frequentemente. È importante anche la disponibilità di cestini o contenitori per la collocazione di asciugamani e indumenti sporchi. Assicurare una buona e frequente aerazione degli ambienti, mediante l'apertura delle finestre ogni qualvolta sia possibile e fattibile, e controllando accuratamente i dispositivi di climatizzazione e di condizionamento dell'aria, soprattutto per ciò che concerne la pulizia dei filtri e la sanificazione degli impianti. La condivisione di bottigliette d'acqua o integratori di fluidi va assolutamente sconsigliata.

**Igiene personale ed etichetta respiratoria**  
Tutte le persone che frequentano il centro sportivo, a cominciare dal personale, dovrebbero mettere in atto una buona igiene delle mani. I lavabi devono essere sempre disponibili e facilmente accessibili, così come i detersivi a base di alcol, soprattutto nel caso in cui non sia possibile disporre di lavabi, per esempio durante le attività sportive all'aperto.

**Lavaggio con acqua e sapone**  
Usare acqua calda, strofinare le mani a disposizione per 15-20 secondi; usare un asciugamano monouso o personale o un asciugatore ad aria calda; gli asciugamani personali o messi a disposizione del centro sportivo, una volta usati, devono essere collocati in appositi contenitori, non armadietti o nelle sacche personali dei frequentatori, evitando, per quanto possibile, la contaminazione con gli indumenti e gli effetti personali di altri frequentatori.

**Detersivi a base di alcol**  
Non aggiungere acqua, strofinare il

prodotto sulle mani fino a che queste non ritornano asciutte. Tutte le persone che frequentano il centro sportivo dovrebbero anche praticare una buona etichetta (o igiene) respiratoria, coprendo la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando tossiscono o starnutiscono e smaltendo immediatamente il fazzoletto usato nella spazzatura. In mancanza di fazzoletti, si può tossire sulla manica della maglietta o sul gomito, anziché usare le mani come schermo, e non si ha la possibilità di lavarle immediatamente.

**Riduzione del rischio di introduzione di influenza nel centro**  
I frequentatori del centro sportivo andrebbero informati, possibilmente per iscritto, che la frequenza non è opportuna in caso di sintomi simili-influenzali; in caso di contatti con persone con sindrome influenzale, la frequenza del centro sportivo è consentita fino a eventuale comparsa dei sintomi sospetti. Le persone con sintomi simili-influenzali e quelle che hanno manifestato una forma simil-influenzale nei giorni precedenti andrebbero escluse dalla frequenza del centro sportivo fino a completa risoluzione della sintomatologia per almeno 24-48 ore, in assenza di terapia sintomatica e antipiretica.

## IL VACCINO ANTINFLUENZALE 2010-2011

Il vaccino antinfluenzale 2010-2011 contiene i tre ceppi batterici indicati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Questi, brevemente, sono: A/California/7/2009 (H1N1)-like virus (B/Brno/15/2009 (H2N2)-like virus (B/Brno/15/2009 (H2N2)-like virus. Da notare che il primo virus è il responsabile della febbre suina (H1N1), agente della pandemia che si è sviluppata l'anno scorso. Relativamente all'effetto profilattico, è doveroso ricordare che il vaccino antinfluenzale immunologicamente attivo solo ed esclusivamente nei confronti del virus dell'influenza in esso contenuto (in forma inattivata), pertanto non protegge da altri virus né dai batteri responsabili di malattie respiratorie con sintomi simili all'influenza. Circa l'efficacia del vaccino, questa è notevolmente elevata. La vaccinazione induce, infatti, una completa immunità. L'incidenza è del 75 per cento dei casi; il restante 25 per cento può comunque contenere l'influenza, ma con sintomi decisamente attenuati. La protezione immunologica indotta dal vaccino inizia circa due settimane dopo la somministrazione e perdura per sei-tre mesi, tendendo poi a diminuire. A proposito del vaccino antinfluenzale 2010-2011, sono doverose alcune precisazioni: il vaccino contiene i tre ceppi virali indicati in precedenza e non è possibile per sé inibire, che rafforza l'azione immunologica del vaccino stesso. Nella stagione 2009-2010 la presenza dell'influenza

"squallone" nel vaccino ha suscitato notevoli dispute scientifiche e critiche anche meno documentate. Secondo alcuni studi scientifici lo "squallone" potrebbe avere una correlazione con la "Sindrome del Gallo", patologia che ha colpito numerosi veterani della guerra "Desert Storm" del 1991, vaccinati contro diversi agenti patogeni con prodotti contenenti questa sostanza. Questa sindrome, la cui precisa etiologia è ancora incerta, comprende sintomi di affaticamento cronico, disturbi immunitari e concepimento di feti malformati negli individui affetti. Nell'ambiente scientifico questi studi non sono stati assolutamente accettati unanimente e, anzi, in alcuni casi sono stati criticati. Esiste, tuttavia, una formulazione di vaccino priva di adjuvanti che può essere scelta in alternativa a quella classica.

lavoro muscolare, agli agenti infettivi) sia cronamicamente: situazione in cui l'aumento di produzione dell'ormone catalitico cortisolo e una carenza anche relativa di componenti nutrizionali essenziali (glutamina, arginina, L-carnitina, acidi grassi essenziali, vitamina B6, acido folico, vitamina E) possono interferire negativamente con l'attività di difesa organica dei linfociti (cellule del sangue deputate alla barriera immunitaria). Inoltre, il ciclista, così come altre attività sportive, comporta notevoli sbalzi di temperatura nonché esposizione all'umidità e alle piogge, tutti fattori che favoriscono la penetrazione di agenti patogeni attraverso le vie respiratorie, la cui attività protettiva risulta ridotta. Altro fattore favorente la diffusione dell'influenza è la vicinanza con i colleghi e, a volte, la condivisione di ambienti comuni (autoveicoli, pullman, spogliatoi, doce). È importante, inoltre, per il ciclista, tenere nella massima considerazione la fase di convalescenza. La guarigione dei sintomi clinici non significa assolutamente il recupero della perfetta efficienza funzionale. Il meccanismo dell'infezione virale e il recupero da questa, sono processi che comportano un notevole impegno organico. Riprendere a pedalare prima di un completo ristabilimento della virosi comporta non solo una vaccinazione dell'effetto dello stimolo allenante, ma soprattutto la possibilità di recidive dei sintomi e di sovrainfezioni. Questo è pertanto un ulteriore motivo che deve indurre alla vaccinazione nell'atleta.

**LA VACCINAZIONE: UNICO STRUMENTO DI PREVENZIONE**  
L'informazione comportamentale rappresenta un importantissimo presidio epidemiologico per arginare la diffusione dei virus influenzali stagionali, tuttavia la vaccinazione rappresenta la più concreta strategia individuale per evitare di ammalarsi. La vaccinazione è vivamente consigliata agli individui al di sopra dei 65 anni, ai bambini di età scolistica o con malattie superiori ai 6 mesi, ai ragazzi e agli adulti affetti da malattie croniche o patologiche debilitanti (malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio, malattie dell'apparato cardiocircolatorio, diabete mellito e altre malattie metaboliche, malattie renali, tumori, malattie congenite, HIV), nonché alle donne che siano nel secondo o terzo trimestre di gravidanza, e ai pazienti costretti a lunghe degenze ospedaliere. Infine, la vaccinazione è consigliata ai medici, al personale sanitario e di assistenza familiari e alle persone a contatto con soggetti ad alto rischio nonché a soggetti addetti a contatti prolungati e diretti con il pubblico (forze di polizia, vigili del fuoco).

**Tutte le persone che frequentano I CENTRI SPORTIVI DEVONO ATTERRSI ALLE NORME IGIENICO-SANITARIE SUGGERITE.**

**BIBLIOGRAFIA**  
Hurst J. W. "Medicina Clinica per il Medico Pratico". Masson Spa, Milano, 1991.

156 Bickletta

Bickletta 15

**TURBIKE STORY****COME ERAVAMO**

Allago di Bracciano, ai primi degli anni '90



Premiazioni 2005

A caccia di vittorie e trofei ma anche di buoni piatti

**Occhio al Turbike di Roma e ai "giaguari" affamati...**

2004

**P**er partire al meglio in una stagione, bisogna chiudere la precedente come si deve: è la filosofia del **Gc Turbike di Roma** che come tradizione, al pari di moltissimi team, ha festeggiato la stagione passata. E siccome il ciclismo ben s'accoppia ai piaceri della tavola, la cornice è stata quella dell'agriturismo Trinca (un nome, un programma?).

In prima fila i presidenti della società e **Marcello Romagnoli**, supportati dallo speaker **Marchetti**. Come ci scrive **Marcello Cesaretti**, «per la quarta volta consecutiva il titolo di campione "Turbike" è andato al fortissimo **Bernardino Carpeniteri**, ormai al primo posto tra tutti i più forti "Turbike" di sempre (il nostro club vanta ben venticinque anni di storia), ma c'è stata gloria, nelle categorie minori, anche per **Andrea Prandi**, **Massimo del Pozzo** e **Carlo Gobbi**, mentre nella classifica a squadre si è imposta la formazione dei "Giaguari", di cui sono presidente e di cui posso affermare orgogliosamente che hanno dominato per tutto l'anno».

Ma onore anche al duo **Santilli-Bennicelli** che ha vinto la prima cronocoppie "Trofeo Turbakki". E dopo la cena (naturalmente lauta) una lotteria di beneficenza a favore dell'istituzione "Manitese" e all'associazione "Davide Ciavattini" per la ricerca sulla leucemia dei bambini.



L'agguerrita formazione capitanata da Cesaretti



Giro del Lazio 2006



TURBIKE STORY

COME ERAVAMO (DI EUGENIO CAPODACQUA)



Associazioni, calendari

E NOTIZIE VARIE DEL MONDO DEL CICLISMO

"La Bicicletta" n° 26 del febbraio 86

In un diario le gesta dei soci

Il gruppo Turbike scrive gli «annali»

Adesso lo chiamano tutti «Turbike». E per lui, Marcello «Turbike» Cesaretti, è quasi motivo di vanto e di orgoglio. Non è facile riuscire in quello che, da due stagioni, Marcello propone e realizza. Prendete un gruppo di ciclisti, metteteli d'accordo su un fitto programma di uscite settimanali in tutto il Lazio e dintorni, seguiteli da marzo a dicembre con la costanza e l'impegno che possono richiedere tracciati spesso all'insù, fateli competere fra loro secondo una particolarissima formula, stilate settimana per settimana resoconti e classifiche per tutti, infine riunite tutto in un ponderoso volume (ben 125 pagine) fatto di fotografie impeccabilmente rilegate con tanto di copertura e consegnate uno a ciascuno dei 48 componenti del gruppo al termine di una laboriosissima premiazione. Solo così capirete, si può non avere sempre il gruppo ciclistico in cima ai pensieri e riuscire a realizzare tutto ciò? Difficile. Ma per Marcello è sempre tutto facile. La fatica si stempera con la passione e la passione contagia. Così dalla moglie Ulla, alla figlia, al cognato Claudio, a tutti gli amici (Elio, Umberto, Nello, ecc. ecc.) tutti hanno imparato a non tirarsi indietro se si tratta di fare qualcosa per il gruppo. La particolare formula del «Tur-



Nella foto il gruppo «Turbike» dopo la scalata al Gran Sasso. Il quinto da sinistra in piedi è Marcello Cesaretti.

bike, di cui abbiamo già parlato sulla rivista, accontenta molte esigenze. Dal Terminillo al Gran Sasso, al monte Guadagnolo, ai monti Cimini, al lago di Bracciano: una stagione intensa esaltata dalla gesta di qualche esponente dal colpo di pedale di tutto rispetto. Come lo scattante Agildo, il silenzioso Luigi, «acquisto» di metà stagione. Persino una «Turbilonga» di oltre 200 Km attraverso tutto il Lazio. E, alla fine, premi per tutti. E.C.

ha trovato compendio nel tradizionale convivio di fine anno e che prelude ad una prossima ricca di novità. Per calibrare i vari gradi di agonismo ecco la divisione in due serie (A e B), ecco promozioni e retrocessioni, ecco infiltrati tracciati e percorsi e una «lepre» da inseguire, il giovane e validissimo Luigi, «acquisto» di metà stagione. Persino una «Turbilonga» di oltre 200 Km attraverso tutto il Lazio. E, alla fine, premi per tutti. E.C.

I portuali di Carrara rinnovano il direttivo

Le elezioni per il rinnovo degli organi statutari del Gruppo sportivo ciclistico Compagnia lavoratori portuali di Marina di Carrara hanno confermato alla presidenza del sodalizio Leonardo Pucciarelli. Vice presidente è stato eletto Marco Cantanini che

per la prima volta, ha ricevuto il mandato nel Consiglio direttivo.

I sei consiglieri eletti della società, affiliata alla Fci, sono risultati: Gianfranco Bertanelli, Luigi Betti, Paolo Boggia, Maurizio Frediani, Renzo Greco, Renato Nardi.

Quale segretario è stato nominato Renzo Greco, mentre presidente è confermato Maurizio Bertanelli.



Associazioni, calendari

E NOTIZIE VARIE DEL MONDO DEL CICLISMO

"La Bicicletta" n° 42 del giugno 87

Organizzata dalla Turbike

La «Stracanino»

Una splendida giornata di sole e una partecipazione nutrita hanno fatto da cornice a la «Stracanino», manifestazione cicloturistica organizzata nel Viterbese da G. S. Turbike, l'associazione romana guidata da Marcello Cesaretti, che ogni stagione realizza un vasto e interessante «programma» di uscite con cadenza settimanale.



Ecco i partecipanti alla «Stracanino», la manifestazione cicloturistica svoltasi nel Viterbese, immortalati prima della partenza.

Per i componenti del gruppo si è trattato della prima pedalata stagionale ai limiti della regione, con sconfinamento in Toscana e in Maremma, in particolare, per un lungo giro, circa un centinaio di chilometri con partenza da Canino (Viterbo) attraverso Manciano, Pittingiano, il poggio Evangelista e il passo della Montagna sopra il lago di Bolsena, per ritornare a Canino passando per Valentano. Il tracciato severo e impegnativo per i continui saliscendi ha costituito un banco di prova giudicato «eccellente» da tutti i partecipanti del «Turbike» che stanno preparando la «spedizione» agostana sulle Dolomiti, con l'assalto a tutti i mitici passi resi ciclisticamente famosi dalle gesta dei campioni del passato (Stelvio, Pordoi, Sella, Rolle, Tre Cime di Lavaredo, ecc.). Il resto lo ha fatto un paesaggio, ai margini della Maremma, di una struggente bellezza e ricchissimo di antichissimi reperti storici. A cominciare dal notissimo complesso dell'Abbadia e del ponte di Vulci; un castello

medioevale che domina la piana, antica abbadia, ora sede di uno dei più forniti musei etruschi della Penisola (nei pressi la famosa necropoli etrusca di Vulci) e un ponte di origine etrusco-romana, a schiena d'asino e tre archi, altissimo sul fiume Fiora.

La scelta è caduta su questi luoghi per due ordini di motivi. Per visitare «ciclisticamente» i luoghi di origine di alcuni componenti del gruppo (Domenico, di Manciano, ed Egidilio, di Pittingiano); e per ricordare Paolo Capodacqua, pilota militare, grande appassionato delle due ruote, fratello di uno degli esponenti del «Turbike», perito in Sardegna nell'85 durante una missione anticiclonico e sepolto nel cimitero di Canino, paese di origine dei genitori.

All'appuntamento non hanno voluto mancare i «fedelissimi» agli ordini di «patron» Cesaretti, accompagnato per l'occasione dalla dinamicissima moglie Ulla e dalla giovane figlia. Da Franco Boggiani eccellente e tenace pedalatore, a Paolo «Paolone» Del Vecchio, un tipo

con tanta dinamite nelle gambe quanta «vaghezza» nella testa, che si esalta solo quando la strada comincia a salire: da «Lambertone», «suviseur» motorizzato per ragioni di «stazza e di...sigaro», che ha voluto accompagnare le fatiche dell'amico Giovanni Sereno (altro grande appassionato della bicicletta), fungendo da «sammiraglia», a Domenico Baldelli, uscito, per l'occasione, dal lungo «letargo» invernale e impietosamente «punito» dalla durezza del tracciato, ad Adelmo, a Fausto il «matto», che trova nella bici sfogo alle traversie di un passato non limpido e di un presente non facile, a Romano, Mario, Claudio, Marcello Romagnoli, Luigi, Mauro, ecc.

La marcia è stata a ranghi compatti fino a Manciano, poi, sulla via del Pittingiano sulle impennate che si susseguivano a ritmo incalzante, c'è stata una naturale selezione, culminata in cima alla salita del paese, famoso per il suo vino, con la sosta di ristoro generale.

Poi, a gruppi, secondo le capacità, l'ascesa al passo della Montagna dall'alto del quale si domina il lago di Bolsena con un panorama reso straordinario dalla giornata limpida. L'arrivo a Canino a fine mattinata con la consueta stanchezza e tanta soddisfazione, sfociata nell'immane pranzo «sociale».

E. C.



Associazioni, calendari

E NOTIZIE VARIE DEL MONDO DEL CICLISMO

"La Bicicletta" n° 37 del febbraio 87

"Turbike", una stagione entusiasmante

Un bilancio positivo per «gli amici del sabato mattina» che, con il loro «programma» particolarissimo, abbracciano un'intera annata. Al termine successo di Mascitti e Ridolfi (serie A e B rispettivamente). Un volume di 180 pagine per illustrare le gesta del gruppo lungo tutte le 36 tappe da gennaio a dicembre

Era un gruppetto di amici con una grande passione per la bicicletta solo due stagioni addietro. È diventato un autentico gruppo (quasi 50 elementi, divisi in 8 squadre: «Aquila», «Caimani», «Elefanti», «Giaguari», «Bisoni», «Daini», «Falchini», «Lene») con un programma di uscite settimanali in tutto il Lazio e dintorni, seguiti da marzo a dicembre con la costanza e l'impegno che possono richiedere tracciati spesso all'insù, fateli competere fra loro secondo una particolarissima formula, stilate settimana per settimana resoconti e classifiche per tutti, infine riunite tutto in un ponderoso volume (ben 125 pagine) fatto di fotografie impeccabilmente rilegate con tanto di copertura e consegnate uno a ciascuno dei 48 componenti del gruppo al termine di una laboriosissima premiazione. Solo così capirete, si può non avere sempre il gruppo ciclistico in cima ai pensieri e riuscire a realizzare tutto ciò? Difficile. Ma per Marcello è sempre tutto facile. La fatica si stempera con la passione e la passione contagia. Così dalla moglie Ulla, alla figlia, al cognato Claudio, a tutti gli amici (Elio, Umberto, Nello, ecc. ecc.) tutti hanno imparato a non tirarsi indietro se si tratta di fare qualcosa per il gruppo. La particolare formula del «Tur-

ca attività cicloturistica. Di fatto nel gruppo figurano alcuni elementi che potrebbero recitare ruoli di primo piano anche fra i ciclotouristi. Primo fra tutti Agildo Mascitti, che, con un solo punto di vantaggio, ha raddoppiato il successo della scorsa stagione in virtù delle sue eccellenti doti di scalatore e di specialista a cronometro, poi, sopravanzato nelle ultime tappe e per effetto degli «scarti» (quattro risultati dovevano essere tolti, secondo il regolamento) viene Paolo Del Vecchio, «Paolone lo scuzzone» per antonomasia (anche se quest'anno la coppa per il più trasandato è stata assegnata di diritto a Fausto «il matto», un tipetto seagallo che ha il fiato e la voce per cantare a squarciagola persino sulle salite più impegnative), ottimo protagonista di tutta la stagione, eccellente in salita (sia, a tempo di record l'ostica «ronco-scata» del Terminillo, percorsa a 19 Km/ora di media). C'è stata battaglia fra i due «leader» lungo tutte le tappe. L'ha spuntata Agildo (12 vittorie contro 10) in virtù di una maggiore esperienza e sangue freddo. Ma tutti da Claudio a Domenico, dal «vecchietto terribile», Enrico, a Otello, ad Alvaro, Pino, Lorenzo, Luciano, tutti hanno meritato quanto meno una menzione, perché portare semplice-

mente a termine una delle tante tappe del programma «Turbike» è già quasi un'impresa. Quest'anno due erano i gruppi di merito. Nella «serie B» ha dominato il piccolo Alvaro, sopravanzato in finale da Pino, ma solo in virtù degli «scarti», cioè del dover eliminare i quattro peggiori risultati. La coppa «della» individuale, che premia il più assiduo, è andata, ovviamente a Marcello Cesaretti, mentre quella a squadre gli «Elefanti» di Agildo, con Felice, Domenico, Fernando, Otello, Giovanni. È il termine del «programma» la ricca premiazione in un noto ristorante romano: coppe e riconoscimenti per tutti anche per chi, in omaggio allo spirito «Turbike», arriva a fuori fatto, quando gli altri si avviano al ritorno. Storia e gesta di tutta l'annata sono compendiate in un nutrito volume che racconta, tappa dopo tappa, le imprese di tutti gli «eroi» Turbike. Si tratta di oltre 180 pagine, con cronache, classifiche, foto, varie attualità, il fiore all'occhiello di Cesaretti, che lo ha scritto personalmente e «stampato» con il sistema delle fotografie, poi rilegate e con l'aiuto degli amici del gruppo: Elio, che possiede una legatoria, Pino, Umberto e gli altri che hanno «collaborato» a rimediare qualcosa come 12.000 fotocopie.



104

"La Bicicletta" n° 85 del gennaio 91

L'intensa stagione del Turbike

Ancora una stagione molto intensa e combattuta per il gruppo romano dei «Turbike», uno dei più numerosi e attivi della capitale. Un'annata particolare, che ha segnato un certo risveglio ed un certo rilancio nell'interesse dei partecipanti nonché lottè faticosissime in tutte le classifiche che il dinamico «patron», Marcello Cesaretti, prepara settimanalmente con pignoleria e precisione. La formula è ormai collaudata: uscite settimanali, 100-120 km ogni sabato, con una prima parte di carattere «agonistico» (il ritorno è sempre «turistico»), con arrivi quasi esclusivamente in salita (per facilitare la selezione) ed uscite turistiche lungo gli itinerari più belli del Lazio e delle regioni limitrofe. «Testa di legno» Cesaretti ha l'indubbio merito di aver saputo cementare e consolidare lo spirito di gruppo e l'amore per la bici che muove questi appassionati.

Ma non sono mancate soddisfazioni e riconoscimenti anche in ambito più allargato. Il gruppo, infatti, è risultato vincitore di due delle più prestigiose gran fondo che si disputano nel Lazio: la Roma-San Benedetto del Tronto e la Roma-Cascia. Inoltre nelle tre speciali categorie (agonistica A e B e turistica) fanno spicco alcuni ciclisti di indubbia qualità. E' un po' la tradizione Turbike scoprire e «lanciare» ciclotouristi di eccellente livello. E' successo così per Agildo Mascitti, leader per ben tre anni consecutivi, per Felice Corigliano (vincitore nell'88), per l'ottimo Pino Ridolfi, primo nell'89, Nicola Coppelletti e il vincitore della stagione '90.

Ma, come sempre al Turbike, non è stato facile. Vincenzo Camilli, Marcello Franchi gli hanno insidiato il «trono» fino all'ultima tappa. E gli altri della dorata «serie A» non sono stati a guardare: da Bruno Risa a Luciano Lodoli (ottimo il suo finale di stagione), a Giancarlo Brunetti, Ermanno Rambotti, Guido Conato, Marco Gentili, Adelmo «non-sono-allenato» Ranucci, Elio Rao, Fabio Magnelli, Amedeo Frappanelli, Domenico «Biberon» Bic-



Il gruppo Turbike mostra il trofeo vinto alla «Tirreno - Adriatico»

chi, Claudio «uno-scatto-e-via» Silvestri, Franco «tira-tu-che-non-ce-la-faccio» Boggiani, Angelo Ferioli, Giuseppe Latini, Marcello «testa-di-legno» Cesaretti. In serie B ha vinto Carlo Gobbi davanti all'ottimo Giovanni Sereno e Lorenzo Catalini, Claudio Micheli, Filippo Bocci e Carlo Silvestri.

Ma se la parte agonistica è la «vernice» più di superficie, lo spirito del gruppo, il partecipare ad una sana e densiva attività ciclistica senza esasperazione è più facilmente riconoscibile negli uomini della sezione turistica. Qui il «gigante» è Umberto, Umberto Termine, vincitore anche della «combinata», nonché autentico trascinatore delle «vecchie glorie» Turbike come Elio, Nello, Giuseppe Garzina, Marcello «Merck», Romagnoli, Giampao. La Coppa Fedelta', ambizioso trofeo, ha premiato la squadra più assidua: i «Daini» di Garzina, davanti ai «Caimani» del presidente Cesaretti e ai «Bisoni» di Pino Ridolfi. Ed è già tempo di un'altra stagione: 9 allenamenti invernali, 44 tappe (12 turistiche e 23 agonistiche) e la nuovissima classifica d'Elite agonistica.

Advertisement for Bor Yueh Industries Co., Ltd. featuring a bicycle and text: LO SPECIALISTA A TAIWAN MASSIMA QUALITA' PUNTUALITA' NELLE CONSEGNE PREZZI COMPETITIVI. Includes contact information for Taiwan and USA.

TURBI GALLERY

# TI CONOSCO MASCHERINA!







TURBI GALLERY

... ANCHE TROPPO!



Alto rischio contagio!!!

