

La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo  della vita

Lunedì 3 Giugno 2013

Numero XXIII—2013

2Giorni e "TurbiSabina": L'estate non arriva! Weekend da foreste pluviali!



“TANTO SMETTE SUBITO...!”

In un anomalo weekend di Giugno il maltempo non fa sconti ai Turbikers, illusi e temerari. Ma i ragazzi, divisi su due fronti, non hanno gettato la spugna ed hanno concluso gloriosamente una giornata di ciclismo epico! Il racconto, in esclusiva Gazzetta, da parte dei protagonisti

Trionfo alla “Due Giorni”!

Tra passione e follia...



Rotella, La Vitola e Scatteia: grandi protagonisti della GF

Sotto un violento nubifragio, esordio eroico per la “Turbisabina”

La verità sul consumo calorico!

Russo disillude i Tapascioni: -i computerini mentono!-



Gabriele Russo



L'occhio del presidente



Buon Natale!

Carissimi amici,
Doveva essere un "Battesimo" per la neo-nata "Turbisabina" e lo è stato, con tanto di "Fracicata" generale!!! Saggi sono stati coloro che sono rimasti a casa al calduccio! Comunque, il tempo ci ha ingannato facendoci credere che avrebbe retto, invece così non è stato! Avevo previsto in caso di pioggia una "Via di Fuga" ma non avevo previsto il "Diluvio"!!!

Così, per la cronaca 15 prodi Turbikers prendono il via da passo Corese smaniosi di pedalare e fare almeno un centinaio di km; Tutte le squadre presenti al via con i neo turbike CUCCU PAOLO e FELICI MARIO con un ex Turbike doc FUFFRANIERI che speriamo il prossimo anno rientri ufficialmente! Quindi, quattro Elite: PELLEGRINI, MARTINEZ, FELICI e ROSSI Giulio alias "Kim", tutti propensi a fare il "Lungo" con arrivo a S.Oreste! poi, dei validi "A1" : SILVESTRI, DI STEFANO, BALZANO, CASTAGNA, CUCCU, DEGL'INNOCENTI e ZUFFRANIERI; infine quattro "A2" : PAOLUZZI, PRIORI, CESARETTI ALESSANDRO ed il Sottoscritto! Pedaliamo di conserva e superiamo di slancio i paesi di MONTELIBRETTI e MORICONE, poi si attacca la salita per MONTEFLAVIO e la media si abbassa! Quando scolliniamo al bivio di MONTORIO il cielo alle nostre spalle è "Plumbeo"!!! SILVESTRI dice che sarà meglio affrettarsi e prendere la "Via di Fuga"!!! Decisione che viene condivisa da tutti e quindi si riparte per MONTORIO R. dove si cominciano ad avvertire le prime gocce! Al paese già piove bene e qual-

cuno si è fermato per trovare ristoro e rifugio nel bar, ma quando sopraggiungo io li invito a proseguire perché la pioggia sarà di lunga durata! Così, usciamo allo scoperto ed iniziamo a scendere verso NEROLA; la pioggia aumenta di intensità e siamo costretti a rallentare la nostra marcia

riscaldandoci e bevendo qualcosa di caldo. Il mio pensiero v'è alla "Due Giorni della Sabina" dove un'altra quindicina di turbikers staranno nelle nostre stesse condizioni; spero solo che nessuno di noi possa cadere e farsi male. Intanto fuori seguita a piovere e mancano una ventina di km a passo Corese! Ripartiamo con grande coraggio e continuiamo a scendere verso la via Salaria vecchia con i freni tirati e con le macchine che ci superano pericolosamente e ci schizzano ulteriore acqua addosso! Io scendo piano e dietro a me ROSSI ancora più piano; quando finalmente arriviamo al sospirato parcheggio di Passo Corese, tiriamo tutti un bel sospiro di sollievo! Pericolo scampato! Siamo mezzo-assiderati ma salvi!!! Seguita a piovere ma ormai siamo al riparo in macchina, ci siamo tolti i panni fradici ed acceso al massimo il riscaldamento!!! E pensare che siamo al 1 giugno, generalmente in quest'epoca andiamo al mare! E' stata un'avventura, ora ci scherziamo su e ridiamo alla battuta di Marco Paoluzzi che passando per Montorio dice ad una signora: "Buon Natale"!!! La signora sorridendo annuisce e saluta!

Intanto, arrivano notizie dalla "Due giorni" con vari incidenti ma fortunatamente tutti salvi i Turbikers! Insomma, una stagione così non si ricordava da moltissimi anni, speriamo che presto torni a splendere il sole!!!



Il Presidente, Marcello Cesaretti

per mancanza di "Frenata"!!! Infatti, le nostre bici non si fermano più e con tutti i freni tirati si scende pericolosamente e piano! Quando arriviamo a NEROLA siamo intirizziti dal freddo e fradici! Fortunatamente il bar del paese è aperto e tutti troviamo conforto

Marcello Cesaretti



Ciclovagando



La sottile linea tra follia e passione

La prima goccia d'acqua l'ho sentita sulla mano sinistra. D'istinto ho alzato lo sguardo verso il cielo per rendermi conto di quanto tempo avevo ancora.

Scendo con la bici senza freni a causa dell'acqua, che sensazione sgradevole!

Ci rifugiamo in un bar. Entrando ci guardano con un misto di pena e di

a pagamento, avrei detto in un'altra occasione. Ma il detto cita: o mangi sta minestra o ti butti.....

Ventuno chilometri di agonia. Durante i quali ho cercato di distrarmi con qualsiasi cosa pur di non sentire il freddo che mi bloccava tutto. In fondo alla Salaria vedere il semaforo verde è stata una liberazione. Ma siamo sicuri che siamo a Giugno??



Momenti di ciclismo...bagnato

La salita a Monteflavio era quasi finita. Una lunga galoppata a riprendere il gruppo che si era avvantaggiato mentre davo una mano ad Amerigo che aveva l'anteriore a terra, e durante l'ascesa controllavo la nuvola nera. Mentre salivo imprecavo con me stesso per non aver dato ascolto alla logica e soprattutto alle informazioni meteo che erano chiare. Acqua a catinelle a Monteflavio!!!

Mettiamo la mantellina e subito dopo come ad un appuntamento comincia il diluvio. Il presidente qui sbaglia totalmente i conti invitando il gruppo degli intrepidi a proseguire velocemente alle macchine. "Mancano solo 21km, andiamo".

stupore. Quindici zombi tremanti e zuppi che cercano un pò di tepore. Continuo a maledire la decisione presa di uscire nonostante tutto. Ma chi poteva immaginare tanta follia o incoscienza condivisa?

Stavo in un incubo e il bello era che non sapevo quando sarebbe finito.

La pioggia molla la sua intensità. Mentre finisco il mio thè al bancone, vedo che tutti sono già in bici. E te pareva che qualcuno ti aspetta? Montare in bici in quelle condizioni neanche

*Marco Degl'Innocenti
Alias "Tex"*



Un primo piano di Marco Degl'Innocenti



Grand Prix



La due giorni della Sabina 2013

Una giornata alluvionevole (prova in linea, 1/6/13)

Giornata alluvionevole!!!

E quanti ciclisti abbiamo visto fermi ai bar lungo il percorso in attesa di essere caricati sulle auto per tornare all'arrivo!

E grazie almeno per il pasta party veramente apprezzato e soprattutto essenziale per scaldarsi o meglio dire per sghiacciarsi! Un doppio piatto di minestrina di legumi bollente (ottima, complimenti!) e un ottimo vino rosso (credo proprio che un paio di bottiglie me le sia "scolate" siano partite prima di riuscire a scaldarsi un pò!).

L'unica cosa onestamente, per me doveva essere assolutamente rinviata visto il nubifragio che abbiamo avuto per tutta la GF! Peccato perchè è un gran bel percorso, molto impegnativo visto le salite che ci sono da fare ma molto bello, con una giornata differente c'è lo avremmo gustato meglio...

Cosa è successo a Gianluca Paoloni?

PS per la cronaca, purtroppo nella discesa di Muro Pizzo, sono caduto anche io, riportando le solite contusioni su tutto il lato del corpo con una gran bella botta alla spalla e alla testa, oltre ad aver danneggiato il freno posteriore tanto da non poterlo poi usare nella continuazione della discesa. Ero in compagnia di Aterido e De Prada, il quale stando a ruota ha visto l'accaduto aspettandomi e prestandomi i primi soccorsi per poi arrivare all'arrivo insieme. Grazie José!!

Però posso dirmi contento, visto quante ambulanze che hanno portato via molti ciclisti, e almeno uno l'ho visto metterlo nella lettiga immobilizzandolo per bene il collo. Non so chi era ma gli faccio i miei migliori auguri.

In ultima cosa, e meno male che era il 1° Giugno!!

Massimo Luci



Max Luci impegnato in gara

Rotella campione di categoria! Scatteia maglia nera! (2/6/13)



Claudio Scatteia premiato "maglia nera" 2013

Oggi è stata una splendida giornata di sole! C'erano degli specialisti delle cronometro incredibili. Con delle bici spaziali

sul pulman a Vallinfreda insieme ad altri 60 ciclisti. Ed oggi, ho ritirato per lui, niente popodimeno che la maglia di cam-

peglio di quelle dei professionisti. La salita fatta dopo 14km di falsopiano e controvento è stata veramente dura! C'erano dei premi a sorteggio veramente interessanti. Due telai bellissimi non so quanti paia di scarpe e caschi per non parlare delle casse dei vini.. Ma come al solito niente. Ok allora ti do' una esclusiva veramente forte. Ieri Rotella è stato premiato sul lungo come terzo di categoria. Ma a detta del grande Peppe Bucci e altri che l'hanno visto fermo in attesa di essere caricato

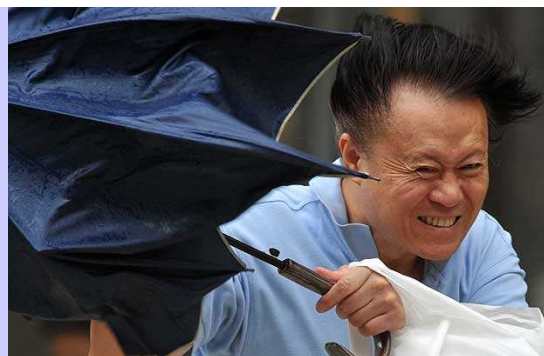
pione regionale di categoria in base all'arrivo di ieri. Ma non ho il suo telefono. Però ho avvertito della cosa Bucci sia ieri per il pacco che oggi per la maglia. Altra notizia, il grande Claudio Scattegia si conferma sempre più maglia nera! È stato premiato x l'appunto con la maglia nera per il peggior tempo e ha vinto l'iscrizione gratis x il prossimo anno! Come squadra l'ASD Turbike ha vinto una gran bella lonza, che verrà portata sabato Irosidimo a Rocca di Mezzo per una merenda. Sperando che il prossimo anno si metta da parte il passato per partecipare in massa e vincere il prosciutto. Oggi c'è n'erano in palio due! La vitola ha fatto un bel tempo 31' e spicci, Gianluca credo 34' 45", Mimmo 35' 15", io 35' 25" nella cronometro. Nella combinata, GF + Crono, so di essere arrivato 31°, mentre Leo ha un'ottima posizione, ma non ricordo (19° assoluto e 5° di categoria, ndr)

Massimo Luci



Controvento

(Tra il serio e il faceto, tra lo scioppo e l'aceto)



Quante calorie consumate in bici?

Tra illusioni e speranze dispensate dai computerini, una cruda verità.

Nei parcheggi di fine-tappa, nei ritrovi del dopo-corsa, nelle cene di premiazione, non è infrequente ascoltare dichiarazioni consolatorie, se non trionfanti, circa i consumi calorici di un'uscita in bici, magari di una particolarmente dura. Complici di queste euforie sono i computerini, più o meno sofisticati, che riportano i dati di consumo calorico a fine tappa: "Qui c'è scritto che ho consumato 6.000 calorie!" e successivamente il grido di gioia. E' successo così anche a Cesenatico, a

cena coi simpaticissimi Bisonti, dove si consumava di tutto e di più e dove – ahinoi – s'è consumato anche un orribile inganno: i computerini mentono! Essi dispensano infondate speranze e ingannevoli illusioni per motivi che, forse, sono da ricondursi più al desiderio di accontentare il cliente – riuscendoci benissimo – che di fornire al ciclista troppo curioso dei dati obiettivi. Io stesso, pur colto da un rigurgito di rigore scientifico di fronte all'ennesima gongolante dichiarazione di consumo

calorico, dopo poco discorrere non ho potuto far altro che zittirmi, sopraffatto dal sentimento di compassione che nasce spontaneo da tanta gioia mangereccia. Così, nell'impegno caritatevole di non adombrare alcuno, mi sono unito anche io alla dedizione per ogni degustazione disponibile al momento, rimandando alla Gazzetta il compito della Verità.

Segue a pagina 6



Ore 5.40 AM

Cesenatico, 19 Maggio 2013: La squadra Turbike "scalpita" in attesa del via. Gabriele Russo è il primo sulla destra

Segue da pagina 5

Per i rigorosi, riporto una **tabella di calcolo**, disponibile a fornire ogni chiarimento necessario.

Ai fiduciosi dei miei studi di Ingegneria Meccanica, indirizzo Trasporti, farò presente quanto segue:

-Ho assunto che un normale ciclista Turbike di categoria A, di **60 anni**, maschio, pesante **85 kg**, abbia percorso i 132 km della Nove Colli (o 4 Colli, come amano precisare alcuni) in 6 ore e 9 minuti, al netto delle soste, durante le quali ha mangiato un paio di pezzi di piadina, un po' di crostata o qualche

barretta, e bevuto qualche bicchiere di bibita rigenerante.

-Ho suddiviso il percorso in "Tratte",

assegnando ad ogni tratta una pendenza e una velocità media in base a varie fonti (tra cui il sito della Nove Colli o i soliti siti di tracciamento dei percorsi).

Ho previsto anche l'intervento di qualche favorevole scia nelle lunghe tratte di pianura ed ho trascurato eventuale vento contrario, cosa di un qualche fondamento se le strade sono piene di ciclisti.

-Per il dato di potenza richiesta ho utilizzato un sito scientifico dedicato alla bici.

Il crudo responso è che le calorie consumate superano di poco le 2.000, anche aggiungendovi quelle che quel ciclista avrebbe consumato comunque, anche stando comodamente seduto in poltrona, invece di farsi compatire da mogli e conoscenti per aver « ... partecipato ad un evento ciclistico con altri 13.000 deficienti ».

*Gabriele Russo
Alias "Ciccione in Bici"*

Assunzioni iniziali	
Peso ciclista + bici	95 kg
Fondo	Asfalto
Densità atmosferica	Livello mare
Fabbisogno basale	1700 cal/giorno
Rendimento muscolare	30%
Consumo grassi	9 gr/caloria

Una Nove Colli (corta) in calorie

TRATTA	DISTANZA	PENDENZA MEDIA	VELOCITA' MEDIA IN TRATTA	POTENZA RICHIESTA (*)	EFFETTO SCIA	TEMPO DI TRATTA	LAVORO MECCANICO RICHIESTO
	km	%	km/h	watt	%	min	cal
Cesenatico-Forlimpopoli	27		35	200	-25%	46	99
Bertinoro e Polenta	9	5%	13	190		42	113
Fratte-Meldola	10		24	80	-10%	25	26
Pieve di Rivoschio	12	6%	12	200		60	172
Ciola	7	6%	10	170		42	102
Barbotto 1	4,5	6%	10	170		27	66
Barbotto 2	1	18%	7	340		9	42
Barbotto 3	4	4%	16	195		15	42
Savignano-Cesenatico	15		30	135	-25%	30	44
Vario	10		24	80		25	29
Discesa	33		40			49	
TOTALI	132 km					6.09 h.min	734 cal

Lavoro meccanico erogato al suolo	734
Energia utilizzata dall'organismo (effetto rendimento muscolare)	2.447
Metabolismo basale	436
Consumo calorico tot.	calorie 2.883
Alimentazione in corsa e ai rifornimenti	-700
Bilancio calorico finale	calorie 2.183

Se consumi (serenamente) un pasto completo con...

...Antipasto	200
Primo	500
Secondo	350
Dolce	400
...reintegri calorie:	1.450
...e col resto dimagrisci di:	81 grammi!

(*) Fonte: http://www.analyticcycling.com/ForcesPower_Page.html

Lo studio approfondito di Gabriele Russo ci mostra il reale bilancio calorico di un "Tapascione medio" alla 9(o 4) Colli...



Miscellanea



Di tutto un po'...

La mafia è un fatto umano e come tutti i fatti umani ha avuto un inizio ed avrà anche una fine !(Giovanni Falcone);

Dal Film SPIA PER CASO : CIA (Central Intelligence Agency?)...NO ! (Centro Idiotti Associati)!

Uno che è Buono è Uomo sempre ! (Giovanni Visconti, 3 volte campione Italiano di ciclismo,vincitore di 2 Tappe al Giro d'Italia 2013: Les Granges du Galibier e Vicenza);

Sostengono gli eroi: se il gioco si fa duro è da giocare (così inizia ,in modo suggestivo,la canzone che ha vinto il festival di Sanremo 2013);

La gelosia non è Amore ma Egoismo ! (La Roche Foucault);

" Me pareno 'e cape d' 'a Vicaria" (sono così magri e sciupati che sembrano i teschi della Vicaria) le teste mozzate dei ribelli che gli Spagnoli lasciavano esposte alle intemperie,a monito di chi aveva osato seguire Masaniello);

Nenti sacciu nenti vitti ,e si c'eri iu durmia....la mafia non esiste,non esiste la maffia...(Nino Veneziano cantastorie di Selinunte -TP), all'inizio di questo Cunto si sente la voce del capo mafia Totò Riina al maxi processo di Palermo che recita:...ma che maffia ,la maffia su li comunisti....il dott. Caselli ... ed altri cristiani di Palermu ... ;

Il calcio è gioco , il ciclismo è vita ! (Alfredo Martini direttore tecnico della nazionale italiana di ciclismo) ;

Dietro le montagne è nascosto qualcosa, vai e scopri cos'è ; (Michil Costa fondatore della Maratona Dles Dolomites);

Il ciclismo è lo sport più popolare perchè non si paga il biglietto (Pier Paolo Pasolini);

DIO c'è....ed è pelato ! (uno striscione sul Mortirolo);

Solo in provincia si coltivano le grandi malinconie, il silenzio e la solitudine indispensabili per riuscire in uno sport così faticoso come il ciclismo ! (Gianni Brera) ;

Per un corridore il momento più esaltante non è quando si taglia il traguardo da vincitore; E' invece quello della decisione, di quando si decide di scattare , di quando si decide di andare avanti e continuare anche se il traguardo è lontano . (Fausto Coppi);

Visto di spalle, già lontano, sembrava un bambino che pedala per la prima volta ! (Anna Maria Ortese parlando di Fausto Coppi);



Claudio Scatteia, storica "maglia nera" Turbike

*Claudio Scatteia
(la maglia nera)*



Come
Eravamo...



Eccessi di un campione...



*Il Pedalento
che tutti conosciamo*

Grinta, passione e dedizione: questi gli ingredienti del campione che siamo abituati a conoscere, dell'uomo i cui duelli con "Tex" hanno infiammato i tifosi di tutta Italia



*Il Pedalento
"alternativo..."*

*Eccesso, trasgressione, vita mondana:
il campione che non ti aspetti!*

*Paparazzato in un locale alternativo
del litorale Laziale, la foto, sconcertante,
getta i tifosi in un mare di interrogativi:*

-Era ubriaco?-

*-Ha tolto il sellino alla bici?
ma soprattutto -E' ancora il Ped di un
tempo oppure è ormai destinato a lasciare
la scena a Tex...?!*

*La risposta del campione, come sempre,
è attesa sulle strade del Turbike...*





"Il pioniere"

Alla scoperta della prossima tappa

10° TAPPA: Rocca di Mezzo - Rocca di Mezzo

La frazione del Monte Sirente, per chi fa montagna a piedi uno dei massicci più belli dell'intero Appennino.

Ma si sa, dove ci sono belle montagne ci sono anche belle strade da fare in bici.

Dall'Altopiano delle Rocche si scende a Secinaro attraverso una vallata selvaggia posta proprio sotto l'imponente massiccio del Sirente.

A Castel di Ieri inizia la vera tappa: P.I. e salita verso **Forca Caruso**, una scalata molto semplice, anche se lunga, con pen-

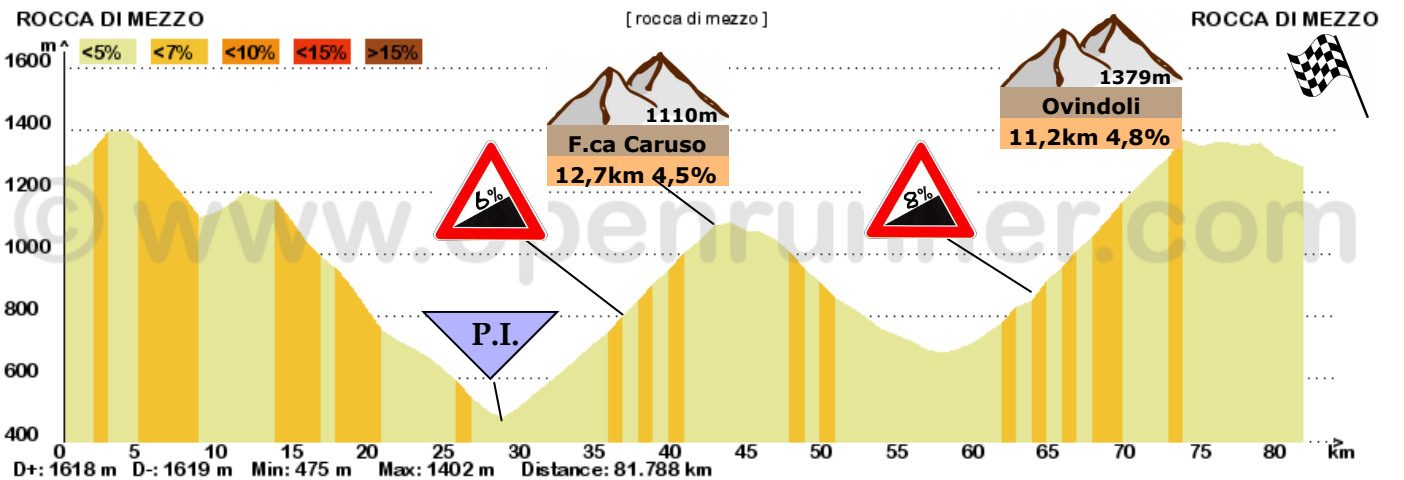
denze regolari e massime raramente oltre il 6%. Una discesa morbida sulla Tiburtina e si giunge al bivio di Celano.

Altra splendida salita, quella di **Ovindoli**, anche se le pendenze sono dolci anche qui, qualche massima un po' più elevata ma nulla di significativo.

Gli ultimi 9 km in discesa e pianura sono da **passisti veloci**, i veri favoriti di questa tappa. Se riusciranno a tenere sulle salite lunghe ma dolci, lo sprint sul traguardo sarà loro.

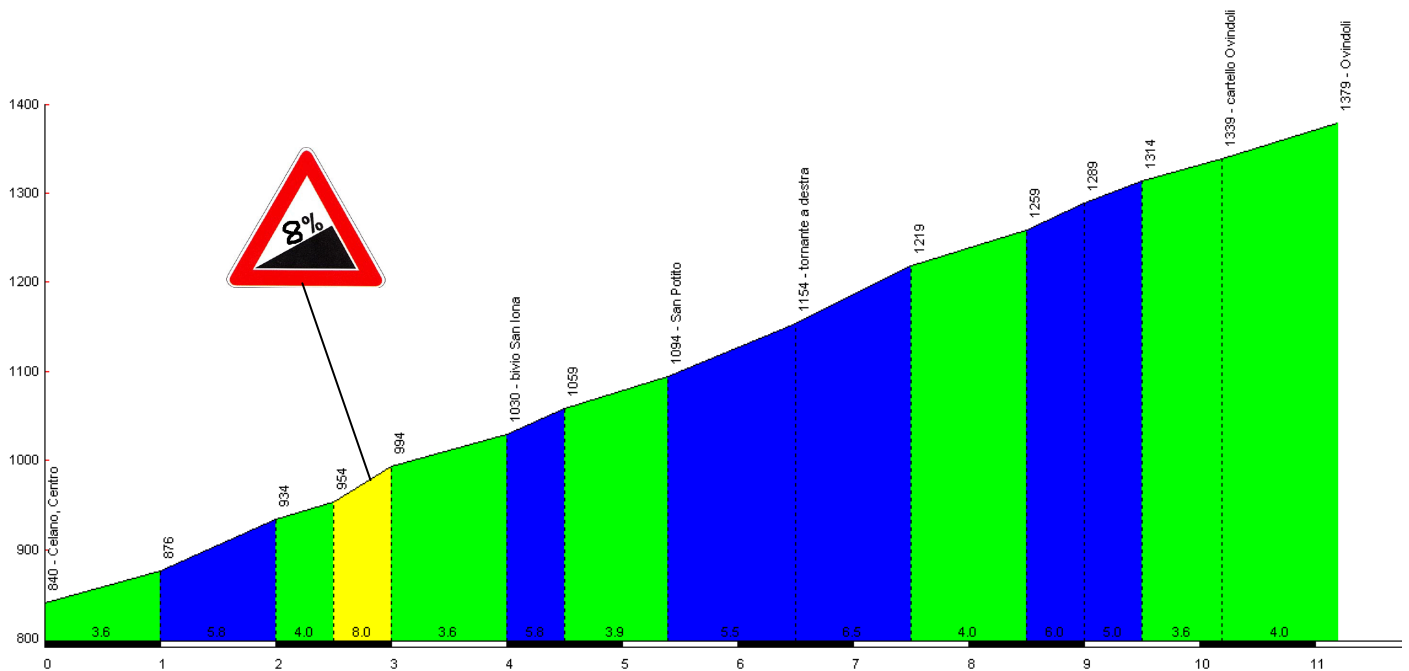


Il Monte Sirente in tutto il suo splendore primaverile



LA TAPPA (indicated by a purple arrow pointing up) LA SALITA FINALE (indicated by a purple arrow pointing down)

Ovindoli, da Celano



Scatti matti



Cane patentato...



E' un capocollo, non pensate male...!

