

La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

Lunedì 28 Ottobre 2013

Numero XXVI—2013

Rocca di Mezzo: Il giallo di ben 37 Turbike si mescola ai colori autunnali

L'autunno si tinge di giallo!

Partecipazione insolita per un finale di stagione. Complici meteo e percorsi i ragazzi riscoprono la bellezza delle pedalate autunnali!



Luci e Pavani: "rinforzino" sulla salita di Campo dell'Oso

Che "rinforzino"!

Di Pofi promuove ancora il suo tradizionale dopo tappa. Con Luci, Pavani e Martinez a spasso sui Simbruini!

Quale casco usare?

"Ciccione in bici" mette in mostra il suo nuovo casco e ci spiega l'importanza di un suo corretto utilizzo



Gabriele Russo con il suo nuovo e originalissimo casco

Ancora inciuci!

Non si placa l'incubo di "Mazzettopoli", nuove foto testimoniano lo scandalo inciuci



Speciale

Miscellanea

"Turbike stella danzante?"

Scatteia cita Nietzsche

"Semo pòpo ciclocoàtti...!"

Le frasi più coatte dei ciclisti



L'occhio del presidente



Tra i colori d'autunno domina il giallo: ben 37 al via!

Terz'ultima tappa Turbike 2013 con appuntamento a Castel Madama ed un percorso magnifico ed una giornata splendida! Siamo in molti alla partenza (37) se consideriamo che siamo ormai a fine stagione, ma questo è un buon segno perché dimostra che il "Turbike" non stanca ed è più vivo che mai!!! Anche oggi ci sono due graditi ospiti che già "Turbikers" negli anni '80 non dimenticano la loro provenienza e nonostante la ormai "non tenera età" vengono e partecipano alla dura tappa di "Rocca di Mezzo nel Lazio", un paesino sperduto fra i monti Ruffi (mt.1251) a quota mt.854 e che sovrasta Rocca Canterano (mt.750).

E' la tipica giornata di un'ottobratura Romana meravigliosa esaltata dai colori della natura circostante ma soprattutto dal colore "Giallo" delle maglie Turbike!!! E' un piacere fare il "Mossiere" e guidare il gruppo lungo questo percorso di tappa, "Saggiamente" tracciato dal nostro caro "Contestatore" Angelo Ferioli al quale tutti noi dobbiamo qualcosa!

Per riparare lo "Sgarro" dei 7 minuti anticipati alla partenza della tappa di sabato scorso (Rocca Massima), oggi faccio partire due gruppi: gli A1-2 alle ore 8,47 e gli E1-2 alle ore 9,04!!! Si pedalerà di "conserva" per circa 38 km fino a Madonna della Pace P.I.(bivio per Rocca Canterano) e da qui partirà la tappa e chi più ne ha più ne metta!!! Certamente non è il caso del buon Magnelli che si ferma e toglie la mantellina e proseguirà con tutte le cautele del caso! Ma che fanno gli altri? Silvestri ne approfitta per alleggerirsi dei liquidi superflui (dirà poi che quella sosta lo ha tonificato) per poi rimontare alla grande! Tutti cominciano a spingere sull'acceleratore e si forma un'interminabile lunga fila lungo i vari tornanti della salita! Il gruppo degli Elite al P.I. ha già rimontato 11 minuti dei 17 che avevano alla par-

tenza e subito all'inizio della salita si registra il primo attacco portato veementemente da Alessandro Di Pofi!!! Ma gli altri non stanno a guardare e reagiscono annullando la fuga! Infatti, La Vitola e Cristofani si riportano sul fuggitivo e i tre proseguiranno insieme fin quando La Vitola non attaccherà decisamente involandosi verso la vittoria! Intanto, davanti a tutti marcia Emilio Caliendo che oggi tra-

sulla piazzetta del paese di "Rocca di Mezzo" giusto in tempo per immortalarli nella videocamera! CALIENDO completa la sua fatica in 1h55'13"! bravo Emilio, non ti hanno raggiunto e ti sei vendicato! Passano oltre 2 minuti ed ecco arrivare il vincitore della "A1", G.RUSSO col tempo di 1h57'47"!!! Solo Pochi secondi ed ecco LA VITOLA che vince la "E1" col tempo di 1h41'06"!!! Quindi, DI POFI e CRI-

STOFANI giungono insieme a 1'21"! Poi, ecco un magnifico DI GRAZIA che vince la "A2" anticipando il "Giagarino" DATO di soli 16"!!! Quindi CECCHETTINI e RINALDI al posto d'onore nella "A1" con un ritardo di 2'22"! grande prestazione di Pietro PRIORI in "A2" terzo a 1'22"! Giungono poi insieme MARTINEZ e MOLINARI exaequo in "E1" a 3'26"! Poi, è la volta del vincitore della "E2" PAVANI GIANLUCA col tempo di 1h44'51" che si esibisce in una volata testa a testa con Leonardo CALABRESE!!! Per completare le categorie: In "E1" 6° LUCI a 7'01"; 7° PETRELLA a 7'12"!! Nella "E2" al posto d'onore ROTELLA e VASSALLO a 1'11"!! 3° ROSSI a 1'32"; 4° PIETRANGELI a 4'18"; 5° FERIOLI a 5'13"; 6° MARAFINI a 12'13"; 7° CALIENDO. Nella "A1" SILVESTRI è quarto a 4'12"; poi, 5° BERTELLI a 5'27"; 6° CASTAGNA a 7'16"; 7° DEGL'INNOCENTI a 8'46"!!! Nella "A2" Quarto è CRISTIANO



Il presidente, Marcello Cesaretti

sgredisce alle regole e fa tappa in solitaria ma questa volta da "Lepre" ai "Bigs"!!! Nel gruppo degli "A" si registra un attacco di Gabriele Russo che stacca tutti ed andrà a vincere in solitaria!

Insomma, si pedala e si fatica lungo le dure rampe di Rocca Canterano. L'ultimo rilievo lo faccio all'uscita del paese dove transita per primo CALIENDO con un paio di minuti su G.RUSSO che a sua volta precede altri di circa tre minuti; velocemente rincorro i due Turbikers e li precedo

Mario a 3'02"; 5° MICONI a 3'56"; 6° TRAZZI a 5'16"; 7° PROIETTI a 7'46"; 8° PAOLUZZI a 9'26"; 9° ORLANDO a 15'48"; 10° GOBBI a 17'07"; Poi, CESARETTI M. Mossiere di turno!!!

Sulla piazzetta del paese si consuma l'altra metà del prosciutto vinto al "Superpolpach" e così in allegria "Vincitori e vinti" rigenerano le loro forze in attesa di riprendere la via del ritorno!!!

Marcello Cesaretti



Ciclovagando



Il "rinforzino" di oggi? Una sciocchezza!

Cari amici, anche dopo questa bellissima tappa di Rocca di Mezzo nel Lazio e forti TURBIKE ha gettato il cuore oltre l'ostacolo dando vita ad uno dei "rinforzini" più belli e divertenti mai fatti!

Alla proposta del sottoscritto hanno aderito senza batter ciglio gli impavidi Massimo "iron" Luci, Gianluca "jena" Pavani ed Hermogenes "Hermi" Martinez.

Ed ecco quindi che la "compagnia del rinforzino" ha avuto ben quattro rappresentanti!

Quattro ciclisti ognuno dal fisico diverso, ma tutti dal carattere "tosto", hanno ravvivato le silenziose strade dei Monti Simbruini completando, dopo quasi sei ore di pedalate, un percorso montano in una giornata caldissima (molto probabilmente l'ultima della stagione 2013) alla fine della quale i partecipanti, a quelli che dopo la gara hanno preferito tirar dritto subito a casa, potranno dire con orgoglio "Io c'ero!".

Dopo la gara di Rocca Massima siamo scesi sulla statale

411, per macinare, kilometro dopo kilometro, il seguente percorso: Subiaco, strada provinciale dei santauri, Jenne, Monte Livata, Campo dell'Osso, Subiaco, ss 411, Tiburtina, Castel Madama, parcheggio

(cfr gazzetta del 2 ottobre 2012).

Aver rifatto oggi quelle strade con questi tre amici, tutti uniti nella sofferenza e decisi, senza il minimo ripensamento, a finire il percorso concordato, è

co (Maurizio) ci hanno spinto ad aderire alla proposta di Max Luci (un po' a corto di energie...) di un piatto di pasta.

Ed ecco quindi che in pochi secondi la compagnia del rin-



Un'ulteriore riprova di come, anche nello sport "a panza piena si ragioni meglio..."



I Monti Simbruini in veste autunnale

A24. Personalmente sono molto affezionato alla salita di Monte Livata, soprattutto al versante affrontato oggi, in quanto ricordo con grande piacere il rinforzino dello scorso anno fatto con Ale Luzi dopo il quale nacque il duo, che tanta strada dovrà ancora fare e tanti mulini a vento dovrà assaltare e conquistare, Ale Don Chisciotte-Ale Sancho Panza

stato molto bello ed esaltante! Per non parlare poi dei panorami stupendi, degli alberi dalle tinte autunnali e dei tratti boscosi immersi in un silenzio surreale (in certi tratti di salita sentivo solo i battiti del mio cuore e le foglie cadere in terra).

A campo dell'Osso, stanchi e tutti ormai senz'acqua, ci siamo fermati ad un bar-ristorante.

La primitiva idea era quella di una veloce sosta per un paio di bottiglie di acqua ed un panino, ma il caldo sole che inondava la terrazza scoperta del locale ed il ristoratore simpati-

forzino, dopo aver appoggiato i "fidi destrieri" alla staccionata, ha subito messo da parte armi ed armature per ritrovarsi con le zampe sotto al tavolo e la faccia sopra a quattro piatti di trofie al tartufo esprese e fumanti!

Non mi ero mai fermato a pranzare dopo 80 km per poi ripartire per farne ancora più di 50 di bici e devo dire che oggi, "nel mio piccolo", ero davvero in forma, perché non ho accusato più di tanto né la sosta né la pasta!

Ripartiti da Campo dell'Osso,

Segue a pagina 4



Segue da pagina 3

a panza piena ma in ritardo rispetto alla nostra tabella di marcia, siamo "schizzati" via verso le nostre macchine parcheggiate al casello di Castel Madama (dove siamo arrivati che praticamente stava facendo buio), non senza però levarci qualche "sfizio" nei tratti di pianura della SS 411 e della Tiburtina (in cui abbiamo pedalato regolari con cambi pressoché perfetti e nei quali il duo Luci-Martinez ha dato prova di netta superiorità rispetto al duo Di Pofi-Pavani) e nell'ultima salita, o "ciliegina", della giornata (non gradita proprio da tutti), la salita di Castel Madama.

Il resoconto dell'odierno rinforzino vede 140 km, 2.400 metri di dislivello e (personalmente, ma penso che per i miei compagni di avventura non sia andata diversamente) oltre 4.000 kilocalorie; tutto sommato, volendo rifarsi ad una frase detta dal simpatico oste di oggi e riferita al conto, "una sciocchezza"!!!

Allegria d'alta quota: 4 sorrisi tra i prati e le faggete dei Simbruini

Alessandro Di Pofi



Come
Eravamo...



La genesi del "rinforzino"...



Stessi luoghi, stessi umori, stesse emozioni: quando il "rinforzino" DiPofiano si tinse di giallo...



Controvento

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



Un casco vale un altro, vero o falso?

Il nuovo originale caschetto di CiccioneInBici – che è chi vi scrive – ha destato più interesse della sua vittoria di tappa in A1. Chi vi scrive ne è rimasto confortato poiché il nuovo casco è il risultato di un lungo lavoro di documentazione e di ricerca. Perciò se ne riportano le fonti, a beneficio di tutti quelli che vorranno porre sempre maggiore giudizio nel proteggere la propria preziosa testolina, quando viene mandata in bici per le strade, talvolta maledettamente dure, del mondo.

Le informazioni di metodo provengono da un'associazione USA che si occupa solo di caschi – cioè "helmets" – e che alimenta un sito specializzato sull'argomento all'indirizzo: <http://www.helmets.org/index.htm>

Il sito è in inglese ed è ricchissimo di ogni informazione, sia di natura tecnica, sia commerciale.

Comunque, i più pigri troveranno di seguito una sintesi delle raccomandazioni di tipo tecnico-funzionale riportate nel sito, ognuna delle quali si basa sull'esperienza e sui test degli autori e sulla sperimentazione di istituti pubblici e privati.

Da queste raccomandazioni si può dedurre una poderosa e importante verità: i caschi non sono tutti uguali, quando servono!

I consigli di Bicycle Helmet Safety Institute

In linea di massima:

Un buon casco, per proteggere ogni punto della testa, deve restare comodamente aderente ma non deve stringere. Il casco non deve muoversi più di un pollice circa (2,5 cm), in qualsiasi direzione, e nel tentare l'estrazione, anche energicamente, non deve venire via.

Scegliere il colore bianco o un colore brillante per maggiore visibilità sulla strada.

Evitare un casco con punti di sporgenza che possano funzionare da aggancio durante una caduta rovinosa: evitare dunque un guscio squadrato, con troppe fessure di areazione, con una forma aerodinamica estrema.

Evitare un casco con legacci sottili, con regolazioni complicate, con una visiera rigida che potrebbe impigliarsi

nel cadere o frantumarsi pericolosamente (meglio dunque una visiera di materiale non rigido o che possa rimuoversi facilmente nell'incontrare un ostacolo).

I test di resistenza all'impatto non affrontano gli aspetti più critici!

Il casco deve rimanere sulla testa anche quando lo si colpisce più di una volta e con notevole energia: quando serve è di solito contro una macchina prima e poi sulla la strada o contro



Gabriele Russo a Castel Madama col suo casco innovativo

qualche altro ostacolo. Per questo, il guscio esterno deve avere una forma molto regolare e consentire di scivolare via durante una rovinosa caduta. Perciò, evitare anche i caschi con le "code", molto aerodinamici ma pericolosamente sporgenti in caso di impatto.

Una perfetta aderenza senza punti di pressione assicura comfort e corretta posizione sulla testa quando si cade. Troppe aperture di areazione significano meno schiuma a contatto della testa e quindi maggiori concentrazioni di forza di impatto sul capo.

Un buon casco ha bisogno anche di una forte cinghia e di una robusta fibbia e non deve muoversi facilmente né tirandolo né torcendolo. E' la cinghia di chiusura che "tiene" il casco, non lo stabilizzatore (o regolatore) posteriore. Se il casco "rimane" comunque largo, cambiare modello.

Il casco deve coprire il più possibile, anche la parete occipitale, cioè sul retro del capo (questa è una diffusissima carenza dei caschi più utilizzati, ndr).

Sono considerati migliori i caschi in una sola fusione mono-blocco, piuttosto che realizzati in schiuma (EPS o poliuretano) con l'applicazione a seguire di un guscio esterno (la "shell").

Le visiere non sono mai testate per tenere conto di frantumazione o sbavatura in caso di caduta, perciò dobbiamo essere noi a valutarne l'adeguatezza in termini di sicurezza.

Pur valutando comunque la capacità di areazione (alcuni caschi godono di areazione forzata all'interno del casco anche in presenza di poche aperture), è importante anche il controllo del gocciolamento da sudore (con pad o fasce aggiuntive interne).

Tutti i caschi devono superare gli stessi test di impatto per essere messi in commercio e dunque non è il prezzo che ne determina il grado di sicurezza. Un adesivo all'interno del casco dichiara la normativa di riferimento e la normativa USA (sigla CPSC o ASTM F1447 o B-95) è la più severa.

Quando sostituire il casco? Sostituire il casco in caso di caduta, anche se non presenta segni di rottura perché l'impatto schiaccia la schiuma di protezione in qualche punto, indebolendo il casco. La maggior parte dei produttori consiglia la sostituzione dopo cinque anni, ma dipende dall'utilizzo.

Gabriele Russo
Alias "Ciccione in bici"



"Mister X"



Alla ricerca dell'inciucio...

"Mazzettopoli" : l'incubo non è finito!



50.... 100....
..150....





Grand Prix



8x8 Saracinesco: resoconto finale



STEFANOLACARASTRONG TRIATHLON ED ALTRE PERDITE DI TEMPO

www.stefanolacara.com

Sabato 19 ottobre 2013 si è svolta la seconda edizione della 8x8 di Saracinesco. Per chi ancora non sapesse cosa sia, si tratta di 8km all'8%.

In realtà c'è (molto) di più.

E' un'occasione per iniziare o finire la stagione agonistica insieme a tanti amici, soprattutto triatleti, ma anche ciclisti o sani pedalatori.

Gli scopi della gara sono soprattutto due:

- 1) Battere il rivale
- 2) Mangiare al rinfresco su in cima

Quest'anno ho voluto sfruttare il giorno del mio compleanno per festeggiare con chiunque abbia voluto mettersi sui pedali ed arrampicarsi fino a Saracinesco.

Edizione prestigiosa che ha visto alla partenza Ironman di tutto rispetto (su tutti il pluri-Kona, Edo "romanomedio") e ciclisti locali di primo ordine.

Padrino della manifestazione, con grande piacere, è stato Domenico Salviani, che non si è risparmiato in incitamento per tutti lungo il percorso.

Lo scoppio di un raudo ha dato lo start alla gara, partita con ritmo incredibilmente lento.

Al primo tornante Lucaone ha però pensato bene di scattare subito per animare la corsa!

Hanno risposto da subito Emanuele Orsini, rinomato ciclista presentatosi a sorpresa alla partenza, e Charly Gaul che in coppia hanno proseguito fino agli ultimi chilometri, dove un ulteriore forcing di Emanuele gli ha permesso di arrivare solitario al traguardo.

Secondo un caparbio "Alessandro "Charly Gaul" Luzi e terzo il Marco "Piastrella" Piccolino, campione in carica e vicecampione della cronoscata 6x6 a Monte Morra.

Avere Piastrella alla partenza di ogni evento organizzato da Zona Cambio è sempre un grandissimo piacere!

Menzione d'obbligo per il pittoresco Antony, Giorgio "The Bridge", Claudio Mottola, Master e Alex "Lone Wolf" con la sua immancabile bici fixed, oltre a Piastrella ed al sottoscritto, tutti sempre presenti ai nostri eventi, ed alle due donne che hanno onorato la gara, Saetta e Dott.ssa.

E giusto per non risparmiarci nulla, io, "The Bridge" e Lucaone il giorno dopo ci siamo sparati anche il Triathlon di Santa Marinella (con Lucaone terzo assoluto!).

Insomma, bravi tutti, anche e soprattutto la mia famiglia che si è prodigata ad aiutarmi a rendere bellissima questa giornata.

Infine permettetemi una piccola nota personale.

Non ricordo un compleanno così bello e per questo devo ringraziare tutti quelli che hanno deciso di condividere con me la fatica sui pedali.

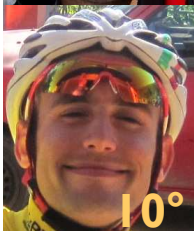
Daje sempre!

Vabbè, lo so che stata aspettando solo questo... ecco la classifica ufficiale:

PZ	ATLETA	TEMPO	VAM
1)	Emanuele Orsini	21'52"	1471*
2)	Charly Gaul	23'22" *	1376*
3)	Piastrella	25'52"	1243
4)	Salvatore Bonelli	S.t.	S.t.
5)	Lucaone		
6)	Romanomedio		
7)	Anthony		
8)	Alessio Mauro		
9)	Giorgio "The Bridge"	28'07"	1144
10)	Leyon	28'24"	1132
11)	Nembo		
12)	Claudio Mottola		
13)	IronManzi	30'38"	1049
14)	Daniele RB		
15)	StefanoSTRONG		
16)	Luca De Simone		
17)	Sandro Quaresima		
18)	Master		
19)	Antonio "Pacemaker"		
20)	Lone Wolf		
21)	Barney		
22)	Saetta		
23)	Graziano "Chuck"		
24)	Sergio Pozzi		
25)	Dott.ssa		

* : Il tempo assegnato è forfaitario, calcolato su distacchi percepiti: è possibile un margine di errore di 20-30 secondi

Stefano La Cara





Miscellanea



Di tutto un po'...

Spirito amaro degli attuali tempi; anche se ho dedotto il tutto da una vignetta sull'allegato economia del Corriere della Sera, provate ad immaginare la scena:

Un giovane siede davanti al responsabile del personale di una ditta, per un colloquio di lavoro:

Resp. Pers. le: Mi dica, ha qualche specializzazione dopo il percorso triennale e la laurea quinquennale?

Giovane: ho esperienza pluriennale nella presentazione di curriculum !!

Volete sapere cosa significa NINTENDO, il noto marchio giapponese che produce console e videogiochi famosi in tutto il mondo?

Ebbene significa "Fortuna in Cielo"; meglio sarebbe dire che i proprietari di Nintendo la fortuna l'hanno trovata in terra!

Quello che segue sono tatuaggi che prosperose ragazze si sono fatte fare in posizioni d'importanza strategiche del proprio corpo:

Everybody dies, but not everybody lives! Tutti muoiono, ma non tutti vivono davvero! Sulla coscia destra di Nabilla Benattia, starlette di realities;

Myself and I! Ognuno basti a se stesso! Il tatuaggio di Shenon Grimes vicino al seno destro;

Ricomponiamoci un poco Nomi e Cognomi... strani:

Falso Salvatore; Dante Pompa; Pelo Eros; Primo Degliuomini; Rito Greco; Medaglia Olimpia; Podio Vittoria; La Raspata Bernarda; La Cognata Fortunata; Natale Stellato; Mercoledì Santo Pasqualina; Somma Fortuna; Macchia Delvino; Luculano Carmelo; Sabato Domenica; Renato Della Puzza; Popò Francesco; Piscione Felice; Mela Adamo; Benvenuta Vacca; Bottana Bianca; Viva Capezzoli; Tetta Libera; Poppa Rosa; Donata Galla Delle Femmine; Primo Freddo; Neve Bianca; Francesco La Fica; Secondo Vesuvio; Pollastrone Liberato; Delicata Di Sotto; Immacolata Sottolano; Tromba Riccardo Giulio; Cris Lecca Costante; Beatrice Dante; La Pelosa Norma Serial Modesta; Antonino Cacciapalle; Santo Celebre; Scopa Massimo; Cercasi Concetta; Grattacacio Andrea; Scappa Mauro; Pissi Pissi Pierluigi;

Ma, vi sarete chiesti. Chi sono gli scrittori di Aforismi? (non la Maglia Nera che solo li trascrive) Tiratori di precisione, capaci con poche parole, (un cinguettio di Twitter per essere attuali) di arrivare al centro dell'animo umano!

Viaggiare non è cercare nuove terre, ma avere nuovi occhi! (Marcel Proust);

Perché la frase scorra bisogna essere brevi! (Orazio, il poeta di Carpe Diem e Cave Canem);

Nè il Sole nè la Morte si possono guardare fissamente; (La Rochefoucauld);

Le idee migliori non vengono dalla ragione, ma da una lucida visionaria follia! (Erasmus da Rotterdam) - e pensare che nel corso di una campagna elettorale queste parole le aveva fatte sue Silvio, sembra su suggerimento di sua altezza, divin, Brunetta!

Come ci si può divertire in una festa, in cui le birre sono calde e le donne sono fredde? (Groucho Marx);

Si deve sempre giocare onestamente quando si hanno le carte vincenti! (Oscar Wilde);

Giunge il momento in cui anche una donna intelligente si sorprende a dire: "Ti ho dato i migliori anni della mia vita" (Marlene Dietrich);

L'uomo è nato libero ma dovunque è in catene! (Jean-Jacques Rousseau);

BISOGNA AVERE IN SE' IL CAOS PER PARTORIRE UNA STELLA CHE DANZI! (Friedrich Nietzsche) e se la stella che danza nascendo dal caos fosse TURBIKE?



La nostra Maglia Nera!



Miscellanea



Speciale frasi "ciclo-coatte"

Avete mai pensato a frasi "coatte" dette dai ciclisti e riferiti al mondo delle due ruote?

Qui di seguito ne elenco una serie, inventate da me o da qualche amico TURBIKE, il cui nome viene riportato tra parentesi accanto alla frase di appartenenza. Per ogni frase trovate l'espressione in dialetto coatto e la traduzione in italiano "aulico". Buona lettura!

Alessandro Di Pofi

Oggi te semino, te innaffio e te raccorgo

Manifesto in modo esplicito ed intimidatorio il mio stato di forma eccellente

Te scortico 'na coscia e me ce faccio l'imbottitura der fondello [La Vitola]

Ti privo della pelle di una gamba per rivestire con essa il fondello dei miei pantaloncini

C'hai più prociutti de Franchi

Hai collezionato talmente tanti premi alimentari da poter avviare una gastronomia [riferimento ad un caro compagno di pedalate di cui non svelerò il nome ma solo il cognome...La Vitola!]

Oggi nun solo t'ho asfartato, ma so' tornato indietro e t'ho rifatto pure le strisce [La Vitola]

Come direbbe Peppe Bucci, "oggi non ce n'è stata per nessuno!" [riferimento ad un caro compagno di pedalate battuto da La Vitola di cui non svelerò il nome ma solo il cognome...Di Pofi!]

In discesa vado come un sarcofago a rotelle

Evidenzio, non senza qualche imbarazzo, la mia inabilità ad affrontare le discese

Oggi c'hai una turbina al posto del culo

Ammetto con sportività ed ammirazione la tua odierna superiorità

Te strappo le ciglia e me ce faccio i baffi pe' l'Eroica

Ti prendo, con modalità cruenta e non proprio in prestito, tutte le ciglia e le utilizzo per arricciare i miei baffi nella stessa forgia di quella in auge presso i partecipanti alla granfondo "Eroica"

Ao' ma che 'sta rota te l'hanno data i Flinstones? [Pavani]

La pessima centratura della tua ruota mi ricorda quella della macchina dei Flinstones

C'hai più cicoria tu sulla catena che mi' zia al campo de Oriolo. Occhio che se Di Pofi te sgama te purga

Lo stato di manutenzione della tua bici lascia così tanto a desiderare, che se Di Pofi se ne accorge ti becchi come minimo una supposta, se non peggio, nella rubrica della Gazzetta Turbike "pillole di meccanica"

Se famo 'na gara vinco pure su 'na Graziella

La mia forma è talmente superiore alla tua, che vincerei anche in sella ad un mezzo non consono alle competizioni

'Sto cancello nun se lo pigliano manco al museo dei Campionissimi, prova al Pignorini

La tua bici è così obsoleta, che potrebbe interessare al museo preistorico "Pigorini" di Roma piuttosto che al Museo ciclistico "dei Campionissimi" di Novi Ligure

Te sgrano i denti e li uso pe' la compact

Ti privo dei denti per ricavarne un nuovo plateau

Te strappo i polpacci e ce pulisco la bicicletta [La Vitola]

I tuoi polpacci mi saranno utili come spolverini per la pulizia della bici

Portate du' banane così una te la magni [Luzi, in memoria di un famoso detto popolare]

Come dire...un frutto in una mano ed uno...[riferimento ad una parte anatomica su cui cala un velo di censura!]

Oggi a Carpentieri je do tanti minuti, che quanno ariva trova la zuppa de pesce e pure li fiori a tavola [questa in pochi se la possono permettere!]

Mi sento così bene, che oggi batto Luciano Carpentieri arrivando prima di lui con un vantaggio tale da permettermi di preparare per il suo arrivo una tavola imbandita con una tovaglia di broccato ed un pranzo succulento

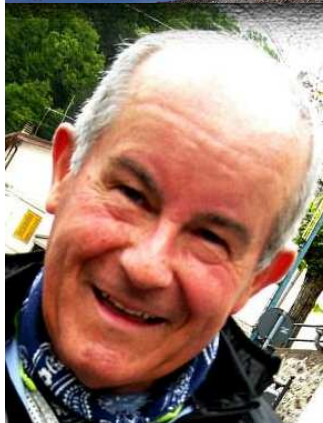




Scusate
il ritardo



Ricordo di una giornata speciale...



**Superpolpach 2013:
I 70 della Maglia Nera!**



“Il pioniere”

Alla scoperta della prossima tappa

20° TAPPA: Due Casette - Sasso

La Due Casette-Sasso è forse l'unica tappa del panorama Turbike, da sempre adatta a tutti gli interpreti: da attaccanti a finisseurs, ciascun atleta avrà terreno su cui giocare le proprie carte.

Come correre? Attaccanti e scalatori non hanno che una chance: attaccare da lontano, considerato anche che il P.I. è a oltre 50km dal traguardo. Pur se facile all'apparenza, la salita di Tolfa ha dei tratti impegnativi dove ci si può togliere di ruota chiunque se si è in giornata. Già il

primo troncone, quello dei **pratoni**, presenta tratti al 6-7-8%, ma sono i **3 km sotto Tolfa** i più duri, quelli dove si può prendere il volo, qui le pendenze raggiungono **anche il 9%**.

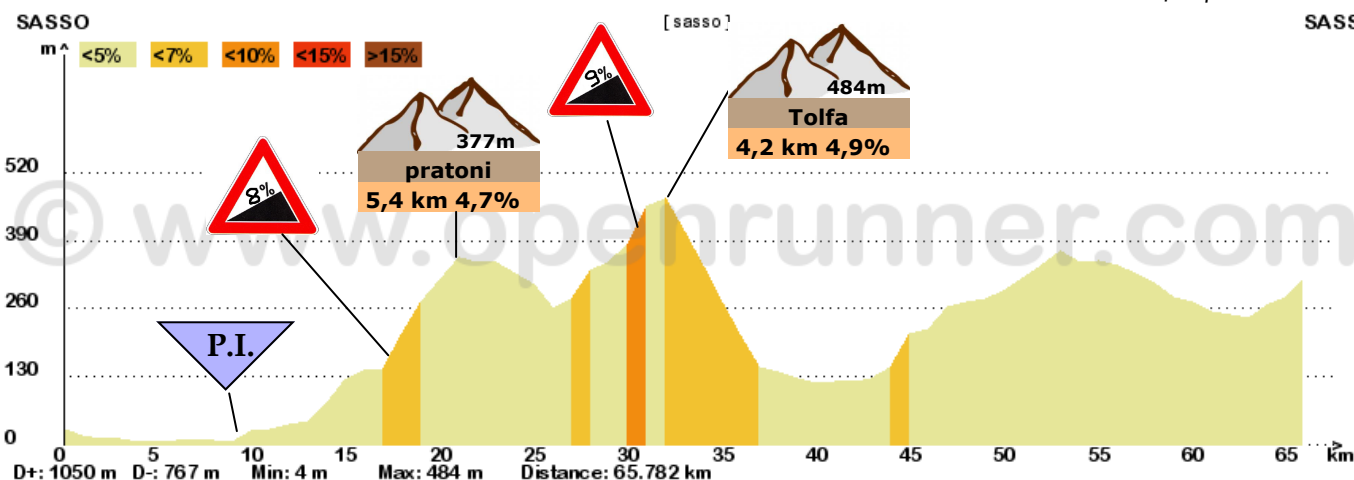
Da Tolfa al traguardo mancheranno però ben 33 km, tutti in discesa, **falsopiano e salita leggera**.

Passisti e finisseurs avranno quindi terreno per riprendere i fuggitivi e giocare tutto nel facile strappo finale in leggera salita verso il traguardo.



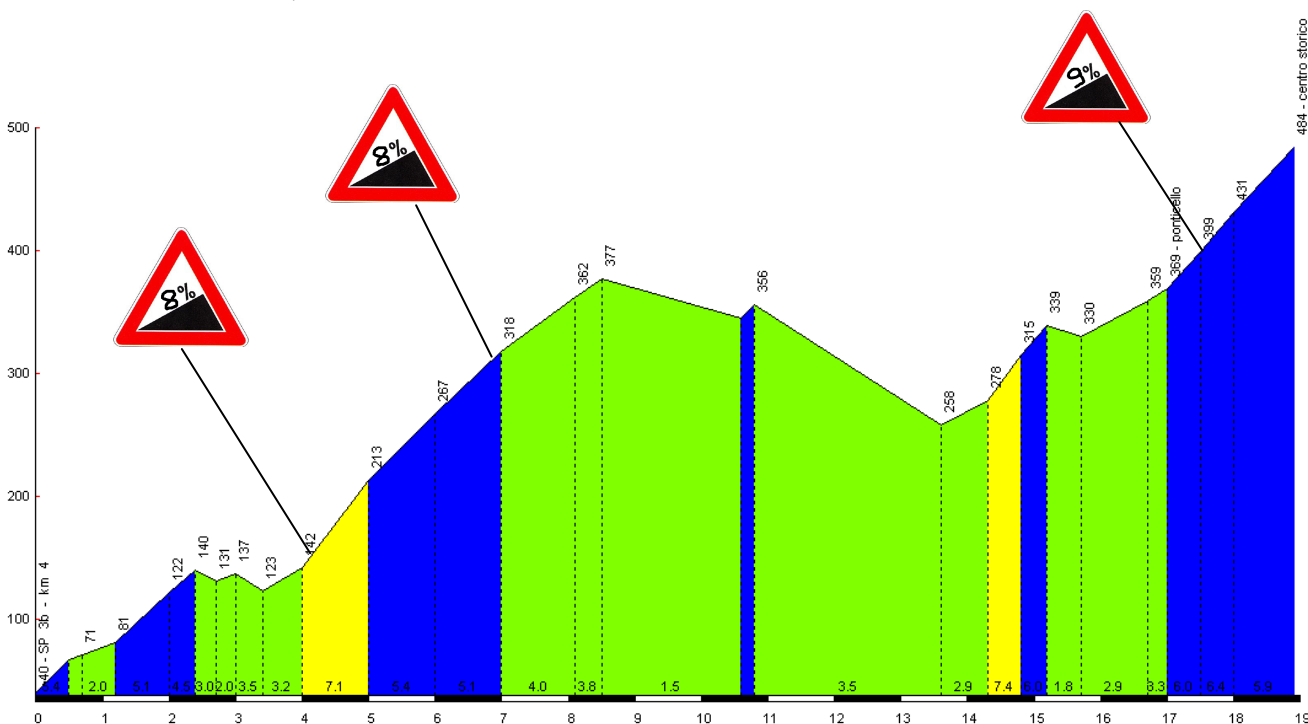
Gli ultimi km verso Tolfa: riprende la salita

SASSO



LA TAPPA ↑ ↓ LA SALITA PRINCIPALE

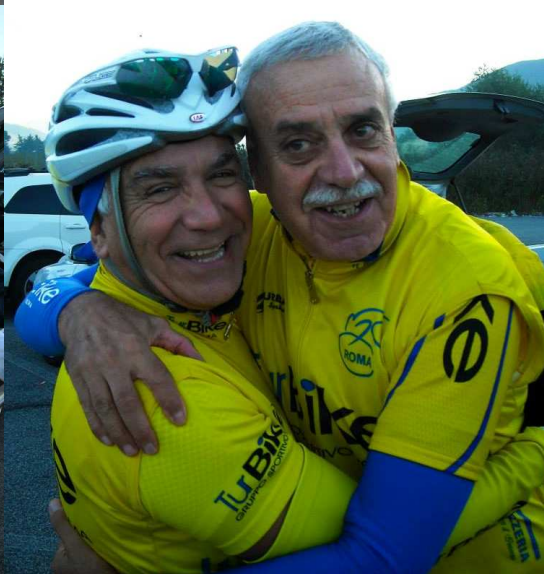
Tolfa, da SP 3b - km 4



Scatti matti

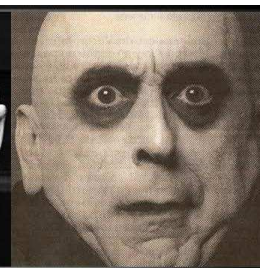


That's amore.....





*Separati
alla nascita*



Da Pirata dei Caraibi a Pirata... della Strada!



Johnny Depp. A destra nelle vesti di Jack Sparrow, il celebre pirata; a sinistra, nelle vesti Turbike in A2

Niente più vascelli, tempeste e prime lune maledette, ora Johnny Depp si è dato al ciclismo!

Il look di Johnny dimostra chiaramente come sia rimasto legato al personaggio di Jack Sparrow, conservandone il look anche sui pedali:

Stessa barba, stessa bandana e anche la stessa espressione corsara che ha fatto impazzire le teenagers di tutto il mondo...

Vai Johnny!!