

La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

Mercoledì 6 Maggio 2015

Numero 9—2015

MONTE MORRA: la salita dura non fa sconti: vincono gli scalatori!!!

SFIANCATI DAL “CAVATAPPI”

Monte Morra chiede il conto. In una tappa dove cavalli, mucche al pascolo, villeggianti e Protezione Civile hanno fatto di tutto per ostacolare il Turbike, la salita ha messo d'accordo tutti. Splendido La Vitola in E1 davanti ad un tenace Civitella. Prima in E2 per Barilari. Si conferma Aterido in A1, mentre in A2 si rinnova la sfida Silvestri-Clavarino, col primo vittorioso. Prima vittoria di Anna Baroni che domina la A3 (a pag. 3,4 e 5).

SACRO MONTE

(di Paolo Proietti)

Ecco, la strada si inerpica ...
si fa sempre più fatica ...
la bici diventa più pesante
ad ogni suo tornante.
Sali piano, quasi fermo ...
un miraggio è quell'ermo ...
più nessuno ormai ti stacca
quando incontri la sacra vacca
Anche stavolta arrivo ultimo ...
del dolce un pezzo minimo,
ma non ne faccio un dramma
... e un bacio vola alla mia mamma



I RISULTATI DELLA TAPPA

Nessuno recrimina per il doppio percorso, anche perché non c'è. Una giornata memorabile nel racconto del Presidente, che, oltre a snocciolare posizioni, tempi e numeri, ci offre il suo punto di vista sulla tappa di Monte Morra (a pag. 2)

LE RUBRICHE

OPINIONI acido lattico? Non diciamo fesserie... di Sascha Nollmeyer (a pag.6)

SPIGOLATURE ritorna la Miscellanea della Maglia Nera (a pag. 7)

SPIGOLATURE cronachetta con incontri sacri e profani della Maglia Nera (a pag.8)

HALL OF FAME i trofei dell'Aquila del Nord di Roberto Pietrangeli (a pag. 9 e 10)

LA TAPPA CHE VERRA' Monteflavio salita regolare di Alessandro Luzi. (a pag. 11)

PAESE CHE VAI... famiglie nobili a Monteflavio (a pag. 12)

I RISULTATI DELLA TAPPA

TAPPA 8/2015: MONTE MORRA

TRA NEW ENTRY E NEW WINNERS

(di **Marcello Cesaretti**)

All'appuntamento di Castel Madama siamo in molti, ma un pensiero va ai "BISONTI" di Marcello Romagnoli che oggi assenti, si sono tutti stretti intorno al loro "Storico" capitano, nonché vice Presidente del Gruppo Turbike che ieri ha perduto la sua cara Mamma! Ma la vita continua e il Turbike procede il suo percorso con la tappa di "Monte Morra"!!! Due Esordi



Diego accoglie il neo turbiker Giuseppe "Wiggo" Massaro

ufficiali nel gruppo che chiudono di fatto le ultime due squadre: ai Leopardi la nuova "Promessa" Giuseppe Massaro, elemento forte che va ad incrementare le file degli "E1"! Ai Levrieri: Michele Cignaini che andrà in "prova" fra gli "A1" ma che penso possa far parte ...in seguito degli "E2"! Per la Coppa Fedeltà c'è da registrare il nuovo "En Plein" dei Rinoceronti (9), ma bene anche le Aquile (8) e i Leopardi (7) mentre gli Squali (6) mantengono la "Sufficienza; Giaguari (5) e Lupi (4) sotto tono! Levrieri alla riscossa (4) mentre i Bengalloni ...latitano! Lancio un appello soprattutto alle donne dei Bengalloni (Pizzi e Giorgini) alle quali dico di essere più presenti alle tappe Turbike che al momento sono rappresentate dalla sola Anna Baroni oggi vincitrice della tappa "A3"!!! Insomma una Vittoria della BARONI che mette in fila i maschietti della A3 e anche qualche altro della A2!!! Ma ecco come sono andate le cose: Grande lavoro per CALIENDO Mossiere degli SQUALI che si è dovuto impegnare a fondo per il raggiungimento dell'arrivo di tappa, poiché la strada era stata chiusa negli ultimi 500 mt. a tutte le macchine! Partenze regolari e scaglionate con P.I. fissato al bivio di S.Polo; devo dire che tutti hanno regolarmente rispettato le consegne e poi è stata tappa! Ad esempio, gli "A2" e "A3" partiti insieme alle ore 8,50 hanno pedalato insieme per 27 km e raggiunto il paese di S.Polo hanno affrontato la discesa a velocità ridotta consentendo a tutti il ricongiungimento proprio ai piedi della salita finale di Monte Morra!!! Nella "A3" vince a sorpresa ANNA BARONI con una prestazione eccezionale, battendo i più accreditati rivali (almeno fino ad oggi) per distacco!!! Il suo tempo: 2h31'48"! 2° STIRPE a 2'02"! 3° TRAZZI a 3'29"! 4° DEGL'INNOCENTI a 6'09"! 5° SCATTEIA F.T.M. Chiaramente, a questo punto le quotazioni della BARONI salgono e penso che per i "maschietti" in futuro sarà dura batterla! Quindi, care PIZZI, GIORGINI e MARCUS, sappiate che il "Turbike" vi aspetta!!! Nella "A2" sono stati 6,5 km di sofferenza continua per tutti ma specialmente per i più tignosi!

Vince SILVESTRI che in fatto di "Tigna" ne sa qualcosa, ma che fatica per liberarsi negli ultimi metri di quel cane ringhioso di CLAVARINO che sportivamente non ha accettato la sua proposta di fare "ex aequo"! Il tempo del vincitore: 2h23'46"!!! 2° CLAVARINO a 8"!!! 3° BARELLI a 1'30"! 4° MARAFINI a 5'14"! 5° CESARETTI a 5'36"! 6° GOBBI a 5'50"! 7° BONAMANO a 6'54"! 8° PROIETTI a 11'28"! 9° SALVATORE P. a 15'09"! 10° CIANO F.T.M. Nella Cat. "A1" vince Emilio ATERIDO in 2h11'39"!!! 2° CASTAGNA a 1'09"! 3° DI GIACOMO a 4'35"! 4° SALVATORE G. e RUSSO G. ex aequo a 7'27"! 6° MICONI a 7'45"! 7° CUCCU a 9'02"! 8° MALTESE a 9'37"! 9° FERIOLI a 13'41"! 10° CIGNAINI F.T.M. 11° IL MOSSIERE CALIENDO (3° posto)!!! Nella "E2" Vince BARILARI col tempo di: 2h02'34"!!! Bravo Mauro, finalmente ce l'hai fatta a batterli!!! Insomma, è una vittoria corale della squadra delle Aquile che piazzano al 2° posto un grande PAVANI a 1'10"! Poi, al 3° posto PRANDI a 1'36"!!! Dico grande a PAVANI perché lungo la salita finale ha rimontato qualche posizione! Quindi, podio alle Aquile del capitano Pietrangeli! 4° FELICI e BENZI ex aequo a 2'46"! 6° CICIRELLI a 6'04" che precede PIETRANGELI! 8° OCCHIONI a 7'40"! Nella Cat. "E1" vince LA VITOLA in 1h59'40"!!! 2° CIVITELLA a 28"! 3° DE PRADA a 1'10"! 4° GIORGI a 1'20"! 5° PELLEGRINI a 1'50"! 6° CARPENTIERI a 2'47"! 7° NOLLMEYER a 3'06"! 8° MASSARO a 4'52"! 9° RUGGERI a 6'58"! 10° SCOGNAMIGLIO a 9'46"!



Elite in attesa che il mossiere si muova...

All'arrivo tutti hanno potuto assaggiare lo squisito dolce confezionato per l'occasione dalla Sig.ra ARMANDA (moglie di Paolo Benzi) e quindi portato dagli "SQUALI"!!! Il tutto assaporato ai quasi 1000 metri di Monte Morra con veduta panoramica!!! Ritorno per tutti molto meno faticoso, ad eccezione dei prodi abituati ai rinforzini e alla fine tutti soddisfatti e sudati!

IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 8/2015: MONTE MORRA

CAVALLI

(di Maurizio Ruggeri)

Succede quello che non ti aspetti. La tappa fila via liscia con una fuga inaspettata, di quelle che ti fanno venire i brividi. Qualcuno deve aver detto che la felicità non è il ciclista al traguardo, ma quando scappa via da solo. Nulla di più vero. All'attacco di San Polo de' Cavalieri, lo scrivo per esteso perché il nome è immortale, va via il solito Wild Bunch, il mucchio selvaggio dell'E1 con dentro l'eterno Pellegrini. L'andatura è più che allegra, tanto che gli E2 dietro si allungano, con il solo Barilari a tenere botta. Provo a resistergli e faccio bene: mi porterà fino al valico, insieme a uno sconosciuto compagno di viaggio che provo a far salire a bordo per affrontare la magnifica discesa in tre. La fuga è l'essenza del ciclismo, ma anche della vita. Tutti, prima o poi, l'abbiamo provata. Sugli ultimi tornanti raggiungiamo Pellegrini, tarantolato sulle rampe, prudente in caduta libera. Scopro che Barilari è completo, va bene su tutti i terreni, visto come si è buttato da San Polo. Fantasma temibile, sulla bicicletta pare avere tutte le virtù. Gatta da pelare per gli E2. Senza frenare, prendiamo l'abbrivio degli ultimi metri della discesa per rendere più dolce la brusca impennata di Monte

o segnali terrestri? Lui che viene dai lontani bastioni di Orione?!

La tappa sembra segnata: tra gli E1 e gli E2, con Pavan, Prandi, Felici, Benzi e compagni, ci siamo noi tre. Potremmo anche darci una mano per arrivare in cima. Poi succede quello che non ti aspetti. I cavalli. Sono tanti, in mezzo alla strada, sembrano normanni, tanto sono grossi. Non hanno alcuna intenzione di farci passare. Nemmeno il mucchio selvaggio è riuscito a sgattaiolare prima di noi.

Passano i minuti, arrivano gli E2 e tutti gli altri. Qualcuno impreca, ma i contadini, giustamente, rispondono che non si stanno divertendo come noi. Stanno lavorando. Anche i più accaniti sono costret-



Incontri sulla via per Monte Morra

ti a mettere il piede a terra. "Attenti ai calci!, dicono i contadini, che incazzati gettano a terra gli stracci, state lontani!". Ci si rilassa, si scambiano due battute, ma davanti, appena i cavalli si fanno da parte, è pronti via! Avverto che i muscoli delle gambe si sono freddati, non ne ho più per ripartire. Avevo tirato già troppo, ma è anche vero che quando mi fermo è come se mi togliessero l'ossigeno. Provo a scambiare due parole con Pietrangeli, ma sta peggio di me e non mi dà soddisfazione. Riesco a malapena a scorgere le spalle di Felici e di Benzi che in pochi secondi spariscono dietro una curva. Il Morra diventa un calvario, ma va bene così. La fuga e i cavalli mi lasciano il sapore di una tappa d'altri tempi. Più del passaggio a livello della Roubaix, mi fa pensare a una tappa di un Giro bartaliano.

Che sia benedetto chi ha portato le crostate!



Meritato ristoro per Maurizio al termine della battaglia

Morra. Gli E1 non sono poi lontani, anche se Lavitola va su per levitazione, come Gaul sul Bondone, in attesa del volo verso il traguardo. Gli guardi i garretti e poi capisci perché si trasforma in uno stambecco dove la strada pende. Fisico essenziale per la bici. Con lui, Giorgi, Civitella, De Prada e Carpentieri che suda più del solito: maglia troppo pesante,

IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 8/2015: MONTE MORRA

SI PARTE, SI SCENDE, SI RIPARTE... SI VA!!!

(di Mauro Barilari)

Si Parte si va. Siamo in tre, in questa giornata nuvolosa, coperta. Percorriamo la via Tiburtina direzione Castel Madama, il punto di ritrovo. Io sono ultimo, lo sarò per tutto il tragitto, mi dicono che devo imparare a stare davanti, accetto. Un'oretta e siamo arrivati, già sono tutti pronti, cerco Pavani, ieri sera mangiai da lui un'ottima pizza, ci si scherza un pò su insieme ad Andrea Prandi ed il capitano Pietrangeli. Gianluca Pavani sarà il mio riferimento per tutta la tappa, ad Allumiere saliva come un diesel. Si parte, si va.. Il passo della Fortuna va via senza sforzo, noto che è sempre così quando si sta in gruppo. In un attimo siamo sulla Tiburtina, chiacchero con Prandi del più e del meno, conduciamo il treno E1 E2 poi il punto intermedio. Si svolta, si va. Cerco di rimanere in scia degli E1, sono sempre condizionato dal ritmo di chi mi precede, essere tutti insieme potrebbe rivelarsi un problema con queste salite, se osi troppo ti potresti ritrovare sfinito a San Polo. Rimaniamo in

centinaio di metri davanti a me insieme allo spagnolo. Dai che li raggiungo. Il 1 ottobre caddi in curva, in discesa, ancora porto i segni, ma stavolta, si può osare. Li supero, in un attimo mi affianca il nuovo arrivato, barbetta nera completo nero e scarpe con i lacci, sembra un ballerino, è uno che ci sa fare con la bici venendo dalla mountain bike. Andiamo giù, ecco il bivio, lo imbocchiamo con il vento in faccia



Diego e Anna, protagonisti a Monte Morra



Mauro Barilari con i compagni di squadra delle Aquile

gruppo il cigolio della bici del mio capitano da il ritmo, Prandi è al mio fianco, Ruggeri anche. Dopo un pò cominciamo a perdere colpi, gli E1 hanno una pedalata più incisiva. Ruggeri incita, rimaniamo in tre il tedesco va e viene, in paese lo riprenderò e lo supererò, Gianluca sta risalendo posizioni ma è ancora distante. Il mio cuore è al massimo, 175 pulsazioni ma San polo è ormai qui, si scollina. Si scende, si va. Maurizio invita Sascha e me a rimanere uniti in discesa. Attraverso il paese, appena fuori mi rendo conto che l'asfalto è buono, mi riprendo dalla salita, scendono i battiti come le pedalate aumentando il rapporto. Ma quello chi è? Sembra lo svedese, un

senza frenare. Quanto mi è costato questo distacco!!! ed ora...i cavalli, tutto neutralizzato. Pavani arriva. Tutti "scalpitiamo" vogliamo andare, gli altri sopraggiungono, tutti ricomincia da capo. Si riparte, si va. Uffa. Non ricordo, tale era la concentrazione, come mi sono ritrovato davanti da solo, ho il mio ritmo. Vedo lo svedese davanti a me, implacabile, si alza, 4 pedalate, si risiede, mi è preso 10 metri e ricomincia. Ad un certo punto mi passa lo spagnolo (De Prada?) come se fosse appena uscito di casa, che agilità a confronto del mio rantolare a pieno regime!! La guardia della protezione civile mi dice che mancano 200 metri, saranno 500 di pura tigna. E così, dietro a Carpentieri taglio il traguardo, primo, per la prima volta. Ottimo, caffè e dolci per riprendere un pò di zuccheri, arriva Pavani, si complimenta, penso già a monte Flavio, che fatica sarà salire per 8 km con Prandi e Gianluca a fianco!! Dai, forza ragazzi. Si riparte, si va.

IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 8/2015: MONTE MORRA

MOLLO SUL FORCING VERSO S.POLO

(di Paolo Benzi)

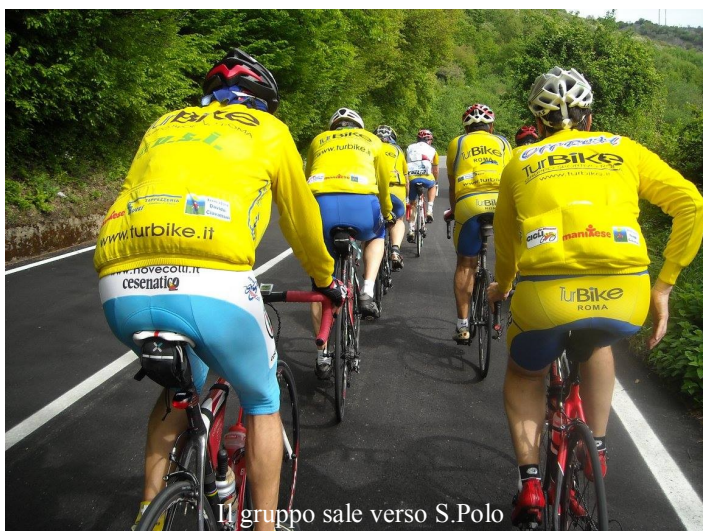
Che la tappa di Monte Morra mettesse in scena una rappresentazione per scalatori era scontato. Il verdetto nelle varie categorie lo ha confermato: in E1 gli agili Leonardo, Diego e Josè, hanno avuto ragione dei loro più potenti competitors. In E2, Mauro Barilari, forte del suo “frullare” a cadenze per molti impensabili (80 rpm? 90?), ha messo in



Carlo, Eliseo e Americo... sembrano fratelli

riga il resto della ciurma con distacchi superiori al minuto. E questo vale anche nella A1 con Emilio Aterido, con Claudio “Capitan Lupo” Silvestri in A2 e in A3 con la splendida prima vittoria dell’Aquila Anna Baroni. La tappa si è snodata sulla doppia ascesa S.Polo—Monte Morra. Dopo il PI, posto ai piedi della salita di S.Polo, si danno fuoco alle polveri. La tappa che fin lì s’era portata pigramente tra Sambuci e Tiburtina, esplose, con il forcing dettato da Diego e Leonardo, ed il resto degli E1-E2 che si accoda, chi facilmente, chi soffrendo. Io riesco a tenere nella parte più facile, fino al bivio di S.Balbina, poi mollo la compagnia, perché da troppo fuori giri. Vado su come posso, limando di 2 min il mio personale da Tiburtina a S.Polo ma accumulando ritardo nei confronti del gruppo: dietro di me solo Ale Cicirelli e Paolo Occhioni (che però s’era già scioppato il trasferimento casa—Castel Madama). In realtà, mollare su S.Polo era quello che avevo pensato per la mia gara, solo che contavo di tenere almeno fin dopo il secondo tornante, ai meno 2 km dallo scollinamento, immaginando di prendere un minuto, ma tant’è... Scollinato a S.Polo mi getto a capofitto in discesa, ed è un peccato che non sia troppo pendente, perché il tracciato nervoso, fatto di curve e tornanti, mi si addice. Credo di recuperare qualcosa ma la sorpresa mi attende

sulle prime rampe di Monte Morra: alcuni del gruppo che mi precedeva, era bloccato da alcuni cavalli alquanto nervosi mentre altri, seppur rallentati, procedevano verso la vetta. Scalo sul 34X21, lascio gli ultimi due pignoni per il tratto centrale e comincio a salire verso il traguardo, un occhio al cardio, pensando di potermi permettere un 10 minuti a tutta. Recupero Roberto, recupero Maurizio Ruggeri (che la sosta “equina” ha svuotato completamente) e punto Mario, sprecando ben oltre la metà di quei 10 minuti di “follia”. Mi accodo prima del cavatappi per qualche centinaio di metri, poi lo passo, dando fondo alle ultime energie. Davanti a me Giuseppe Massaro diventa un punto di riferimento, cerco di mantenere lo stesso ritmo e forse ci riesco fino ai meno 2 km. Mi volto una paio di volte indietro e scorgo Mario non troppo distante ma ad almeno 20 secondi. Poi, quando la strada si fa un pochino meno difficile, mi si accende la spia della riserva, nel punto esatto dove presi “le mele” lo scorso anno. Lassù vedo coloro che mi hanno preceduto ma sento anche un fruscio dietro di me, ed è il buon Felici che mi raggiunge alla penultima curva. Alla fine faccio un 4° posto ex-aequo (grazie ai cavalli) e va bene così. Ora vado a “papparmi” qualche pezzetto di crostata prima di avviarmi verso il rinforzino insieme agli amici CinB, Cuccu, Angelo, Mauro, Stefano Miconi e Sascha.



Il gruppo sale verso S.Polo

Citazione “...Wind in my hair, I feel part of everywhere ...” (E. Vedder: Hard Sun)

Amici, ad maiora!

LE OPINIONI

TAPPA 8/2015: MONTE MORRA

IL FANTASMA DELL'ACIDO LATTICO

(di Sascha Nollmeyer)

Riceviamo dall'amico Sascha e volentieri pubblichiamo questo articolo... da adesso in poi sarà per noi il Professor Kranz, tedesco di Germania. (ndr)

Cari amici...vi potrei scrivere in tedesco ma poi lo capisco solo io... ma non cambierebbe nulla visto che fino ad adesso pochi ne capiscono e ancora gira il fantasma del dolore da acido lattico nelle varie palestre... e pure tra i turbikers ancora qualcuno deve smaltire l'acido l'attico il giorno dopo..... Perciò almeno facciamo un po' di chiarezza tra noi turbikers...l'acido lattico si recupera in quelle decina di minuti e i dolori sono DOMS..punto, nè si, nè ma...

E per precisione ho trovato anche un articolo che non lascia dubbi nè punti di interpretazione. "Daje, famolo una volta alla tedesca...è così e basta ! Hehehe" Ecco l'articolo : *Alzi la mano chi, lamentando dei dolori muscolari il giorno seguente ad un allenamento, non si è sentito rispondere "è l'acido lattico"! È il momento di assolvere l'acido lattico da colpe che non ha. Si può*

iniziare chiarendo cos'è l'acido lattico. L'acido lattico (o lattato C3H6O3) è il prodotto della glicolisi anaerobica. La glicolisi anaerobica è uno dei processi di liberazione energetica utilizzati per la fosforilazione dell'ADP. Viene innescata nei casi in cui la richiesta energetica supera la quota di energia prodotta mediante il sistema aerobico. All'aumentare della richiesta energetica per via anaerobica aumenterà la quantità di produzione di acido lattico, riducendo i tempi della performance sportiva. La formazione dell'acido lattico è la conseguenza di una fermentazione. Al termine della glicolisi anaerobica (che ha sede nel citoplasma) si ha il rilascio netto di 2 molecole di ATP e di 2 molecole di piruvato. Se il piruvato non partecipa al ciclo di Krebs (all'interno dei mitocondri) si lega con i 2 elettroni ed il protone liberati dalla gliceraldeide fosfato durante la glicolisi, e legati in prima istanza alla nicotinammide adenina dinuclotide (NAD+). La conseguenza è la conversione di NAD+ in NADH. Per favorire nuovi processi glicolitici, il NADH cede i due elettroni ed il protone al piruvato e torna ad essere NAD+. Il piruvato diviene invece acido lattico. Il piruvato, e di conseguenza l'acido lattico, conserva la gran parte del potenziale energetico del substrato glucidico. Viene infatti trasportato dal sangue al fegato dove, lo scheletro carbonioso



Il tedesco e lo svedese

del lattato è reimpiegato nella sintesi di nuovo glucosio. La gran parte del lattato è invece convertita in acido piruvico ed è riutilizzato ai fini energetici. È da sottolineare che, anche se i termini acido lattico e lattato vengono utilizzati come sinonimi, chimicamente il lattato è sprovvisto di uno ione H+, quindi non è in grado di acidificare il torrente ematico. L'acido lattico è una molecola molto piccola, che diffonde rapidamente dall'ambiente muscolare al sangue. La concentrazione di acido lattico può essere influenzata dalla pressione parziale dell'ossigeno dell'atmosfera. A parità di lavoro al diminuire della pressione parziale, aumenta la produzione di acido lattico. Anche la temperatura dell'ambiente può interferire con tali fattori, ancora una volta

all'aumentare della temperatura aumenta la concentrazione di acido lattico(1). Essendo l'acido lattico un substrato energetico o, per meglio dire, conservando una quota energetica intrinseca, è stato dimostrato(2) sperimentalmente che, esercizi submassimali (70% ca del VO2max) successivi a lavori altamente lattacidi, favoriscono l'utilizzo dell'acido lattico come fonte energetica accelerando di fatto la diminuzione della sua concentrazione. Resta inteso

che la formazione di acido lattico sarà in ogni caso maggiore nel lavoro svolto dalle fibre bianche. Queste ultime infatti dispongono di un numero di mitocondri assai meno considerevole rispetto alle fibre di tipo rosso. Proprio la presenza di mitocondri può indurre il piruvato liberato dalla glicolisi, ad accedere al ciclo di krebs (in presenza di ossigeno), penetrando nei mitocondri. Diversamente, pur in presenza di ossigeno, il potenziale impiego del piruvato come substrato energetico è compromesso in partenza. Pertanto sarà inevitabile il processo di fermentazione lattica del piruvato, che porta all'acido lattico. In estrema sintesi quindi, l'acido lattico non è uno "scarto", ma conserva un'importante quota energetica. Viene rimosso dall'ambiente muscolare in tempi molto brevi (nell'ordine di qualche decina di minuti) pertanto non può causare nessun dolore il giorno dopo. La causa di tali processi dolorosi, tecnicamente definiti DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness, ossia Indolenzimento Muscolare a Insorgenza Ritardata) è imputabile a delle micro lacerazioni del tessuto muscolare che originano principalmente nella fase eccentrica di un movimento. A seguito di tali lacerazioni può innescarsi uno stato flogistico e doloroso.

SPIGOLATURE

TAPPA 8/2015: MONTE MORRA

MISCELLANEA

(di Claudio Scatteia, la Maglia Nera)

C'è un tempo per il gioco, il divertimento, l'allegria ed un tempo per la riflessione, per la sosta.....un pensiero alla.....vita.....alla morte....

Sabato scorso non ero alla partenza della Turbilonga, per cui nessuna Cronachetta, ma una ripartenza da quanto ho scritto in Miscellanea I - 2015 e quindiuna ripetizione:

Il filosofo dice che è forte chi sa stare da solo, ma la saggezza popolare dice che nemmeno in Paradiso si sta bene da soli!!! (Cesare Maestri ,alpinista scalatore del Cerro Torre in Patagonia);

Morte ? Lieta, no !! Ma ,sicura !! (Giacomo Leopardi);

L'Imperatore giapponese era considerato un dio in terrama dopo la sconfitta della II Guerra Mondiale x tutti i giapponesi è diventato il sacro Nulla !!

Ma rivolgamoci alle sane competizioni e non alle guerre:

Da uno striscione presente in un palazzetto dove si teneva un incontro di volley femminile: "Chi lotta può perdere, chi non lotta ha già perso!!!); Vale anche nella vita di tutti i giorni!!!

Ma bando alla tristezza: battuta sentita al Festival di San Remo 2015 per bocca della affascinante presentatrice Rossio, " E vissero felici e mangiarono pernici !!!" (povere pernici se i giorni felici devono essere tanti!!!);

E la forza della prepotenza dove la mettiamo? " Io dico sempre la verità, anche quando dico le bugie" (Al pacino nei panni di Al Capone nel film Scarface di Bryan De Palma);

L'Istruzione, dibattito di questi giorni: "Non si tratta di riempire dei secchi....ma accendere dei fuochi"(Yeats);

JUVE, JUVE paura non fa....qui ognuno lo sa!!!....I rigori erano 3 ,Forza Lazio, Alè, Alè!!!(la mia nipotina Alice, quando vuole far arrabbiare il nonno juventino);

Ad ogni bambino darei le ali, ma lascerei che imparasse a volare da solo!!(Gabriel Garcia Marquez);

E' morto di recente lo scrittore uruguayano Eduardo Galeano (uruguayo si dice, ma dei calciatori) Gianni Mura riporta una sua battuta: "Non ho un dio .Se lo avessi, gli chiederei di non farmi arrivare presto alla morte. Ho ancora molto da camminare. Ci sono lune alle quali non ho ancora abbaio e soli che non mi hanno ancora acceso";

E, come si diventa scrittori secondo Galeano? "Guardando ed ascoltando. Per questo abbiamo due occhi, due orecchie ...una sola bocca", ma le parole? "Uso solo quelle che possono migliorare il silenzio !"

E l' utopia ? Quella degli adolescenti oppure quella dei vecchi : "E' come l'orizzonte ,cammino due passi e si allontana due passi. Cammino dieci passi e si allontana di dieci passi. L'orizzonte è irraggiungibile !Ma allora a cosa serve l'utopia ?Serve per continuare a camminare!

Ed ancora di Eduardo Galeano: " se non ci fosse il diritto di sognare, tutti gli altri diritti morirebbero di sete!"; Democrazia, parola che significa potere del popolo, è stata umiliata fino a ridursi al contrario della giustizia" e"Ricordare.. deriva da re-cor, significa ripassare dalle parti del cuore" ed ancora " la carità è verticale ,va dall'alto al basso. Non mi piace. La solidarietà invece è orizzontale ,ha rispetto degli altri";

A che cosa può servire leggere Eduardo Galeano autore tra l'altro di " Splendori e Miserie del Gioco del Calcio "? " a non smettere di sognare, di lottare e di stare, per quanto è dato ,dalle parti del cuore"



Claudio Scatteia, qui con Angelo Ferioli, alla partenza per Monte Morra

SPIGOLATURE

TAPPA 8/2015: MONTE MORRA

CRONACHETTA

(di Claudio Scatteia, la Maglia Nera)

Dove ci siamo lasciati? Con il mistero della bottiglia di spumante formato magnum destinata alla premiazione al Tuscolo; Ebbene sappiamo che è in possesso di Vittorio Bertelli, ma sabato Vittorio non è stato presente perchè, insieme a Tutta la Squadra dei Bisonti, era al funerale della Mamma di Marcello Romagnoli, ecco allora che la caccia riprenderà sabato 9/5 a Castel Madama, alla partenza della tappa di Monteflavio!!! Torniamo allora a sabato scorso, 2/5, partenza dal parcheggio di Castel Madama per la tappa di Monte Morra; Pronti, Partenza, Via... gli amici turbikers vanno a destra per Sambuci... io a sx ... per Tivoli... ed ecco allora come si dipana la mia tappa; Fino a Tivoli molta attenzione, per il traffico ed il fondo sconnesso, ma è puro eufemismo, nell'attraversamento della cittadina, finchè si arriva allo scavallo, segnato a sx da un arco in travertino, e finalmente la discesa, e poi lo entrare ed uscire dagli archi della ferrovia RM-PE che sovrasta la strada; E subito una cappella a sx attira la mia attenzione (vedi foto), si tratta di una cappella dedicata alla Madonna di Loreto, che è riprodotta in maiolica e con la veste a trapuntature dorate!!! Sosto in raccoglimento e poi riprendo la strada



Iris a Bardostrada

giunti, ad una velocità pazzesca!!! 40-50 km/ , perchè in discesa il treno quasi non mi stacca!! E dopo la discesa la salita un poco impegnativa a Marcellina che vedo distesa alle pendici di Monte Morra, in un verde di vera primavera!!! A Marcellina dovrei andare a dx per Monte Morra ma proseguo invece per Palombara Sabina, fino al parcheggio dello stadio dove Tubike ha fatto partenza varie volte; Piccola sosta e di nuovo in strada verso il ritorno, e quando sono in discesa da



Messaggi "subliminali"

posizione verticale, mentre Daniela si dissocia Non ti preoccupare... mi dice ridendo.... loro capiranno perchè!! Dopo questo scherzoso intermezzo proseguo per Tivoli ed allo scavallo una corsa podistica mi ferma; ed è a quel punto, vedi foto, che la mia attenzione viene richiamata da un grande immagine di Cristo, con la seguente scritta: A Cristo Salvatore, Duca di Tivoli, 2/5/2004; Fra me e me, dico: ma non saranno un pò presuntuosi questi "Tiburtini" ed esterno la mia idea ad un carabiniere in pensione in servizio all'incrocio e lui: Gli abitanti di Tivoli pensano che loro sono il "massimo" in tutto!!! Proseguo attraverso il caotico corso di Tivoli, e dopo la bella vista dei resti dell'acquedotto romano, sono al parcheggio.



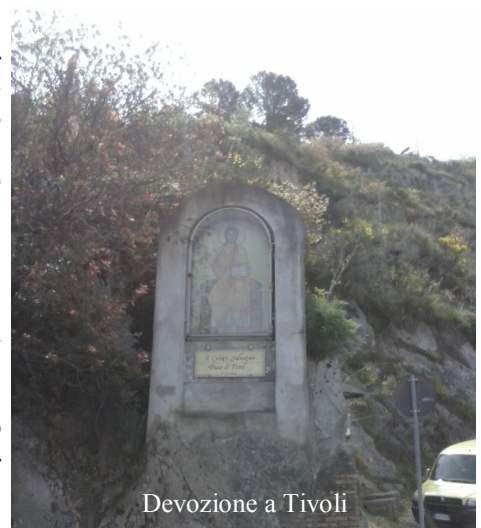
Incontri sulla strada

Marcellina ecco che mi superano 2 Pedalando, con cui siamo gemellati, saluti... ed in fondo alla discesa li vedo fermi, accosto: Mauro, il presidente di Pedalando, ha perso il fermo del blocco scarpino e quindi ad ogni pedalata il piede gli scivola, lo accompagna Daniela; Ed ecco in rapida successione il n/s dialogo: ah sei di Turbike? Si sono la Maglia Nera! Allora con voi stanno Giulio (Rossi), Francesco (Russo), Emilio (Caliendo), Antonella (Giorgini), salutameli!!! Quei Pipponi!!! Anzi perchè non gli porti i miei saluti particolari... e detto fatto... davanti al mio smart phone... Mauro esibisce un inequivocabile dito medio della mano destra, in



La cappellina dedicata alla Madonna

verso Marcellina; La giornata è bella e tiepida, il traffico è scarso ed è bello scambiare saluti con i ciclisti che incontro; Un angolo di iris attira la mia attenzione, e merita una foto! Ma la mia attenzione è anche allo sferragliare del treno, dico sferragliare, du du, du du sui



Devozione a Tivoli

HALL OF FAME

CHI DI NOI NON CONSERVA I RICORDI...

APERTO IL MUSEO E SALA TROFEI DELL'AQUILA DEL NORD

(di Roberto Pietrangeli)

E' stato inaugurato in questi giorni il sensazionale Museo dei Trofei di Aquila del Nord. Un evento atteso da tutti gli appassionati per quello che è considerato il più grande omaggio alla storia della bicicletta e del ciclismo, oltre che un modo per ricordarne uno dei più acclamati protagonisti (Aquila del Nord).

Sullo stile dei prestigiosi musei delle più titolate squadre di calcio come Barcellona, Milan, Lazio e Juventus, nasce uno spazio espositivo unico per il ciclismo che si aggiunge, per grandezza ed importanza, al Museo del Ciclismo Madonna del Ghisallo e al museo dei Campionissimi Fausto Coppi e Costante Girardengo di Novi Ligure.



*Coppa 1° class.to sul
Passo dello Stelvio*



*Coppa 1° class.to sul
Terminillo*



Il Grande Museo dei Trofei di Aquila del Nord nasce con l'intento di creare uno spazio dove ospitare i tesori del ciclismo, per custodirne emozioni e storia. Nel museo si può ammirare l'estesa ed incredibile collezione di Trofei che Aquila del Nord si è aggiudicato nella sua carriera Turbike, dal 2003 ad oggi. Di questa impressionante collezione fanno parte dei pezzi prestigiosi ed unici come la grande coppa di 1° classificato ELITE1 ottenuta a sorpresa nel 2012! Una coppa che ben pochi possono soltanto immaginare di poter possedere! Si può ammirare da vicino anche la Coppa 1° classificato E2 nel 2005, secondo Aquila del Nord, la vittoria più difficile e combattuta della sua carriera! E' esposta la prima storica coppa vinta in carriera, quella di 3° classificato in A2 (l'odierna A1) del 2004, la Coppa più antica della collezione. Ma poi si possono trovare anche trofei unici e prestigiosissimi quali quello di 1° class.to E2 sul Passo dello Stelvio (2009) e quello della vittoria E2 nella Cronoscalata del Terminillo nel 2005. Infine da segnalare anche il Trofeo, vinto nel 2010, nella 24h MTB di Roma (Palio Turbike): una vittoria sofferta, voluta, di grande soddisfazione essendo stata ottenuta, senza alcuna esperienza di MTB, ai danni di esperti ed accaniti avversari.



1° E1 2012



Palio 24 MTB 2010



Collezione di maglie



1° E2 2005



La più antica
3° A2 2004

HALL OF FAME

CHI DI NOI NON CONSERVA I RICORDI...

Ma il Museo non contiene solo i trofei e le numerose medaglie vinte da Aquila del Nord (benché soltanto questi giustificerebbero una visita), l'area espositiva ospita anche un'interessante collezione storica di maglie Turbike e numerosi reperti, oggetti, documenti, foto, curiosità e altro, che raccontano l'importante carriera sportiva di Aquila del Nord. Tra questi da segnalare la celebre maglia Turbike con lo SCUDETTO del Prestigio vinto da Aquila del Nord nel 2006. Per chi desiderasse visitare il museo gli orari di apertura sono: feriali 9-19; Sabato, Domenica e Festivi 10-19 (chiuso il 25 dicembre e 1 gennaio) – Prezzi: € 7,00 (intero); € 4,00 (ridotto), ingresso libero per i bambini fino a 5 anni e Soci Turbike.



La collezione storica delle maglie del Turbike



La famosa pipa che Aquila del Nord utilizza durante le sfide in bici con Pavani



Il celebre boccale di birra che Aquila del Nord sorseggia per rispondere agli attacchi di Foco de Paja Buc-ci



Esempi della documentazione fotografica



La certifica- La maglia 2006 con lo SCU-
 del PRESTI- GIO conquistato nel 2006 - DETTO del PRESTIGIO

LA TAPPA CHE VERRA'

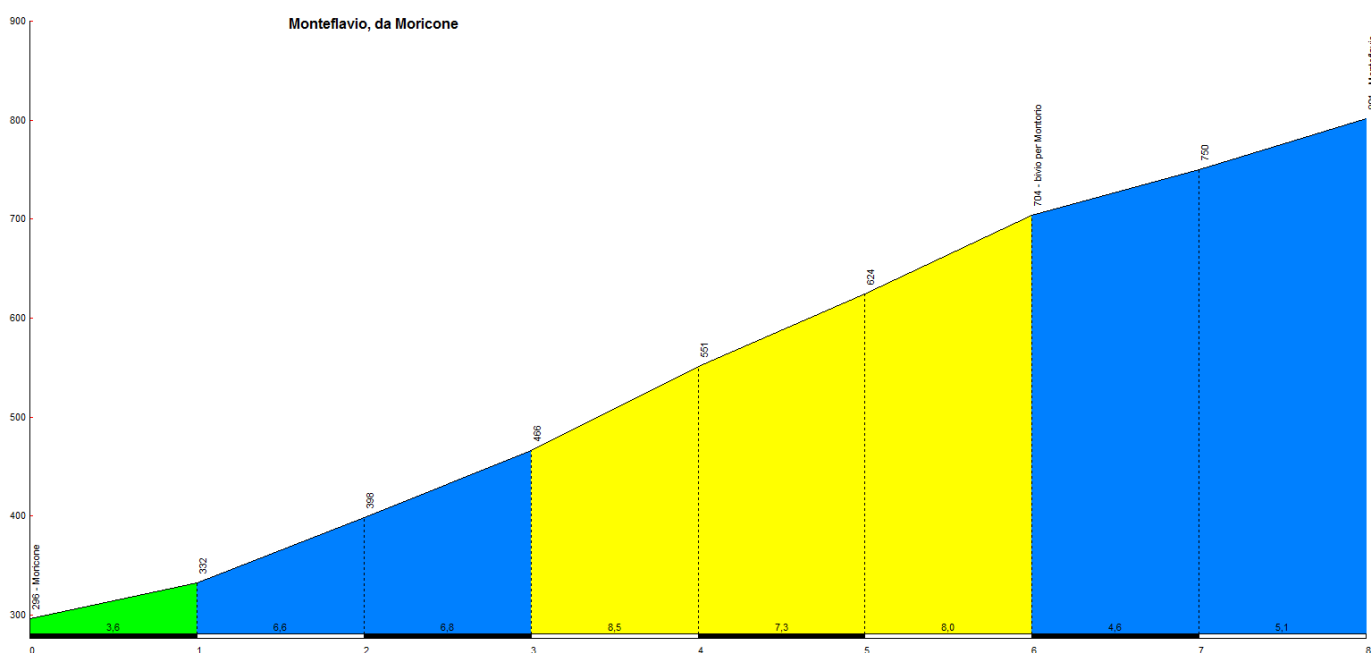
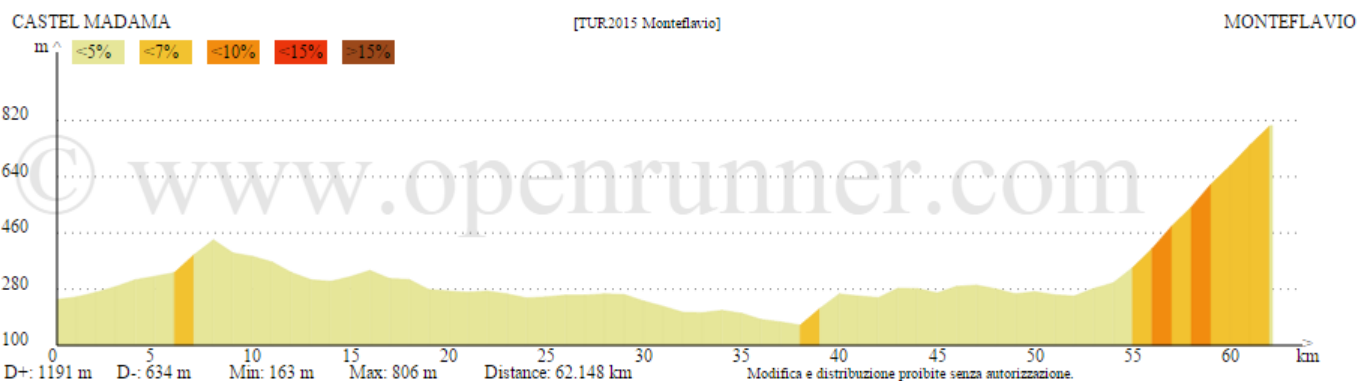
TAPPA 9/2015: MONTEFLAVIO

IL "REGOLARE" MONTEFLAVIO

(di Alessandro Luzi)

Dopo Monte Morra, ancora un arrivo in salita "vero", ancora sui Monti Lucretili. Meno dura, ma tutt'altro che meno bella di Monte Morra, la salita di Monteflavio è un appuntamento tradizionale del Turbike e del ciclismo romano in generale. La tappa, prima dell'erta finale, non spicca per meraviglie stradali e paesaggistiche, anzi, richiede invece una certa attenzione prima e dopo il Punto Intermedio. Dopo Empolitana e 15 km di Tiburtina, si gira in direzione Marcellina per la "Via delle Cascate", appena all'ingresso di Tivoli, ed è qui che ha inizio la tappa. Dal P.I. al traguardo, 32 km di "ostilità". Il tratto Tivoli-Moricone (24km) è molto nervoso, caratterizzato sul piano tecnico da un susseguirsi ininterrotto di curve e "mangia e bevi", molto dispendiosi nell'economia della tappa. Da segnalare, purtroppo, le insidiose condizioni del manto stradale tra Marcellina e Moricone: prestare la massima attenzione! Anche perché la strada risulta spesso anche piuttosto transitata. I migliori arriveranno comunque compatti, salvo colpi di scena, all'imbocco della salita finale. 700m pianeggianti dopo il bivio introducono ai 7,7km finali.

La parola chiave di Monteflavio è: regolarità. Si sale sempre tra il 6,5% e il 7,5% con alcuni tratti all'8%. La prima parte presenta 5-6 spettacolari tornanti, al termine dei quali gli uliveti diventano i protagonisti del paesaggio. Nella parte centrale si tocca in alcuni tratti l'8% di pendenza, ma è al bivio di Montorio Romano che le pendenze superano il 9%. Usciti dagli uliveti, la strada si immerge nel bosco per gli ultimi 1,5 km che conducono alla piazza del paese, un po' meno regolari rispetto ai tratti precedenti. E' una salita ideale per passisti scalatori, comunque per ciclisti che amano salire di passo regolare. Rapporti consigliati: Tapascioni: 39x25. Passisti scalatori: 39x21/23. Scalatori puri: 39x21/19



PAESE CHE VAI...

RUBRICA DEDICATA AI PAESI META DELLE TAPPE TURBIKE (A CURA DI PAOLO PROIETTI)

MONTEFLAVIO

“Annovera appena dalla sua origine poco più di un secolo questo moderno Castello... fabbricato dal popolo di un altro Castello chiamato Marceilli, non molto lungi, di cui essendo padrone un Barone Romano, tanto lo aggravò con gabelle, pesi ed angarie, che non potendone più sostenere l'oppressione, tutto di accordo, di notte tempo, con le loro moglie, figliuoli, ed armenti lo abbandonarono...e quivi furono benignamente accolti que' poveri fuggiaschi dal Cardinale Flavio Orsini padrone di questo Territorio; e non solamente diede loro terreno da poter lavorare...ma vi pose la mano generosa per ergere tuguri e case di tavole, fin tanto che prendendo forza que' popolani, si fabbricarono case di pietre più civili; e si formò questa nova, e picciol Comunità, chiamata, per grata e perpetua memoria del loro

segnalato benefattore **Monte Flavio.**” Così scriveva nel 1703 Carlo Bartolomeo Piazza in **“La Gerarchia Cardinalizia”**, dando in forma chiara e sintetica le informazioni essenziali sulle origini di Monteflavio. “Nel limpido cielo d'Italia, raramente rattristato da nubi, il fulgido sole traccia ogni giorno la sua parabola di fuoco, sorriso delle poetiche albe e dei fiammanti tramonti. Egli compie superbo il suo cammino

occhieggiando dall'alto del suo trono alla bella penisola distesa tra i mari e spargendo ovunque, con la pioggia dorata dei raggi, messe di doni...ed anche tu, Monteflavio, aspiri sereno e tranquillo al fecondo bacio solare...Fortunato paese, Monteflavio, tu sorgesti quando la civiltà greca e latina sembravano rinate nella patria nostra...tu sorgesti, o Monteflavio, con un desiderio infinito di pace per offrire asilo sicuro ai pellegrini di Mercatello cui l'immagine delle mal sopportate stragi faceva preferire la quiete verde e solenne dei campi. Tu sorgesti, o paesello, e la storia t'impose con l'imperioso battesimo dei suoi ricordi il nome di FLAVIO Orsini.” Altro autore, altro stile. È lo stile di Innocenzo Giordani, presente a Monteflavio nel 1911 come amministratore delle suore dell'Istituto Santa Rosa, autore di **“Memorie su Monteflavio”**. Pur nella diversità dello stile, appaiono identiche le informazioni fornite dai due autori: questo castello ha avuto origine dall'abbandono di un altro castello; l'altro castello è Marcetelli; il protagonista è il cardinale Flavio Orsini. Tra la valle del Turano e la valle del Salto, ad un'altitudine di 930 metri sul livello del mare, su uno

sperone di roccia inaccessibile, appare Marcetelli. Nel periodo feudale apparteneva alla famiglia dei Mareri, signori di numerosi altri castelli dei Cicolano, tra Rieti e l'imponente massiccio del monte Velino. Siamo nel secolo XVII. Il cardinale **Flavio Orsini** e il fratello don Virgilio sono proprietari della **tenuta di Montefalco** e del vicino castello di Nerola che utilizzano come residenza estiva. A Marcetelli, i Mareri non sono più i ricchi e potenti signori di un tempo e forse anche per questo spremono i loro sudditi con insostenibili imposizioni fiscali, che allora si chiamavano “risposte” e che gli abitanti di Marcetelli non sono in condizione di dare. Cresce il malcontento, scoppiano tumulti, si comincia a pensare alla fuga, si attende l'occasione propizia. Il 5 settembre 1570, il cardinale Marco Antonio Amulio, arcivescovo di Rieti

in visita pastorale, chiede all'arciprete di Marcetelli informazioni sul numero dei nuclei famigliari, i “focolari”. L'arciprete risponde che sono rimasti 40 “fuchi”, tutti confessati e comunicati, ma non sa nulla di **quelli che sono fuggiti dalla Terra.** Infatti i fuggitivi, partiti di notte, dopo essersi separati con un forte rancore dai “parenti” che non avevano voluto seguirli e che giurarono di non rivedere mai più, erano arrivati nella **tenuta di Montefal-**



co. L'originale nucleo abitato sorge ad ovest del moderno centro di Monteflavio sulla cima di un monte dove nel XIII secolo venne eretto il castello di Montefalco. Dell'imponente complesso è ben visibile la cinta difensiva, la rocca e le abitazioni dotate di cisterna per l'approvvigionamento idrico che furono mantenute in vita fino al 1422 data in cui il castello risulta in abbandono comparando nella lista delle terre disabitate. Alla fine del cinquecento per volere della famiglia Orsini la tenuta di Montefalco vede ricrearsi un nuovo centro abitato spostato ai piedi del colle, in prossimità della pieve di S. Martino. Anteriormente all'impianto dell'insediamento di Montefalco, infatti, a Sud Ovest del borgo attuale sorgeva la chiesa di S. Martino, nata come pieve romantica e dedicata al culto per S. Donato. Questo culto arcaico fu sostituito da quello per S. Martino, introdotto nel 1750 dagli abitanti di Marcetelli che giunsero a colonizzare il nuovo centro di Monteflavio su invito del Cardinale Flavio Orsini con la promessa di assegnazione di terre e di sgravi fiscali. Nel 1644 Monteflavio viene venduto ai Barberini.