

TRITTICO DELLA SABINA

*Mini gara a tappe del circuito Turbike
9-16-17 giugno*



Comune di Rocca Sinibalda



Comune di Belmonte in Sabina



F. MOSE

BRUNETTI SPORT

Via Cosenza 6 Roma o6-44244566

PRESENTAZIONE DELLA MANIFESTAZIONE

Il trittico della Sabina, gara a tappe in tre giornate, ha l'ambizione di offrire ai partecipanti al "gioco" TurbiKe, la possibilità di cimentarsi in una competizione diversa dagli usuali programmi fino ad oggi attuati.

In particolare avrà un significativo interesse per i seguenti aspetti:

- ✚ **La gestione dei tempi** che non saranno più, come fino ad oggi, indifferenti nel risultato finale. Arrivare a 30" dall'avversario che ti precede o a 30' non è certo la stessa cosa;
- ✚ **La tattica e la strategia** che sviluppate sulle tre giornate assumono fondamentale importanza, come la gestione delle energie su un tempo più lungo e le conseguenti capacità di recupero;
- ✚ **La possibilità di primeggiare anche per chi scalatore non è**, ossia passisti, passisti scalatori, che avranno la possibilità di mettersi in luce e perché no anche di battere gli scalatori nella classifica finale;
- ✚ **Respirare l'atmosfera della corsa a tappe**, ove giorno per giorno si costruisce la prestazione e dove il giorno successivo si può ribaltare, migliorare il risultato del giorno precedente;
- ✚ **Approfittare dell'occasione per un momento ulteriore di socializzazione** all'interno del gruppo, anche attraverso occasioni mirate (pranzo di fine manifestazione).

Il trittico della Sabina è quindi un esperimento che se ben accolto dai Turbikers potrà entrare a far parte, in maniera stabile, nel programma annuale del gruppo.

LA GARA

Il trittico della Sabina si effettuerà nel periodo 9 -17 giugno su strade paesaggisticamente molto belle e con bassissimi volumi di traffico.

Le tre tappe, costruite in maniera tale da offrire possibilità a ciclisti con diverse caratteristiche agonistiche, sono le seguenti:

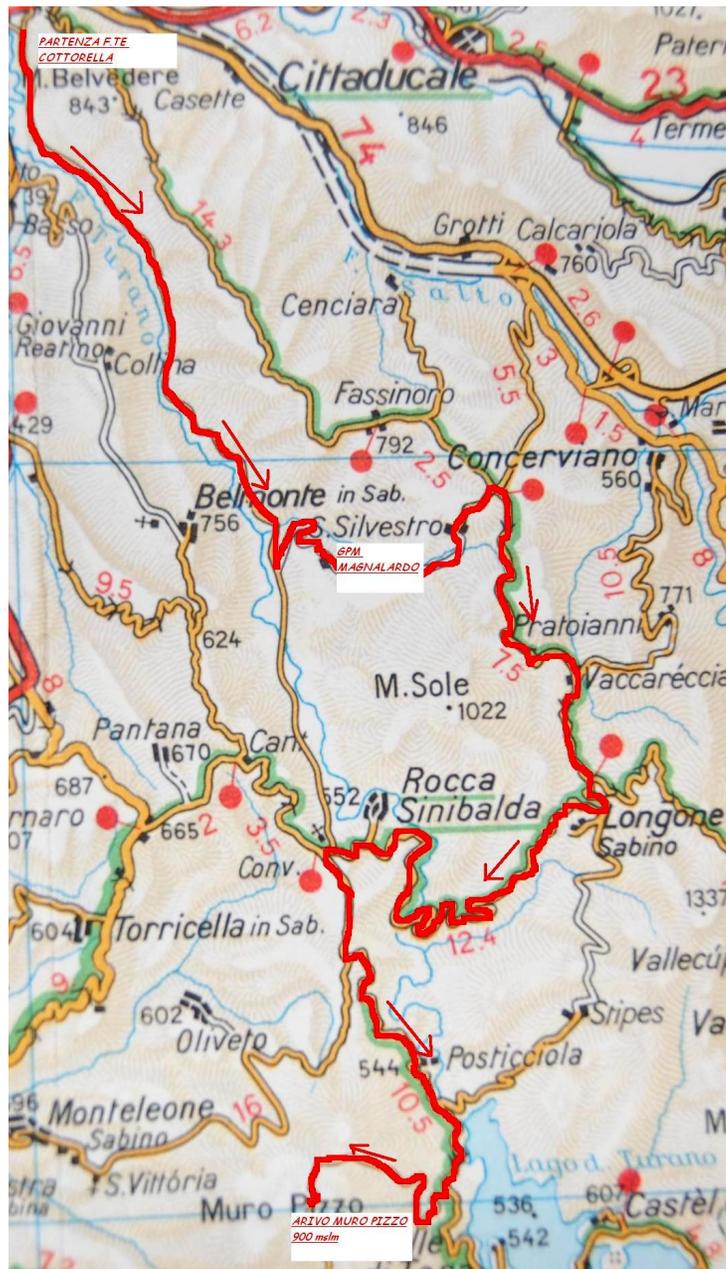
🚩 **Prima tappa, Passo Corese- Belmonte; 9 Giugno** Km 48 +40; DSL m 900.

Percorso: Passo Corese, Osteria Nuova, Bivio Monteleone, Monteleone Sabino, Bivio Oliveto, Bivio Rocca Sinibalda, Bivio Casa Cantoniera, Belmonte.

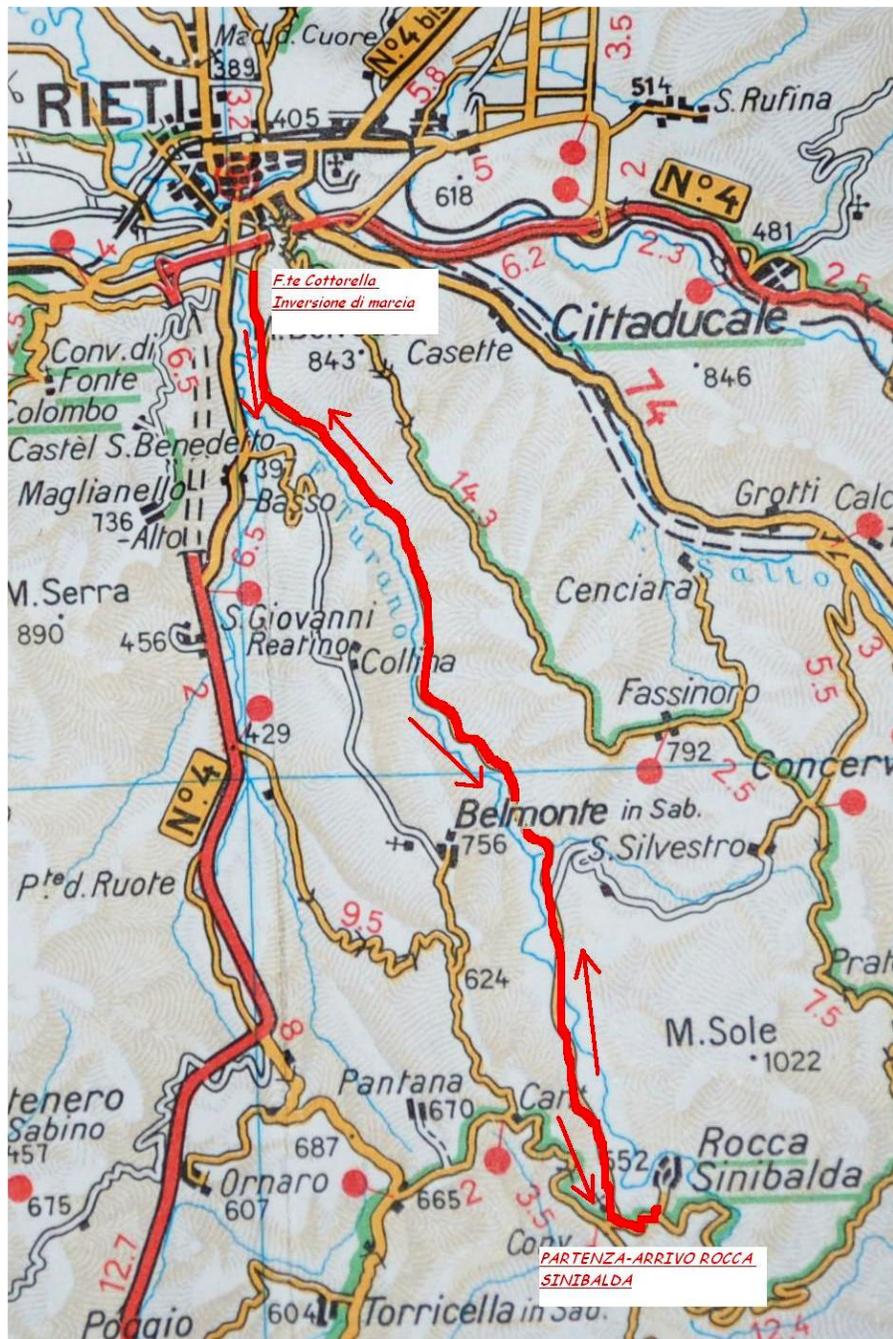


📍 **Seconda Tappa, F.te Cottorella- Muro Pizzo;16 giugno** Km 50+25 DSL m 1000.

Percorso : F.te Cottorella, Magnalardo, San Silvestro, Longone, Rocca Sinibalda, Posticciola, Muro Pizzo.



- Terza Tappa (Cronometro Individuale) Rocca Sinibalda, F.te Cottorella, Rocca Sinibalda, 17 giugno Km 34, DSL 170 m.





DESCRIZIONE DELLE TAPPE

Le tre tappe sono costruite in maniera tale da dare la possibilità, per quanto possibile, a ciclisti polivalenti- leggasi passisti scalatori- di ottenere ottimi risultati.

Gli arrivi delle tappe sono ovviamente in salita- questo per non compromettere la sicurezza personale che deve essere sempre al primo posto, ma sono arrivi abordabili con lunghezza delle salite stesse mai eccessiva e con pendenze contenute.

Inoltre le salite sono intervallate da tratti di pianura e discese che, in teoria, dovrebbero consentire ai meno scalatori di recuperare il tempo perduto.

Infine la tappa a cronometro che presentando circa 24 chilometri di veloce pianura potrebbe consentire ampi recuperi, rendendo ,quindi, il risultato finale incerto fino all'ultimo colpo di pedale.

1^Tappa Passo Corese-Belmonte.

E' tappa su strade conosciute dai più "vecchi " dei Turbikers. Presenta i primi venti chilometri di strada con tratti di ascesa assai modesti. Giunti ad Osteria Nuova una veloce discesa, un paio di chilometri in pianura e si gira sulla destra per affrontare i due chilometri e mezzo circa della salita di Monteleone Sabino, che presenta tratti piuttosto impegnativi. Superato il paesino, famoso per l'ottimo olio di oliva, si affronta un tratto assai impegnativo di saliscendi con alcuni strappetti brevi ma assai duri. Poco dopo il paese di Monteleone si intravede il campanile Romanico della chiesa duecentesca di Santa Vittoria, che meriterebbe una sosta, sarà in altra occasione.

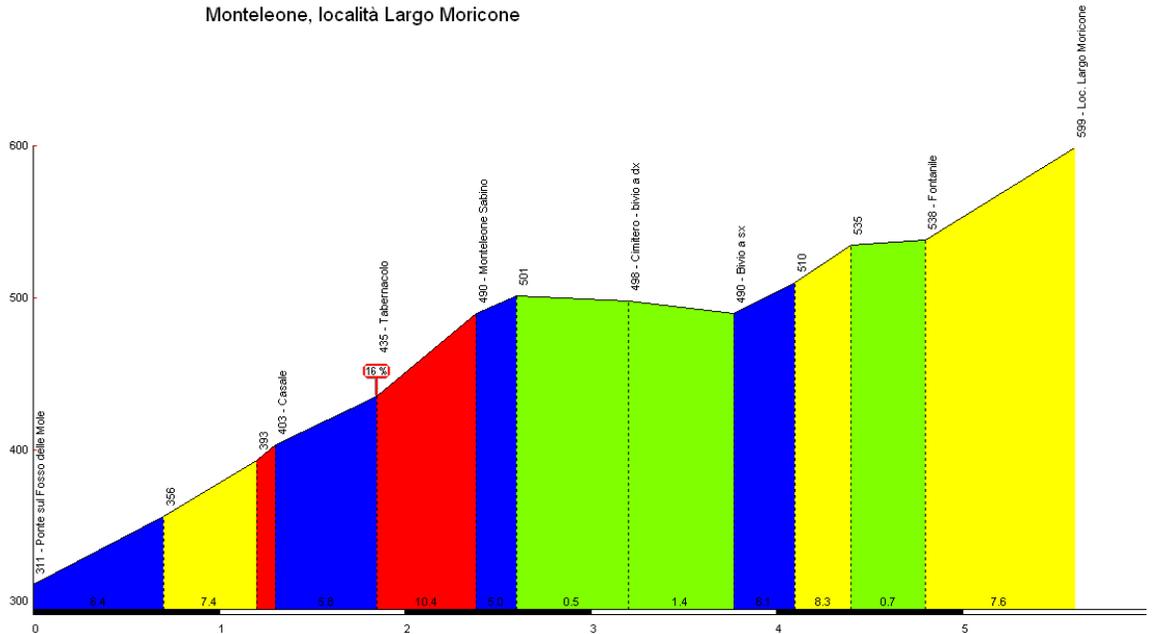
Giunti all'incrocio con la Turanense si gira a sinistra in direzione Rieti affrontando due chilometri di veloce discesa/ pianura. Superiamo il bivio di Rocca Sinibalda e svoltiamo sulla sinistra affrontando la salita di Rocca Sinibalda, tre chilometri al 3/4% da affrontare di potenza e di rapporto. Giunti in cima svoltiamo sulla destra per affrontare tre chilometri in leggera discesa ove sarà possibile sviluppare le alte velocità per tentare la fuga prima della salita o per recuperare secondi perduti.

Infine la salita finale che ci porta al traguardo.

Come detto in premessa non è ascesa dura ma se i ritmi saranno stati intensi si farà sentire sulle gambe.

Sono circa 1800 metri al 6% da "bere tutto d'un fiato" una lunghissima volata, che non sarà da escludere tra i migliori su un bel rettilineo finale poco prima del paesino di Belmonte.

Monteleone, località Largo Moricone



2^ Tappa, Rieti (F.te Cottorella) - Muro Pizzo

E' tappa adatta agli scalatori , tappa che potrebbe decidere la classifica finale. Su un percorso assai nervoso presenta due ascese impegnative, la prima è rappresentata dalla salita di Magnalardo, la seconda è la salita di Muro Pizzo, già affrontata nel 2006.

La tappa in dettaglio. Si parte dal parcheggio di F.te Cottorella, poche centinaia di metri prima dell'ingresso in Rieti a destra sulla Salaria, fonte nota fin dai tempi dei Romani per le proprietà curative delle sue acque.

Si percorrono circa dieci chilometri di veloce pianura e si svolta sulla sinistra per affrontare la prima salita della giornata, la salita di Magnalardo.

E' anche questa salita inedita nel programma Turbike , affrontata per la prima volta. Sono circa quattro chilometri al 7% con punte vicino al 10.

In prossimità del paesino- credo ci vivano non più di 30/40 persone, si gira sulla sinistra per affrontare un tratto di saliscendi alcuni veramente spezzagambe.

Giungiamo all'abitato di San Silvestro per svoltare a dx verso Vallecupola.

Ci troviamo sul crinale della montagna con vedute spettacolari sulla nostra sinistra del monte Terminillo e con panorami veramente belli da entrambi i lati, in un paesaggio bucolico pieno di silenzio e natura incontaminata.

Un tratto ancora impegnativo di vallonato per girare a destra, direzione Longone , Rocca Sinibalda. Ci attende una lunga discesa, veloce e tecnica con buon fondo stradale ove i discesisti più capaci avranno modo di guadagnare e parecchio, sugli

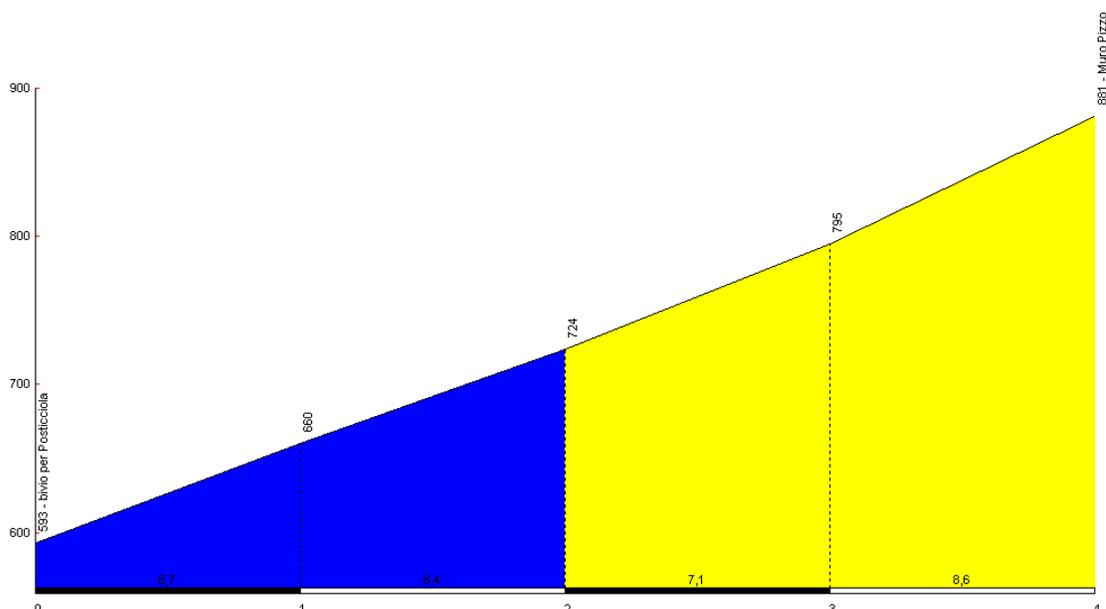
avversari. Un breve tratto di pianura e poi circa due chilometri di salita non impegnativa che ci porta, con la visione imponente del cinquecentesco castello degli Orsini sulla nostra destra, a Rocca Sinibalda.

Superiamo l'abitato, lasciandolo sulla destra, per percorrere circa tre chilometri di strada di pianura e/o leggera salita.

Andiamo così ad affrontare gli ultimi 12/13 chilometri che ripercorrono la tappa dello scorso anno di Muro Pizzo. Una bella discesa ci catapulta verso il paesino di Posticcioia che superiamo per affrontare in stretta sequenza la salita della diga (un chilometro al 7%) ed infine l'ascesa a Muro Pizzo che è salita vera, come sanno i Turbiker che l'anno scorso l' hanno affrontata. Presenta infatti strappi superiori al 10% intervallati da momenti in cui è possibile respirare. Gli ultimi 500 metri sono micidiali e chi vi arriverà con "le gambe in croce" rischierà davvero tanto.

E' tappa che forse non indicherà il vincitore ma che certamente dirà chi non vincerà il trittico della Sabina.

Muro Pizzo, da Lago del Turano



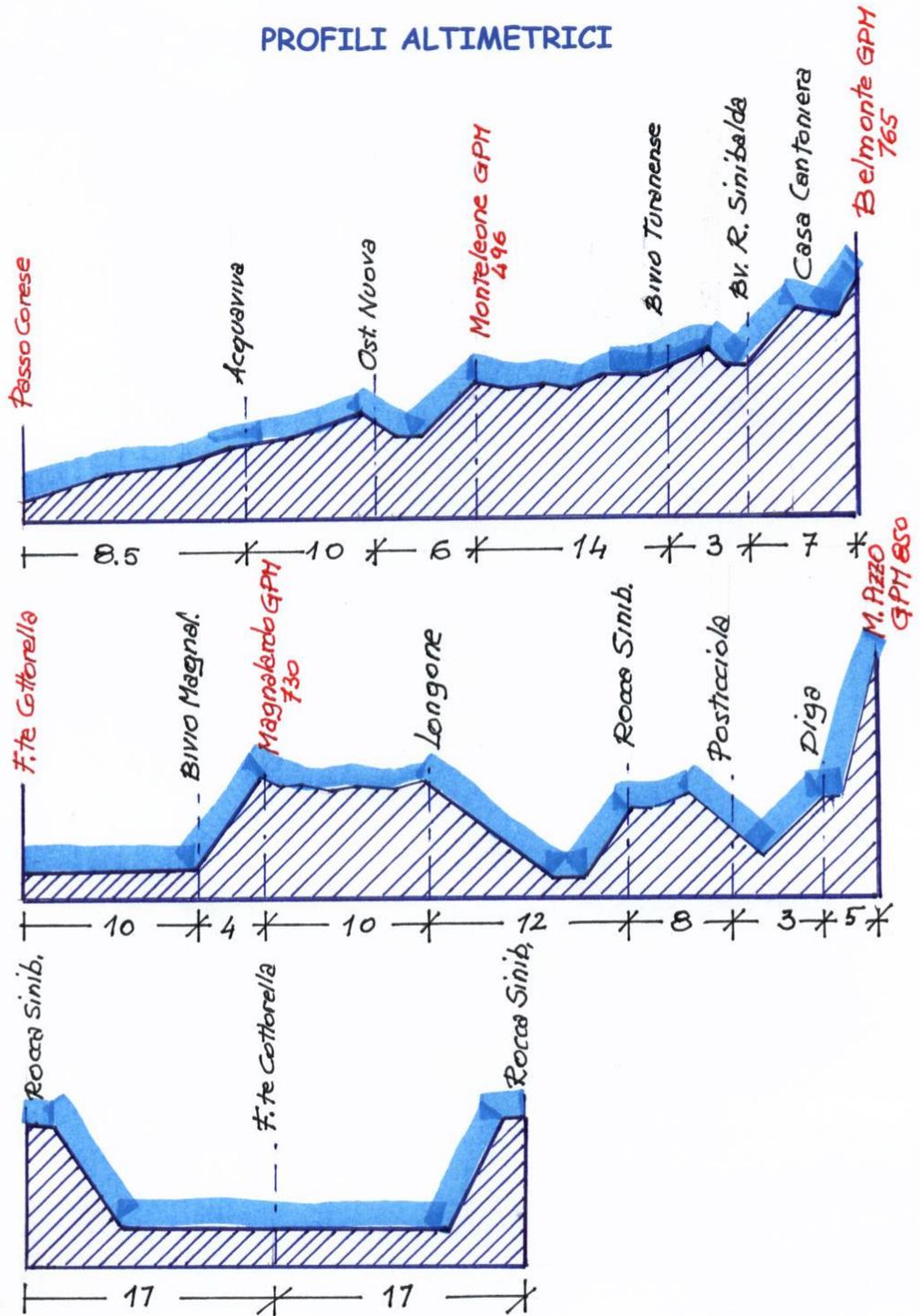
Terza Tappa- Rocca Sinibalda- Fonte Cottorella -Rocca Sinibalda (Cronometro Individuale)

E' la tappa della verità, che potrebbe dare uno scossone e rivoluzionare la classifica e che comunque proclamerà il vincitore di questa manifestazione.

I passisti avranno a disposizione circa 26 chilometri di veloce pianura per recuperare l'eventuale distacco rimediato dagli scalatori nelle prime due tappe, gli scalatori avranno a disposizione un chilometro di salita ostica per cercare di limitare i danni.

Si parte dal paese di Rocca Sinibalda, già lambito dai Turbiker nella tappa del giorno precedente. Un chilometro di pianura e si gira a destra direzione Rieti. Tre chilometri di velocissima discesa per affrontare circa quattordici chilometri di pianura da affrontare con lunghi rapporti e di potenza. Giunti all'altezza di Fonte Cottorella una veloce inversione sul piazzale antistante la fonte - attenzione e prudenza- e riaffrontiamo in senso inverso il percorso. Dopo la lunga pianura si affrontano ora in salita, gli ultimi quattro chilometri della cronometro. I primi due chilometri sono assai pedalabili, l'ultimo molto impegnativo, in particolare gli ultimi 500 metri che presentano una pendenza intorno al 10%. Giungiamo al bivio di Rocca, attenzione nello svoltare a sinistra e percorriamo spingendo sui pedali con le residue energie , l'ultimo chilometro che ci porterà all'arrivo posto poco prima dell'abitato di Rocca Sinibalda.

PROFILI ALTIMETRICI





CLASSIFICHE e REGOLAMENTO

- ✚ Il vincitore della classifica/e finale sarà l'atleta che nel computo dei tempi ottenuti nelle tre tappe avrà realizzato il tempo minore;
- ✚ Al concorrente che avrà realizzato il miglior punteggio totale sui passaggi ai gran premi della montagna sarà assegnato il **trofeo dello scalatore** (8 p.ti al primo, 6 al secondo, 4 al terzo, 3 al quarto, 2 al quinto, 1 al sesto ad ogni GPM);
- ✚ Al concorrente che per motivi personali non sarà stata possibile la partecipazione ad una delle prove verrà assegnato il tempo dell'ultimo classificato della propria categoria di appartenenza più trenta secondi;
- ✚ Al vincitore della tappa a cronometro sarà assegnato il **trofeo del passista**;
- ✚ Viene definita anche la **Classifica a squadre** che premierà la squadra che avrà totalizzato il miglior tempo globale sommando i tempi del proprio migliore E1, E2, A1, A2. Nel caso in cui una squadra in una tappa o più tappe non dovesse presentare nessun concorrente in una categoria le sarà assegnato il tempo dell'ultimo arrivato nella singola tappa per la specifica categoria di riferimento maggiorato di trenta secondi;
- ✚ E' fatto obbligo di indossare la divisa sociale. Chi non ottempererà a tale obbligo sarà penalizzato di un minuto ;
- ✚ Valgono per le singole tappe gli attuali regolamenti del TurbiKe

PUNTEGGI CAMPIONATO TURBIKE

Ai partecipanti alle singole tappe saranno assegnati punti come da regolamento campionato Turbike.

Al vincitore della classifica finale e a seguire in ordine di piazzamento, saranno assegnati punteggi doppi rispetto a quelli assegnati per ogni singola tappa

PREMI e RICONOSCIMENTI

Ai vincitori saranno assegnate targhe e medaglie offerte dai comuni di **Belmonte in Sabina** e **Rocca Sinibalda**. Inoltre, tra i concorrenti che hanno partecipato a tutte le tre tappe, saranno sorteggiati quattro buoni premio di € 100 l'uno, un premio messo in palio dalla **MOSER** (coppia di ruote *Shuriken*)- da spendere/ritirare presso **Brunetti sport**.



PROGRAMMA DELLE GIORNATE (Indicativo)

SABATO 9 Giugno

- Ore 8.30** Ritrovo parcheggio Passo Corese, Firma foglio presenze;
9.00 Partenza A2 e A1;
9.15 Partenza E1 e E2;
11.30 Arrivo primi concorrenti;
12.00 Arrivo ultimi;
12.00 Ristoro offerto *dal comune di Belmonte in Sabina* ;
12.30 Rientro Passo Corese;

SABATO 16 Giugno

- Ore 8.30** Ritrovo Parcheggio F.te Cottorella, Firma foglio presenze;
9.00 Partenza A2 e A1;
9.15 Partenza E1 e E2;
11.30 Arrivo primi concorrenti;
12.00 Arrivo ultimi;
12.00 Ristoro ;
12.30 Rientro F.te Cottorella.

DOMENICA 17 Giugno

- Ore 9.00** Ritrovo parcheggio Rocca Sinibalda, Firma foglio Presenze;
9.30 Partenza ultimo classificato;
10.30 circa, partenza primo classificato;
11.45 Arrivo ultimo concorrente;
12.45 Pranzo sociale, Premiazione;
14.30 Fine manifestazione;



RACCOMANDAZIONI

Le strade del "trattico della sabina" sono paesaggisticamente molto belle ed a bassissimo volume di traffico, in alcuni tratti è praticamente assente.

Tuttavia la nostra manifestazione si svolge senza chiusura di strade, presidi di alcun genere per cui, se da una parte il bassissimo numero di auto in circolazione ci può invogliare ad osare di più, in particolare in discesa, bisogna sapere che è sempre possibile incrociare un camion, sperduto nelle valli e nei monti, un automezzo agricolo, che procede lentamente o qualche automobilista distratto assorto nei suoi pensieri per cui si raccomanda tanta prudenza ed attenzione.

NOTA BENE

Il programma potrà essere suscettibile di modifiche e variazioni nel percorso in funzione dello stato delle strade