

La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo  della vita

Lunedì 18 Giugno 2012

Numero IX—2012

Saracinesco: *Batte Luzi riaffermando in maniera netta la sua leadership*

Vola Carpentieri!

Nel primo tratto impone la sua superiorità come passista e sull'erta finale non perde neanche un colpo. Ma Luzi vuole la rivincita sul Terminillo...

Primati per Ferioli e Tex "il secco" ...!

Vince a sorpresa Ferioli in A1 ma è il giorno di Tex, dominatore A2 sempre più magro e già tuonano di rabbia i rivali sconfitti: "Non vale! Sta andando ai centri dimagranti Sobrino!"

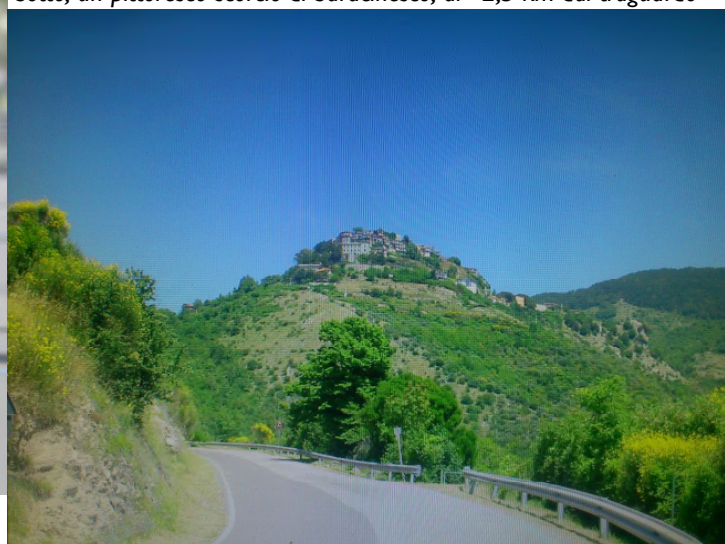


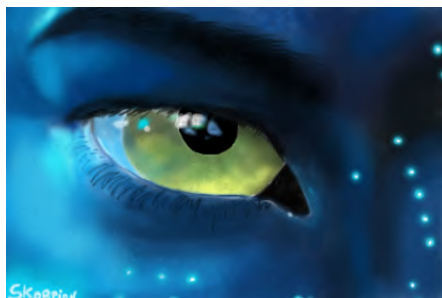
Il "Carnivoro" Luciano Carpentieri ed Alessandro Luzi, 1° e 2° in Elite

Sotto, un pittoresco scorcio di Saracinesco, ai -2,5 km dal traguardo



Marco Degl'Innocenti, alias "Tex", a braccia aperte





L'occhio del presidente

23 CHILOMETRI MOLTO TECNICI HANNO SANCITO IN ELITE LA VITTORIA DI CARPENTIERI SU UN FORTISSIMO LUZI!!! Nella A1 VINCE FERIOLI CON 1'27" SU UN IRRIDUCIBILE GABRIELE RUSSO!!!

NELLA A2 UN GRANDE MARCO DEGL'INNOCENTI STACCA DI QUASI 2' GOBBI E POGGI!!! UNA GIORNATA SPLENDIDA MA MOLTO CALDA HA PORTATO I 21 TURBIKE PRESENTI A PERCORRERE I 23 KM CHE LI HA PORTATI DALLA VIA EMPOLITANA (Km 4,5) PASSANDO PER IL PASSO DELLA FORTUNA, SAMBUCI ED INFINE A SARACINESCO! TUTTI HANNO PEDALATO COL MASSIMO IMPEGNO FACENDO REGISTRARE DEGLI OTTIMI TEMPI. CARPENTIERI E LUZI HANNO DOMINATO NELLA ELITE FACENDO FERMARE IL TEMPO ABBONDANTEMENTE SOTTO L'ORA!!!

CARPENTIERI HA VINTO CON SOLI 31" SU LUZI!!! TERZO E' GOIO CON SOLI 4" SU DURANTINI! PIETRANGELI, CALIENDO E BUCCI CHIUDONO L'ELITE CON TEMPI MOLTO SIMILI. NELLA A1 UN GRANDE FERIOLI REGOLA RUSSO G. PETRELLA E MATTEI CON TEMPI CONTENUTI IN 4' MENTRE PIU' PESANTI I RITARDI DI DI STEFANO E BONAMANO! UN BRAVO AL NUOVO E SPERIAMO FUTURO TURBIKE MARCO DI GIUSEPPE, CHE CON UNA "MOUNTAIN BIKE" COMPLETA IL PERCORSO IN 1h 33'08"!!!

NELLA A2, VINCE ALLA GRANDE MARCO DEGL'INNOCENTI CON 1h 20'58" POI, GOBBI A 1'55" PRECEDE DI SOLI 3" POGGI!!! CEDE INVECE SULLA SALITA

FINALE F.RUSSO STACCATO DI 4'58" DAL VINCITORE!!! IFINE LOLLI PRECEDE CESARETTI DI CIRCA 3' MENTRE SCATTEIA RINUNCIATA SULLE DURE RAMPE INIZIALI E PREFERISCE PEDALARE IN SCIOLTEZZA SULLA BELLA E VERDE VALLE DI SAMBUCI!!! MA ECCO I TEMPI RILEVATI: LUZI: PARTENZA:8 50'07"-ARRIVO: 9 42'37"; POGGI: P.8 21'18"-A.9 44'22";CARPENTIERI: P.8 52'33"-

RUSSO G; P.8 36'08"-A.9 51'33"; RUSSO F; P.8 25'57"-A.9 52'01"; FERIOLI; P.8 39'50"-A.9 53'48"; GOIO; P. 8 46'53"- A.9 54'02"; DI STEFANO; P.8 30'41"-A.9 55'10"; DURANTINI; P.8 48'27"-A.9 55'22"; CALIENDO; P.8 41'52"-A.9 55'54"; PETRELLA; P.8 38'22"-A.9 57'41"; PIETRANGELI; P.8 44'54"-A.9 58'35"; BUCCI; P.8 43'39"-A.9 58'35"; BONAMANO;P. 8 32'14"-A.10 00'13"; LOLLI; P.8 19'36"-A.10 06'54"; DI GIUSEPPE; P.8 34'37"-A.10 07'45"; CESARETTI; P. 10 40'-A.12 30"; SCATTEIA; F.T.M. QUINDI:Elite 1) CARPENTIERI:51'59"; 2) LUZI: 52'30"; 3) GOIO: 1h06'51";4) DURANTINI: 1h 06'55"; 5) PIETRANGELI: 1h 13'41"; 6) CALIENDO:1h14'02"; 7) BUCCI: 1h 14'56"; QUINDI: "A1" 1) FERIOLI: 1h13'58"; 2) RUSSO G:1h15'25"; 3) PETRELLA:1h17'19"; 4) MATTEI:1h17'47"; 5) DI STEFANO: 1h 24'29"; 6) BONAMANO: 1h27'59"; 7) DI GIUSEPPE: 1h33'08"; QUINDI:"A2" 1) DEGL'INNOCENTI:1h20'58"; 2)GOBBI: 1h22'53";3)POGGI: 1h22'56"; 4) RUSSO F: 1h25'56"; 5) LOLLI: 1h47'18"; 6) CESARETTI: 1h 50"; 7) SCATTEIA: F.T.M.



Il presidente, Marcello Cesaretti

A.9 44'32"; GOBBI; P.8 24'-A.9 46'53"; DEGL'INNOCENTI; P.8 28'13"-A.9 49'11"; MATTEI; P.8 33'22"-A. 9 51'09";

COMPLIMENTI A TUTTI E ARRIVEDERCI A SABATO PROSSIMO PER LA TURBILONGA AL LAGO DI BRACCIANO VALEVOLE PER LA COPPA G.F. FEDELTA' E COMBINATA, CON APPUNTAMENTO ALLE ORE 7,30 AL PARCHEGGIO DELLA GIUSTINIANA(VIA CASSIA KM.15)DISTRIBUTORE AGIP.

Marcello Cesaretti

En danseuse

Il Masochista



Quando a marzo ho progettato le tappe del programma Turbike 2012, confrontandomi con il "Presidente" Cesaretti, ho voluto fortemente reinserire le cronometro. Un po' perché, quando pedalavo con maggiori forze, erano la mia passione, un po' perché rappresentano uno dei lati tecnici più caratteristici del ciclismo.

Ed anche perché per il nostro gioco sono le gare più sicure che si possano interpretare. Per la prima

motivazione, in realtà, sorgerebbe un minimo di conflitto di interessi. Ma come! Vai bene,mmmolto relativamente, a cronometro e ne inserisci addirittura due? Va bene l'idea del prologo di apertura ma la seconda? Qui però emerge l'onestà del masochista. Una bella crono a salire su una vetta con tante difficoltà sia tecniche e di resistenza che certamente per gli oltre 84 kg del sottoscritto non sono il massimo.

Dopo tutto a me piace salire e molti di voi lo sanno che nel mio palmares non mancano, tra le tante,

l'Angliru, il Mortirolo e lo Zoncolan: ma solo per dire ci sono stato e non per credere di

essere più forte della vetta. Quella di Saracinesco doveva essere la cronoscalata di una botta a tutta con tanta sofferenza.

Secondo me tecnicamente molto più difficile della classica del Terminillo di vecchi e superati ricordi. E'

venuti all'appuntamento in bici!

I giochi li tento in pianura, infatti ai piedi della salita finale ho quasi ripreso Marco Petrella, partito un minuto prima di me. Da lontano vedo due canarini gialli, ma sono dell'A2. Mi illudevo di

convinto di essere al massimo numero due: la mia salita è stata mediocre. Ma nel pomeriggio scoprirò che il lavoro fatto in pianura mi ha concesso la vittoria. Il merito non è solo della mia fatica ma del fatto che in settimana qualcuno ha provveduto a trasferire pezzi da novanta (Pietrangeli e Caliendo) in Elite e concedermi un bel tratto in piano! E poi Mancava Cardiello!

Va detto che la cronometro è un qualcosa di speciale che vale solo per i puri. A meno che si abbia la furbizia - vietata - di raggiungere qualcuno e stare in scia, è la dimensione totale di chi gareggia da solo contro il tempo a testa bassa. Ci si deve concentrare nell'assenza di furbate di chi non tira un metro, e senza quei punti di riferimento essenziali per il tignoso che non sa mollare mai!

La bella giornata di sabato la devo dedicare però, e non è retorica, al Presidente. E' stato impeccabile

nell'organizzazione pratica della cronometro. La sua bravura, e perché no il suo sacrificio come auto al seguito, è da dieci e lode.

Grazie ancora Marcello senza di te Saracinesco non sarebbe stato un successo!

Angelo Ferioli



Angelo Ferioli, in compagnia di Sergio Goio, sul traguardo di Saracinesco

intervenuto però il saggio Cesaretti che per questioni di cronometraggio ha allungato il percorso con un bel tratto in piano. Manna per chi, come il sottoscritto, può macinare una relativa potenza, senza sollevare peso.

Morale, alla partenza mi studio i miei rivali più temibili: Petrella, Mattei e l'emergente Russo Gabriele che ho accuratamente stancato sull'asse Roma-Tivoli - siamo

riprendere anche Gabriele. Sono sicuro di essere battuto da lui nella salita che porta a Saracinesco. Recentemente "Ciccioneinbici" non è più lui, la sua metà si è dissolta ed è ora di cambiargli i connotati. Quanto fatico in salita e la mia vera dimensione l'ho testata quando, prima Luzi e poi Carpentieri, mi hanno passato a doppia velocità, li ho avuto la consapevolezza di chi va forte e chi va in bicicletta (il sottoscritto). Termino la tappa

Pillole di meccanica

“Ma ‘ste bici, le controllate mai?!”



La manutenzione della bici: chi se la fa da sé o pensa di farla da sé ma si limita a oliare la catena (se va bene) e gonfiare le gomme. Chi l'affida al ciclista amico di vecchia data di cui si fida ciecamente, nel senso che ciecamente gli molla cento euro ogni volta che lo vede e la bici va più o meno come prima.

E vero che la bici è un veicolo essenziale, ma anche quel poco che ha necessita di un minimo di manutenzione e cura amorevole, che vi preserveranno da sgradevoli sorprese e soprattutto garantiscono la Vs sicurezza.

L'anno scorso sono caduto mentre facevo un giro intorno casa per l'improvvisa rottura della catena in un tornante in salita. Lo sapevo che dovevo sostituirla, tant'è che già da un po' saltava sul pignone, segno che una maglia aveva voglia di aprirsi, ma io rimandavo ed ho rischiato di farmi male. Con l'occasione sostituii tutti i cavi e la guaine. Erano lì dal 2004, anno di fabbricazione della bici: non vi dico in che stato erano: rischiavo la perdita dei freni ad ogni discesa. Inutile dire che andrebbero sostituiti almeno ogni due anni.

Lo sapevate che il cambio andrebbe registrato almeno una volta al mese? Se la catena su un pignone non ci vuole stare e scende su quello più piccolo da sola, o se vi cade dalla moltiplica un po' troppo spesso, è segno che il vostro cambio ha urgente bisogno di essere registrato. Come si fa? Accendete il pc e

cercate: registrazione del cambio. Internet è pieno di suggerimenti e consigli. Attrezzi? Un cacciavite è più che sufficiente.



Sorgiulio con la sua inseparabile “Cannondale”

Spesso, quando usciamo, vedo delle bici terribilmente sporche, altre che emettono cigolii sinistri e clangori. Ruote libere che cantano come cicale non appena si interrompe la pedalata. Ragazzi: è la vostra bici. Vi

porta a spasso, vi fa divertire e soffrire. Dedicategli quel poco di tempo che le serve per funzionare al meglio. Ma passiamo al sodo: siamo a

i mozzi. Basta prendere il copertone vicino ai freni e muoverlo di lato: se c'è gioco si vedrà e bisognerà intervenire sul mozzo, quindi smontarlo, ingrassarlo e registrarlo.

Controllate i copertoni se hanno qualche taglio. Oliate gli snodi dei freni, se serve controllate le piste frenanti dei cerchi e pulitele con alcool. Se sono rigate, rettificatele con lo scotch-brite, è ottimo e lo trovate nei grandi brico center.

E poi: pulitele quelle bici. Pulirla significa anche ispezionarla. Basta uno sgrassante multiuso e una vecchia maglietta. Occhio però al carbonio: se non è verniciato, opaco come la mia, ci vuole un prodotto specifico.

Mi sono dilungato troppo e non mi avanza spazio per commentare la crono di Saracinesco. Sicuramente lo faranno gli altri e poi per me c'è poco da commentare: le gambe hanno voglia di starsene a casa e portarle in bici è già una conquista. Ma non preoccupatevi: il Sorgiulio tornerà presto combattivo come l'anno scorso... e con la bici lustra come un fischietto come si deve a un Turbike.

Giulio Di Stefano
alias “Sorgiulio”

metà stagione e le vostre bici hanno accumulato 3 o 4000 km dall'ultima volta che hanno visto un ciclista. E' ora di controllare l'allungamento della catena se è ancora quella dell'anno scorso e comunque lavatela almeno una volta al mese col petrolio. Controllate

Ciclovagando...

Quando il Turbike non ti basta...



Tra le mie passioni ciclistiche c'è il Tour. Non "de France", ma di gruppi di amici che amano stare insieme, senz'amogli o fidanzate, senza l'assillo di dover tornare per pranzo. Una settimana a pedalare per luoghi inesplorati. Mipiacerrebbe tanto trasferire l'esperienza in Turbike. E' vero che Marcello, tanti anni fa, la realizzò sui

di Lavoro, organizza in una delle Regioni del nostro splendido Paese. Così, recentemente ho partecipato al Giro della Calabria e della Toscana. Anni fa con l'ex Turbike Magnelli e Cacciotti ci cimentavamo in viaggi monstre da 1.000 km e 20.000 metri di dislivello sui Pirenei, Alpi francesi, Dolomiti, Slovenia

poco dislivello, ma tanto caldo. Splendidi luoghi tra le ripide salite del Gargano e le assolate pianure della Murgia.

Splendido il mare del Salento con saliscendi mozzafiato, come spledide le "orecchiette" o le "cime de rape" tra Ostuni, Otranto ed Alberobello. E' stata, nel mio piccolo una bella impresa. Primo perché pedalare tutti i giorni, con tappe tra i cento ed i cetoottanta chilometri, è certamente molto dispendioso e poi perché, avanzando negli anni, il recupero fisico è sempre più critico.

Ma i ritmi blandi di chi vuol pedalare in compagnia, non disdegnando piacevoli soste con gambe sotto il tavolo, davanti ad un bel piatto di pesce: condiscono il ciclismo di un aspetto che offre immenso piacere.

Come tutte le cose piacevoli, anche otto giorni in bici, finiscono presto, così tornato nella bagarre del Turbike, sto già pensando al prossimo Tour. Avverrà nel vicino Abruzzo-Molise. Sarà aperto a chiunque dei nostri volesse partecipare. Proviamo a mettere qualche maglia gialla in questo splendido e diverso modo di interpretare il ciclismo.

Avverrà nella prima settimana di giugno del 2013, li ci aspettano però Blockhaus, Campo Imperatore e ... tanta salita!



Sopra: Angelo Ferioli a S.Maria di Leuca. Sotto: la Puglia, con tutte le sue bellezze

sentieri Dolomiticici ma non ha avuto un grande seguito. Un Tour è difficile da organizzare e non tutti hanno tempo e risorse per praticarli.

Non tutti gli anni, ma scegliendo percorsi a me graditi partecipo al Giro che, da otto anni, l'amico Sergio Maiolatesi, collega

etc. Niente di impossibile ma molto impegnativi. Ma questi sono "giri" che ti restano nel cuore e nella mente per sempre.

La scorsa settimana ho portato a termine otto tappe bellissime intorno alla splendida Puglia. Millecento chilometri,

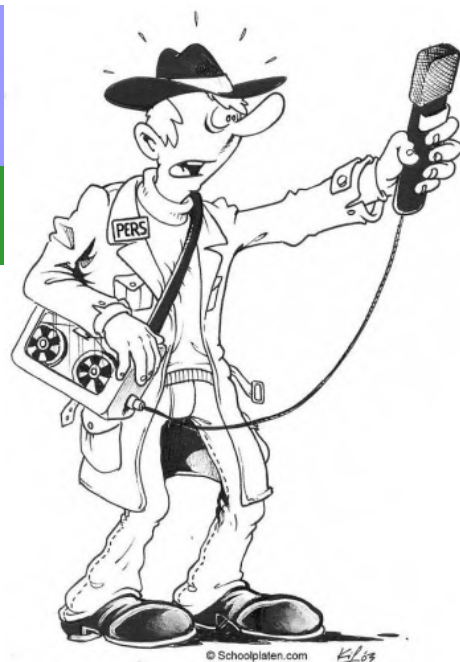
Angelo Ferioli

Al microfono

Le parole dei campioni

Che lo stile di Luzi fosse altamente "Scauzzonico" lo si sapeva già dallo scorso anno, quando fu nominato vincitore dell'omonimo premio, ma che facesse tendenza anche tra i suoi amici lo

La tappa vola via, veloce e divertente per Di Giuseppe, nonostante il manubrio della sua MTB si diverta ad oscillare come una bilancia. Il nostro inviato è andato per noi sul posto ad intervistare il giovane ospite.



GIORNALISTA: Di Giuseppe, buongiorno e benvenuto!

DI GIUSEPPE: Grazie e buongiorno!

G: Ma guardi in che stato è il suo manubrio! Non le ha dato problemi?

D: Affatto! I più grandi professionisti corrono con il manubrio così! E' una tattica!

G: Come lo ha regolato scusi? Ci spieghi

D: Oh, niente, è

stato semplice, prima della salita ho estratto il goniometro dal mio marsupio ed ho calcolato l'angolo bisettrale del manubrio. Una bomba!

G: Angolo... che? Ma non è pericoloso?

D: Sciocchezze, anzi, in discesa dicono che si scenda meglio col manubrio lento....

G: Ma almeno una brugola per stringerlo non se l'è portata?

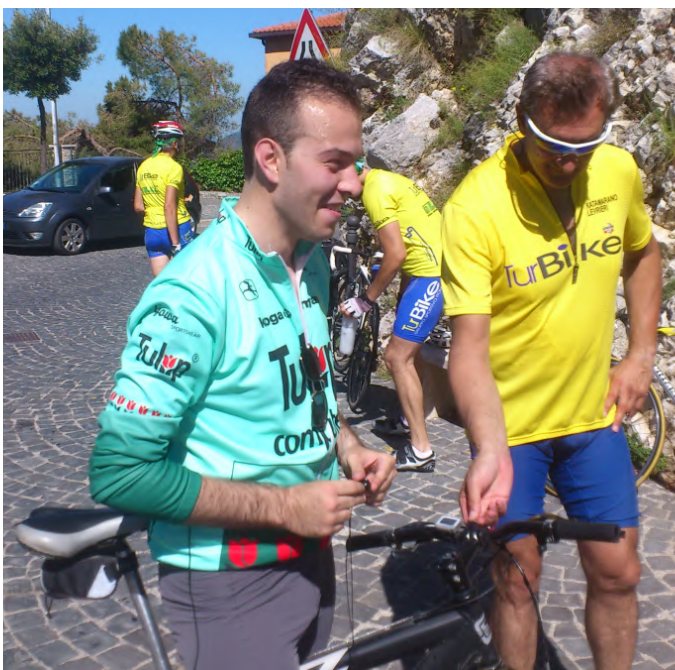
D: No, l'ho lasciata a casa!

G: L'ha dimenticata?

D: Dimenticata io?! Vuole scherzare!?! L'ho lasciata a mamma, sa com'è, potrebbe sempre servirgli mentre cucina...

Insomma un atleta che parte fin da subito deciso con le idee chiare.

Prossimo acquisto Turbike? Lo sapremo nel corso della stagione. Una cosa è certa: Luzi e il Presidente, lo marcheranno stretto.



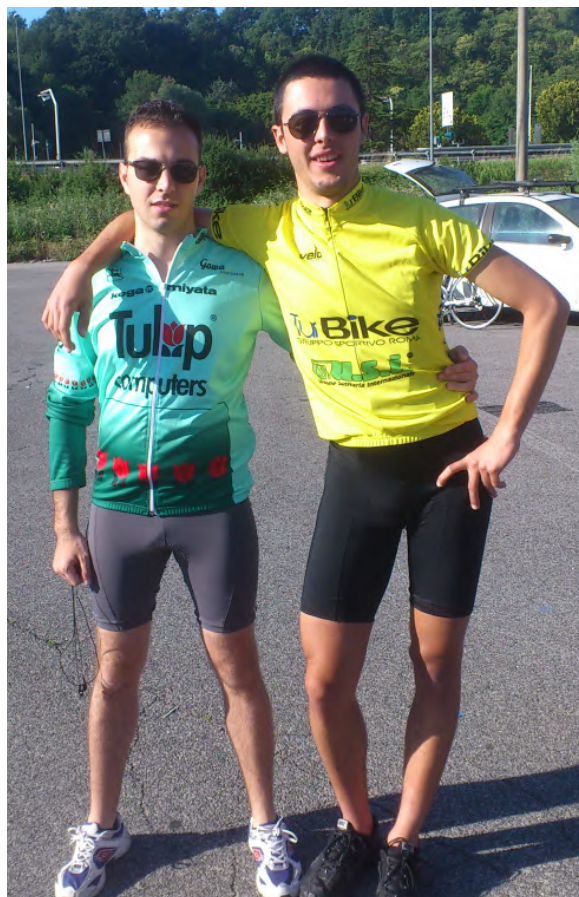
Katamarano osserva il curioso manubrio di Di Giuseppe

si è scoperto solo Sabato, sulla salita di Saracinesco...

Sabato 16 Giugno, ore 08.00, un volto nuovo si aggira nel parcheggio di Castel Madama. Mountain Bike, scarpe da tennis, maglietta a maniche lunghe stile Giambattista Baronchelli Giro d'Italia 1974, senza casco, senza guanti, senza attrezzi. E' Luzi?! Sembrano chiedersi i volti sorpresi dei Turbikers presenti, e invece no! E' Marco Di Giuseppe, un suo amico, che ne ha copiato perfettamente lo stile.

"Tranquilli", interviene con voce ferma lo stesso Luzi, "è un ragazzo che si sta avvicinando al ciclismo solo ora, avrà modo di dire la sua in futuro, vedrete"

Il Presidente, che ha già dimostrato in passato una certa simpatia per gli "Scauzzoni", dallo storico Paolone dei primi anni '80 al suo erede naturale, Luzi appunto, accoglie subito con entusiasmo l'ospite, spiegandogli il percorso e la salita da compiere.



Marco di Giuseppe e Alessandro Luzi, futura accoppiata Turbike? Chissà....

“Il pioniere”

Alla scoperta della prossima tappa

Eccola finalmente, la tappa regina, probabilmente la più bella in assoluto, da molteplici punti di vista: paesaggistici, climatici, tecnici e tattici. Ma veniamo alla salita finale (che si affronterà dopo averne già fatte due, anche se non troppo dure, Morro Reatino e Fuscello): superata Leonessa si incontra poco dopo il bivio che porta alla Vallonina. Dopo un tratto in falsopiano ed uno molto breve in discesa, la salita incomincia dolce e pedalabile nei primi km. Fino a Campo Stella, riconoscibile dall'orrenda base della sciovia, si sale con pendenze medie intorno al 3-4%. Tranquilli, non è una salita da “passistoni”. A C.Stella infatti, non cambia solo il panorama, ma anche le pendenze. Un primo km già più duro dei precedenti conduce all'interno della meravigliosa faggeta della Vallonina. Qui

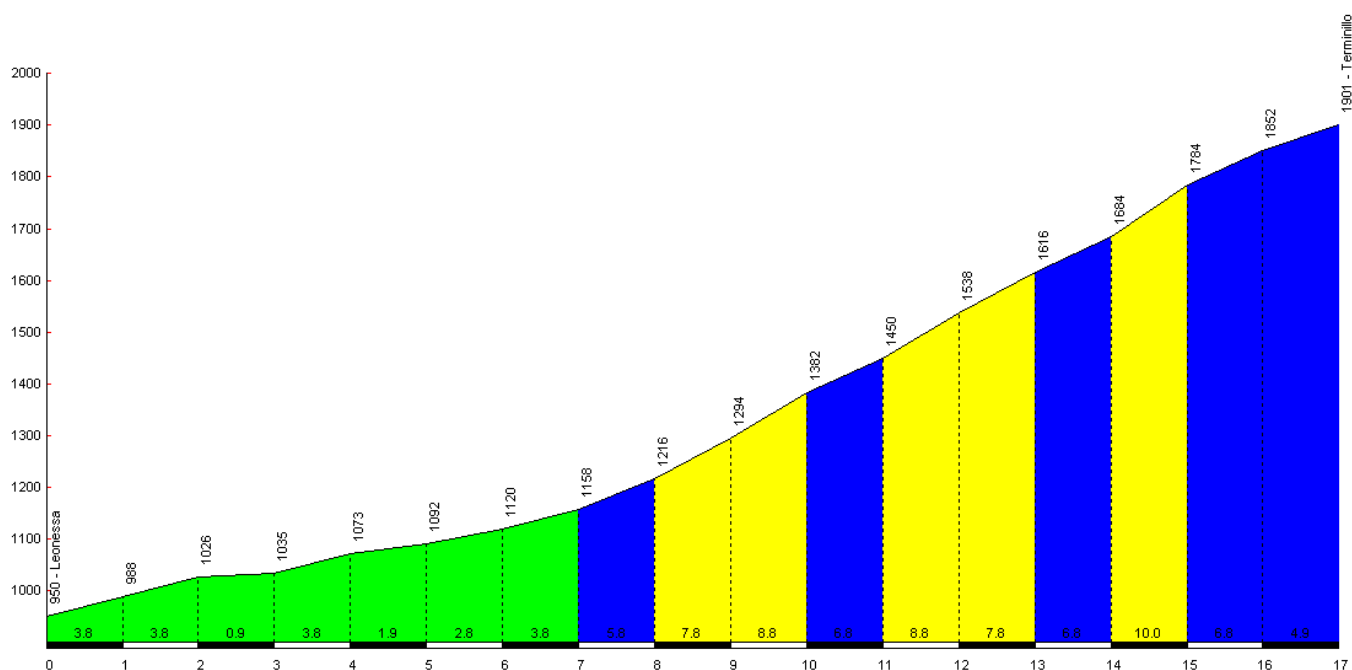
si ha il privilegio di poter salire all'ombra del bosco. Ma l'ombra attenuerà soltanto le fatiche dell'asfalto, che nel bosco sale sempre tra il 7 e il 9% di media. E' vero che sono questi i km ideali per giocare le carte migliori, ma attenzione perché proprio all'uscita del bosco, quando lo scenario si fa maestoso e la salita sembra finita ecco la sorpresa: 1km, quello sotto le rocce, al 10% di pendenza media. Siamo ai -3 dal valico ma questo km è letteralmente BESTIALE, perché oltre la pendenza elevata, il caldo e l'alta quota, ha anche un asfalto piuttosto ruvido e dissestato, che aumenta ulteriormente la difficoltà. Solo superato questo km si potrà cantar vittoria, perché negli ultimi 2km la pendenza cala gradualmente sino al valico, quota 1896m



Alessandro Luzi

IL PUNTO CHIAVE

Terminillo, da Leonessa



Aspettando il Terminillo...

