

# La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo  della vita

## *Maschera e*



## *Speranza*

*IL VERDETTO (A CURA DI MARCELLO CESARETTI)***GUADAGNOLO**

Il tempo di questo Ottobre 2020 promette bene ma i suoi fine settimana lasciano un pò a desiderare! Comunque oggi 10 Ottobre il tempo è magnifico e il nostro allenamento programmato è il "Guadagnolo"!!!

Saranno 34 km nell'andata che ci impegneranno molto ma poi al ritorno potremo farci portare dalla bici e godere dopo tanta fatica profusa all'andata!

Non è stata una delle mie migliori prestazioni se considero la media: 14 km/ora all'andata e 29 km/ora al ritorno, ma la cosa più importante è farcela!

Così siamo partiti in due gruppi: Gli "A1/A2" e dopo 15 minuti il gruppo dei forti "E1/E2"; ebbene, i più forti hanno fatto una media all'andata di 23 km/ora!!!

Poi, se si considera il dislivello scalato all'andata di circa 1200 metri si capisce che hanno pedalato forte! Siamo passati per la via Empolitana scalando il passo della Fortuna (471 mt.), Pisoniano (545 mt), Capranica Prenestina (915 mt), Guadagnolo (1218 mt)!!! E' stato un ottimo allenamento per tutti e alla fine di soddisfazione per i migliori!

Nella "E1" Vince Fabio **BAGNATO** (Aquila) con il tempo di 1h30'49"!!! Al posto d'onore il Leader MARI-NUCCI a 5" precede nell'ordine CITO e LA VITOLA!!! Poi, Terzo GENOVESE a 16" completa il podio! 4° PIETROLUCCI a 2'49"! 5° SPINA a 3"! 6° ROBERTI a 6'11"!

Nella "E2" Vince STEFANO MOLINARI (Giaguari) in 1h 44'40"!!! 2° PRANDI a 1'30"! 3° ZONNO a 3'07"! 4° TRIPODI a 6'10"! 5° CASTAGNA a 6'18"! Poi BELMESSIERI con lo stesso tempo di Castagna!

In "A1" Vince **SALVATORE** Giuseppe (Rinoceronti) in 2h04'07"!!! Al posto d'onore GOBBI a 12"!!! 3° ROTELLA a 13"! 4° MELIS a 15"!

Nella "A2" Vince Marco **MARAFINI** (Aquila) in 2h07'03"!!! Al posto d'onore GOYRET a 42"!!! 3° STIRPE a 1'00! 4° ZACCARIA a 4'15"! 5° CESARETTI a 14'52"!

Hanno partecipato anche TOMAS MARI con l'ottimo tempo di percorrenza T.P. 2h08'40" che lo attesterebbe al 4° posto e TOMEI in 2h17'20" !!!

Nella Cat. "A3" Vince Claudio **SCATTEIA** (Rinoceronti) in FTM ( p.13)!!! mentre al Mossiere GENTILI spetta il 3° posto (p.18)!

Il ritorno veloce e fresco riporterà tutti al parcheggio della partenza !!!

*Marcello Cesaretti*

<u>ELITE 1</u>		<u>ELITE 2</u>		<u>A1</u>		<u>A2</u>		<u>A3</u>	
1) Bagnato	1h30'49"	1) Molinari	1h44'40"	1) Salvatore G.	2h04'07"	1) Marafini	2h07'03"	1) Scatteia	FTM
2) Marinucci	+5"	2) Prandi	+1'30"	2) Gobbi	+12"	2) Goyret	+42"		
3) Genovese	+16"	2) Zonno	+3'07"	3) Rotella	+13"	3) Stirpe	+1'00"	3) Gentili	(auto)
4) Pietrolucci	+2'49"	4) Tripodi	+6'10"	4) Melis	+15"	4) Zaccaria	+4'15"		
5) Spina	+3'	5) Castagna	+6'18"			5) Cesaretti	+14'52"		
6) Roberti	+6'11"	5) Belmessieri	s.t.			6) Tomas Mari	2h08'40"		
7) Cito	1h30'54"					7) Tomei	2h17'20"		
7) La vitola	1h30'54"								

OCCHIO DI AQUILA (A CURA DI ANDREA PRANDI)

**LE PAGELLE DI GUADAGNOLO****E1**

**BAGNATO 9** – Finalmente arriva il successo pieno per Fabio, dopo quello ex aequo al Terminillo. E ora è duello in casa Aquile con Sascha, per il secondo posto finale. **VINCENTE**

**MARINUCCI 8** – Beffato allo sprint, ma la leadership nella Generale non è in discussione. “Sandrone” ormai viaggia spedito verso il successo. **LEADER**

**GENOVESE 7,5** – Grande tappa la sua. Sempre con i migliori. Cede solo negli ultimi metri, ma conquista un terzo posto pesantissimo. **PROTAGONISTA**

**PIETROLUCCI 7** – Matt rientrava dopo 7 mesi, un’eternità. Ed era atteso alla riprova. Se la cava bene, combatte e conquista un bel quarto posto. **BRILLANTE**

**SPINA 7** – Altra bella prova. Sfiora il quarto posto, in una tappa troppo dura anche per “l’uomo dello Zoncolan”. **PRESENTE**

**ROBERTI 6,5** – Stagione difficile per l’aquilotto Marco. Il triathlon toglie spazio agli allenamenti in bici, e con avversari preparatissimi, è tutto più difficile. **UMANO**

**E2**

**MOLINARI 9** – Oggi è il padrone dell’E2. Aspetta il momento giusto per piazzare la zampata vincente e va a cogliere la quinta vittoria su 7 tappe. **IRRESISTIBILE**

**PRANDI 7** – Si lascia sfuggire Molinari prima del falsopiano finale. Ma limita i danni, andandosi a prendere un secondo posto in solitaria. **TENACE**

**ZONNO 6,5** – Si arrende troppo presto, rinunciando a giocarsi le proprie carte nel duro finale. Resta secondo in classifica, ma il margine adesso è minimo. **ARRENDEVOLE**

**TRIPODI 7** – Un lampo dopo diverse gare in apnea. Conquista con merito un bel quarto posto. **AMBIZIOSO**

**CASTAGNA 6,5** – Si arrende nel finale al giovane Tripodi, ma non era decisamente tappa per lui. **APPANNATO**

**A1**

**G. SALVATORE 8** – Vince anche sul Guadagnolo, ormai è il padrone assoluto della categoria. **DOMINATORE**

**GOBBI 7,5** – Miglior prestazione della stagione per Carlo, che se la gioca fino all’ultimo. Secondo posto di tappa e nella Generale per lui. **IRRIDUCIBILE**

**ROTELLA 7** – Arrivo al fotofinish per Roberto, che conserva un prezioso terzo posto. **PIAZZATO**

**MELIS 6** – Deve scendere dal podio per pochi secondi. Altra occasione mancata. **DA RIVEDERE**

**A2**

**MARAFINI 9** – È la sua stagione, non ci sono dubbi. Vince anche sul Guadagnolo. Gli manca solo il primato nella Generale, arriverà presto. **DOMINATORE**

**GOYRET 8** – Si difende alla grande padre Philip, 40 secondi sono un’inezia. In piena corsa per il podio finale. **GRANITICO**

**STIRPE 7,5** – Un’altra bella prova per Eliseo, che manca il secondo posto per un soffio. **D’ACCIAIO**

**ZACCARIA 6,5** – Tappa difficile per Zac, esce presto di scena senza lasciare il segno. **COMPRI-MARIO**

**CESARETTI 6** – Non è giornata per il Presidente. Si consola con il primato in classifica. **DELUDENTE**

**A3**

**SCATTEIA 8** – Rientro in compagnia per Claudio, dopo qualche settimana di assenza. Porta il buonumore nel gruppo. **FONDAMENTALE**

**GENTILI 9** – Si trova bene nei panni del mossiere. E dopo Fara replica il servizio, stavolta con l’auto del capitano. Preciso e puntuale non si perde un passaggio. Riesce pure a pedalare, dal Guadagnolo a Castel Madama. **PREZIOSO**

**PANZERCHRONIK (A CURA DI SASCHA NOLLMEYER)****PUNTI DI VISTA, A PARTE CHE VINCE SEMPRE UN'AQUILA****Dal Vincitore**

Partiti subito a tutta. Andatura alta anche prima del punto intermedio. Non mi hanno dato nemmeno tempo di fare pipì. Subito dopo il punto intermedio Sandro si è messo subito a tirare come al solito più di tutti. Però non si è staccato nessuno, forse perché la salita era pedalabile e a ruota si faticava un po' meno. Comunque io stavo quasi al massimo e Filippo pure. Valerio a ruota al massimo risparmio e pure il poro Roberti. Sandro e Matteone con le cuffie e la musica a palla i più arzilli. "Anselmo" sornione. Infatti al valico al solito bivio prima del falsopiano verso Guadagnolo scatta Genovese! Dove è scattato l'anno scorso. Questa volta però io e Sandro rimaniamo a ruota tutti gli altri si staccano. L'unico a rientrare Valerio sul falsopiano. Quando la salita riprende più dura Sandro prova a bere un gel Marco lo vede e scatta ancora! Il gel gli va di traverso. Anche questa volta non ci stacca. Valerio fa un po' fatica ma regge anche lui. Io sto a tutta, più di così non posso. Ma Sandro e Marco continuano a spingere... Prima della discesa che porta sull'ultima salita di Guadagnolo sull'ultima rampa scatta Sandro dove due anni prima aveva fatto la differenza insieme a José su Carpentieri. Anselmo non ce la fa a rispondere e Sandro si allontana. Io non rispondo per non rischiare di riportare sotto Genovese. 300 metri prima della discesa quando ormai sono sicuro che Anselmo non ce l'avrebbe fatta a seguirmi sono partito a tutta, ho staccato Anselmo e Valerio, raggiunto Sandro subito prima della discesa e siamo andati al massimo fino all'imbocco della salita di Guadagnolo. Sulle prime rampe mentre tira Sandro incredibilmente rientra Valerio che anche lui ha staccato Anselmo Genovese in discesa. Appena rientrato si mette lui a tirare a tutta e così Marco non riesce a rientrare e rimarrà staccato di un centinaio di metri fino all'arrivo. L'ultimo km Valerio da tutto tanto che riesce a prendere 15/20 metri di vantaggio. Però è troppo presto così mentre incrociamo LaVitola che scende da Guadagnolo io chiudo il buco da Valerio e mi concentro per la volata, invece Sandro inizia a chiacchierare con Leo che ha girato per salutarci e fare gli ultimi metri della salita con noi... Poi non so più nulla perché sono partito per fare la volata e ho vinto.

*Fabio**Sandrone***Dal Secondo**

Semplice la tappa, in senso, il percorso da seguire...abbiamo fatto il ritmo io e Anselmo...che ha provato varie volte a scattare senza esito...poi sono partito io sull'ultima rampa prima della discesa che porta alla rampa finale di Guadagnolo e si sono staccati...è rientrato Fabio e poi Valerio e ultimo km in volata praticamente. Abbiamo incontrato Leonardo La Vitola che stava già su a Guadagnolo facendosi un giro per con amici per i cavoli suoi. Lui stava scendendo e si è girato per parlare un po', in mezza a noi. Ed erano da fare gli ultimi 2-300m di tappa. Poi passa una moto e mette in paura Leo che mi si mette addosso. A momenti mi faceva cascare, stavo barcollando qualche metro. E lì ho perso l'attimo ed è partito Fabio, con Valerio. Mi sono ripreso, ho riscattato ma ho ripreso solo Valerio, Fabio non ce l'ho fatto. Ma senza quel cacaca... mi sarei giocato la volata finale, no, eh?

**Dal Terzo di tappa**

Ad ogni modo: Sandrone fa ritmo fino a Pisoniano, iniziamo a crescere di ritmo. Al bivio dove la pendenza sale (e dove ero partito l'anno scorso) forzo un po' il ritmo, poi rallento. Sempre prima di Capranica faccio un altro allungo... mentre Sandrone sta prendendo un gel e quasi si affoga. Ogni tanto faccio andare avanti Marinucci, e dopo Capranica faccio un altro paio di allunghi, uno sul falsopiano... e mi costerà la tappa. Perché il buon Sandrone ne piazza uno subito dopo, e prima della discesa. Quindi rimango indietro 10 metri che in discesa diventano cento in pochi secondi e mi passa anche Valerio. Li inseguo per l'ultimo tratto di Salita e chiudo a pochi secondi da Sandrone, mentre Fabio ha fatto il colpaccio. Insomma strategia tutta sbagliata, ma ci siamo divertiti.

*Marco 'Anselmo'***Dal Quarto**

...mmmmh... Matteeeeeeo... No niente... FTM per la Panzerchronik... ma si è divertito di nuovo dopo una lunga assenza e ha 'rubato' punti preziosi a Filippo, così me l'ha raccontato al volo dopo la tappa. Poi Marco 'Bonk' non voleva ferire troppo e ha lasciato il distacco di sicurezza tra lui e Filippo e così ha chiuso 6. Io ho fatto Spinning in palestra, una Strength, cioè solo salita, con 5 allievi, musica club rmx's anni 80. Buon inizio per il primo sabato.

*Sascha***E Il Quinto**

**PENSIERI IN LIBERTÀ (A CURA DI CLAUDIO SCATTEIA)**

# CON & SENZA



Sabato per la tappa di Guadagnolo eravamo circa 25 presenti compreso gli ospiti.

Mattina molto bella con sole temperatura mite . Il Mossiere è di nuovo Fabio e a dir la verità è stata una figura molto presente sul percorso scattando delle foto molto belle ai Turbikers .I più numerosi sono della categoria E 1 con la mancanza pesante del Tedesco de Calabria Sascha che purtroppo per lavoro ha dovuto disertare. Si parte come al solito con categorie scaglionate e via per il breve ma duro percorso che ci porterà a Guadagnolo. A dir la verità, dal mio punto di vista posso raccontare poco perché gli E 1 hanno iniziato il forcing molto presto e io fino a Capranica sono riuscito quasi a stargli dietro ma dopo sono rimasto solo con Matteo seguendolo pedalata dopo pedalata fino all'arrivo senza mai avere la possibilità di attaccarlo per guadagnare una posizione... Vabbè, ho migliorato il mio personale di 2 minuti ma all'arrivo sono solo quinto...insomma vince Bagnato su Marinucci, con l'ormai quasi Turbikers Cito in mezzo a loro, segue Genovese, Pietrolucci, io Spina e Roberti. In vetta molti ciclisti del sabato tra questi amici come La Vitola e Mazzucco. Ecco che arrivano gli E2 , Molinari vince e stacca di 1 minuto circa Prandi che a sua volta stacca di qualche minuto Zonno con una bicicletta rossa fiammante, seguono Tripodi, Castagna e Belmeseri in volata al fotofinish. Seguono gli A1 con Salvatore vittorioso su Gobbi, Rotella e Melis tutti e tre in una manciata di secondi. Gli A2 l'incontriamo mentre scendiamo per un giro rinforzino che propone sempre Sandro per finirci definitivamente... perciò gli A2 li incontriamo in ordine, che sarà l'ordine d'arrivo, Marafini, Goyret, Stirpe, Zaccaria... (Forza Zaccariaaaaa) il grande Presidente Cesaretti, Tomas Mari e Tomei. Mentre l'A3 Scatteia visto alla partenza e sul percorso con il suo inconfondibile Alé Alé le Peloton.

Tappa dura... lo si è visto dai visi dei Turbikers all'arrivo... visi segnati per la grande fatica, visi di sportivi che pedalano e soffrono per una sola ragione... la grande passione per questo meraviglioso sport.

Arrivederci alla prossima.

Filippo

Sascha Nollmeyer

## IL GIRO DEI BRIGANTI 2020

A volte c'è bisogno di staccare. Come in tutte le attività quotidiane o di lavoro arriva il momento di alternare per evadere dalla solita routine. Così anche l'andare in bicicletta ha bisogno di piccoli cambiamenti anche per ritrovare vecchie amicizie ma anche per scoprire nuovi luoghi o magari pedalare senza la frenesia della corsa e del punteggio della gara.



Proprio per questo quei due diavoletti di Alessandro Di Pofi e Palo Benzi hanno ideato, anni fa, il "Giro dei Briganti". Un goliardico incontro ciclistico tra amici ed affezionati ai quei luoghi, che una volta l'anno si sfidano (... si fa per dire) lungo le strade a sud di Roma, tra le province di Latina e di Frosinone. Luoghi questi che, tra l'altro il Turbike non può o non vuole raggiungere, causa anche la penalizzazione delle Turbilonche a vantaggio dei punti e delle classifiche. Pedalate tipo il "Giro dei Briganti" cementano amicizie e fanno crescere solidarietà e piacere di stare insieme, magari sfidandosi ugualmente lungo una salita, ma aspettandosi in vetta e ... tornando tutti insieme al punto di partenza. Cosa che attualmente, purtroppo non avviene più nel nostro gruppo, cosa più frequente qualche anno fa, quando era una bella abitudine tornare in gruppo e, quasi ... tutti insieme. Oggi pronti via e, vi assicuro che uno, scarso come me, a mala-

pena conosce il 30% degli appartenenti la E1 ed il 60% degli E2.

Tornando al "Giro dei Briganti". Cosa ha di speciale questo incontro che si pratica da almeno cinque anni? Niente di più che una bellissima pedalata in luoghi meravigliosi tra media montagna e mare. Ogni anno però un percorso diverso ma con caposaldi sempre uguali: la partenza dal parcheggio della magnifica Abbazia di Fossanova (splendido esempio di arte gotica del XII secolo), vicino Priverno, e il passaggio con sosta obbligatoria alla pasticceria "Somma" di Terracina (splendido esempio di arte pasticceria del XX secolo) per santificare il rituale simbolo del giro, una bella scorpacciata di bombe fritte, farcite di abbondante crema pasticciera.

Ebbene, oggi pochi alla partenza, causa defezioni da lavoro e motivi vari; presenti però cinque Turbiker di lungo corso come il sottoscritto, Alessandro di Pofi, Paolo Benzi, Emilio Aterido ed il "mitico" cileno, Hermongenes Martines. Giro di 133 chilometri con 1539 metri di dislivello da superare. Si attraversano in sequenza Terracina, Monte San Biagio, Lenola con la prima salita di 8 chilometri, poi a seguire Vallecorsa, Castro dei Volsci ed Amaseno. Dopo aver affrontato altre asperità, non impossibili, una bella discesa ed un falsopiano di 30 chilometri porta ai piedi dello spauracchio di giornata, la salita di Valdolenti per raggiungere Roccasecca dei Volsci. Da qui si potrebbe pure accorciare per tornare in tutta tranquillità al punto di partenza presso l'abbazia di Fossanova, ma come non misurarsi col mostro, incattivito da 120 chilometri nelle gambe? Strada stretta, da far paura, che sale a scalette con rasoiate che raggiungono pendenze in doppia cifra fino al 16%, per una lunghezza di 3,700 chilometri (... unica cosa umana). Qui scatta la magia che solo il ciclismo sa offrire. Nel momento in cui tu sei solo, con le tue residue forze, ad affrontare lo sforzo finale, si materializza la generosità del compagno di avventura: Martinez rinuncia al confronto con i più forti e ti accompagna lungo i duri tratti della scalata: un sostegno morale che abbatte di molto la sofferenza. Grazie grande generoso "cileno"!

Insieme lo sparuto gruppetto si ritrova, in cima ed in armonia, soddisfatto della meta raggiunta. Da lì, dopo l'inferno, il paradiso. Una vista mozzafiato che spazia dalla stupenda pianura sottostante che lambisce la costa tra San Felice Circeo, Terracina e Sperlonga accompagnate in controluce da un effetto specchio, creato dal maestoso mar Tirreno. Ora giù in picchiata a raggiungere le macchine... penoso strumento di trasporto... purtroppo per lui, non ha pedali. Ma che ci riporterà a casa felici di aver vissuto, non dico un'impresa, e quando mai! Ma proprio una gran bella giornata.

PS: sono aperte le iscrizioni all'edizione 2021, già in progettazione.



Angelo Ferioli

PIÙ TUR CHE BIKE

# SANTUARIO DELLA MENTORELLA

**O** rmai sono tanti anni che il Guadagnolo è una meta fissa del Turbike ed ogni volta che salgo, allo stremo delle forze, la mia attenzione è attirata dal segnale che indica il Santuario della Madonna Madre delle Grazie della Mentorella ed ogni volta mi riprometto che il prossimo anno ci faccio un salto.

Cosicché quest'anno, non potendo pedalare a causa di acciacchi vari che ormai mi fanno compagnia dall'inizio dell'anno, e approfittando della tappa Turbike convinco la mia Signora a farci un salto (con la speranza di raggiungere il gruppo all'arrivo in piazzetta... ovviamente vanificata dai ritardi che abitualmente le donne sanno regalarci).

E ne è valsa veramente la pena.



Il Santuario piccolo, come normalmente sono quelli di montagna o sparsi lungo le campagne italiane, ha la sua spiritualità... non a caso è stato scelto da Papa Giovanni II come meta preferita dei suoi pellegrinaggi nei dintorni di Roma, come ne è testimonianza anche una mostra fotografica dedicata a tali visite.

Chiesetta piccola che invita al raccoglimento. In cima ad uno sperone di roccia vi è anche un'altra cappella raggiungibile con la "scala santa" e sotto lo sperone c'è una grotta dove si dice pregasse San Benedetto.

Vi lascio alle descrizioni estratte da Wikipedia:

"Secondo la leggenda, il Santuario è sorto per volontà di Costantino nel IV secolo, nel luogo dove si convertì il già tribuno romano Sant'Eustachio, vissuto tra il I e il II secolo.

Nel VI secolo venne donata ai Benedettini e divenne, fino al XV secolo, proprietà dell'Abbazia di Subiaco; abbandonata dai monaci benedettini, si depauperò fino a quando nel XVII secolo venne riscoperta dal gesuita Athanasius Kircher che ne diresse il restauro. [...]

La chiesa è nello stile delle basiliche romane del XII secolo con l'interno a tre navate. Davanti all'entrata della chiesa è stata collocata una statua in bronzo di san Giovanni Paolo II, dono dei dodici comuni che "fanno corona alla Madonna", come recita la stessa preghiera a Lei dedicata. [...]

Tramite il percorso della Scala Santa, costruita nel XVII secolo, si giunge alla cappella di Sant'Eustachio costruita nello stesso periodo e costituita da un campanile, con tre campane a corda, che reca la seguente iscrizione "non far da campanaro se il tuo cuore non batte da cristiano". [...]

La cappella di Sant'Eustachio stata costruita sulla roccia nel luogo in cui secondo la tradizione è apparso Gesù Cristo al santo. Sant'Eustachio insieme alla sua famiglia subì il martirio per ordine dell'imperatore Adriano (76-138). Nel IV secolo l'imperatore Costantino (306-337) colpito dal coraggio e dal martirio del santo visitò il luogo della sua conversione e ordinò di costruire il tempio dedicato al Martire che viene poi consacrato da papa San Silvestro (+335). La Cappella è ornata con affreschi raffiguranti la conversione e il martirio del santo. [...]



Nella roccia sottostante la Cappella di Sant'Eustachio si trova la grotta di San Benedetto con l'altare e l'immagine del santo. In questa grotta naturale soggiornò per due anni San Benedetto da Norcia (480-547), il padre della vita monastica occidentale. Egli abbandonò la vita laica da patrizio romano per condurre una vita da eremita. Dalla Mentorella Benedetto si recò poi a Subiaco a circa 35 km di distanza. [...]"

Paolo Proietti



**INFO:**  
 Sito : <https://santuariodellamentorella.jimdofree.com/>  
 Indirizzo : Via della Mentorella, 1 - Capranica Prenestina (Roma)  
 Tel. e Fax 06 9547 1899

TURBIGALLERY

# GUADAGNOLO

