

# La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

Mercoledì 10 Giugno 2015

Numero 14—2015

**VALLEPIETRA: il Turbike conquista i Simbruini... il Turbike spopola!!!**

## IMMERSI NELLO SPLENDORE

A Vallepietra viene suonato uno spartito polifonico: in E1 tra Carpentieri e Diego Civitella (ex-aequo), in E2 tra Mauro Barilari e Gianluca Pavanini. (vince il secondo), Di Giacomo (vincente) e Castagna in A1 e Clavarino—Barelli in A2 (tenace vittoria di Carlo). L'assolo lo piazza Giulio Di Stefano in A3. En-plein Aquile nella coppa fedeltà. Finita la tappa prima si fa bisboccia... poi via alla Rinforzinomania con numerosi gruppetti tra Santuario, Livata ed Arcinazzo: la banda gialloblù conquista i Simbruini!!! (pag.3,4 e 5)

## CAVALIERI

(di Paolo Proietti)

In ogni tappa che si rispetti  
c'è sempre qualcosa che non t'aspetti  
ed in men che non si dica  
qualcuno tende una mano amica  
Sia che buchi o che sei stanco  
trovi qualcuno al tuo fianco  
t'accompagna e ti sostiene  
perché la tappa finisca bene  
Non si curano della graduatoria  
il loro aiuto è la vera gloria  
il tuo sincero ringraziamento  
vale più di chilometri cento  
La maglia gialla è la loro divisa  
di sudore spesso intrisa  
ci saran sempre, domani come ieri  
son del Turbike i Cavalieri!



## I RISULTATI DELLA TAPPA

Marcello in doppia veste: racconta la tappa forte dei numeri e anche in qualità di mossiere... scopriamo nel suo racconto quello che la gara ci ha riservato: ex-aequo, distacchi minimi, lotte col "coltello" tra i denti... (pag.2)

## LE RUBRICHE

**IL PERSONAGGIO** il copyright è suo di Paolo Benzi (a pag.6)

**SPIGOLATURE** Scatteia in versione cronoman in Sabina (a pag. 7)

**LA TAPPA CHE VERRA'** Rocca di Mezzo w il Sirente di Alessandro Luzi. (a pag.8)

**PAESE CHE VAI...** Rocca di Mezzo: tanta storia... di Paolo Proietti (a pag. 9)

# I RISULTATI DELLA TAPPA

TAPPA12/2015: VALLEPIETRA

## GRUPPO ESEMPLARE

(di **Marcello Cesaretti**)

AL "Gran caldo" di Vallepietra, il Gruppo Turbike risponde con una "massiccia" partecipazione! Quasi 50 alla partenza con assenti di rilievo fra cui ben tre Capitani: SCATTEIA, MARCHETTI e GOIO!!! In coppa Fedelta' si registra l'"En plein" delle AQUILE (9); mentre GIAGUARI e SQUALI (7) vanno sopra la sufficienza!!! Poi, RINOCERONTI, BISONTE e LUPI (5) poco sotto! Male i LEOPARDI (4) che tuttavia fanno meglio dei LEVRIERI (3) e BENGALLONI (2). Ma veniamo alla tappa: partenza ritardata di un buon quarto d'ora ma nei limiti di tolleranza; I primi a prendere il via sono gli "A3" e "A2" molto numerosi (21) con due accompagnatori di lusso: BUCCI e ROTELLA!!! Dopo 10 minuti partono gli "A1" (9); Ultimi gli "Elite 1" (7) e 2 (10)! Il Mossiere: CESARETTI MARCELLO dei GIAGUARI. Devo dire che i vari gruppi hanno pedalato in maniera esemplare, rispettando il P.I. e permettendo a tutti di effettuare un buon riscaldamento! Infatti, il percorso pianeggiante nei primi 15 km fino a



Serenità prima della partenza

1'48"! 6° BENZI a 4'25"! 7° ROSSI a 9'56"! 8° MARTINELLI a 10'58". 9° ROTELLA a 16'46"; 10° BUCCI a 24'. In "A1" Vince DI GIACOMO in 1h 46' 38"!!! 2° CASTAGNA a 4"! 3° CALIENDO a 2'50"! 4° RUSSO G. a 4'01"! 5° MICALI a 4'19"! 6° SALVATORE G. a 4'23"! 7° MALTESE e MICONI (ex aequo) a 8'12"! 9° CUCCU a 15'27" (venuto in bici da Roma!) Nella "A2" Vince ancora CLAVARINO che deve penare per liberarsi di BARELLI!!! Il suo tempo: 1h 50'30"!!! Al posto d'onore BARELLI a 30"!!! 3° MARAFINI a 5'30"! 4° RINALDI a 6'24"! 5° GOBBI a 8'03"! 6° MARCUS a 8'04"! 7° SALVATORE P. e PROIETTI in ex aequo a 10'20"! 9° BERTELLI a 11'48"; 10° SILVESTRI a 12'40"; 11° BONAMANO a 16'54"; 12° GENTILI a 19'55"; 13° CESARETTI (Mossiere). Nella "A3" vince il Capitano dei LEVRIERI GIULIO DI STEFANO con la nuova bici!!! Il suo tempo: 1h 59' 28"!!! Al posto d'onore ANNA BARONI a 3'22"!!! 3° RUSSO F. a 3'50"! 4° DEGL'INNOCENTI a 4'08"; 5° CECCANTI a 5'07"; 6° RIDOLFI e ORLANDO ex aequo a 13'37"; 8° BALZANO F.T.M. Al termine tutti hanno potuto ristorarsi e poter affrontare così il duro ritorno!



Marco e Francesco... l'allegra rivalità

SUBIACO hanno permesso a tutti di affrontare le dure salite di JENNE e VALLEPIETRA nel migliore dei modi! Non siamo dei professionisti ma solo degli Amatori e talvolta il chiedere troppo al nostro fisico può comportare qualche problema muscolare. Infatti, MASSARO ha avuto dei crampi che poi è riuscito a far rientrare e poter portare a compimento la dura tappa! A VALLEPIETRA sono le ore 10,20' quando giungono ex aequo i primi dell'Elite 1: CIVITELLA e CARPENTIERI vincono con il tempo di 1h33'!!! 3° LA VITOLA a 3'! 4° DI POFI a 4'30"; 5° GIORGI a 5'35"; 6° PELLEGRINI a 5'40"; 7° MASSARO a 14'. Nella "E2" Vince PAVANI che resiste agli attacchi di BARILARI! Il suo tempo 1h 39' 14"!!! Al posto d'onore BARILARI a 28"! 3° PIETRANGELI a 1'20"! 4° PRANDI a 1'34"! 5° FELICI a



La consapevole forza di Luciano

# IL RACCONTO DELLA TAPPA

## TAPPA 12/2015: VALLEPIETRA

### SENZA IPOCRISIA (di Carlo Clavarino)

E' la quarta volta, nello spazio di pochi mesi, che mi capita di fare la salita di Jenne ... la prima volta circa 1 anno fa (metà luglio 2014) e fu proprio la prima uscita con il gruppo Turbike in qualità di ospite. Allora ero abbastanza a "digiuno" di salite e di arrivi ai piccoli paesi della provincia di Roma e del Reatino, terreno invece preferito da tale gruppo, anche per evitare le strade eccessivamente trafficate di pianura ... in quell'occasione ebbi modo di fare buona parte del tragitto con Claudio Silvestri, l'avversario di quest'anno e amico, di cui apprezzo assai lo spirito: si trattava allora di una passeggiata, non di gara e dunque l'andatura era stata piuttosto tranquilla. Oggi, invece, la situazione sarà diversa: la tappa finisce a Vallepietra, 14 km. dopo Jenne, dunque presenterà un'altra salita, seppure non molto impegnativa, prima di giungere ai piedi del paese, ma soprattutto è differente il contesto generale. Claudio (A2 come me) è ancora primo in classifica e debbo sfruttare la discreta conoscenza del percorso per cercare di scalarlo dal primato, prima delle due difficili tappe in Abruzzo e sul Terminillo ... la cosa, cioè il dover di nuovo attaccare, come già fatto in tappe precedenti (in particolare quella di Cottanello e di Pozzaglia), per provocarlo e constatarne la capacità di reazione, non è che mi vada poi molto a genio ma per me è quasi "un imperativo", debbo pur cercare di ribaltare la situazione attuale, almeno finché ne abbia la possibilità e la capacità. Probabilmente alcuni del gruppo non vedono di buon occhio queste mie partenze "a razzo" (si fa per dire, naturalmente!), quasi un voler dimostrare la mia superiorità, ma si tratta invece di una sorta di "difesa" da parte mia: non voglio correre il rischio di essere magari staccato nella lunga discesa tra Jenne e Vallepietra e di non riuscire più a recuperare prima del traguardo. Maurizio (Pellegrini) ed io arriviamo al piazzale sterrato sulla Sublacense e, dopo aver salutato via via i presenti e ringraziato Beppe (Bucci) per i ritagli di gomma piuma che mi ha portato per potere meglio sistemare le biciclette dentro l'auto, ho la "bella sorpresa" di trovare un Turbiker, tra l'altro di recentissima acquisizione – Fabio Micali – che mi cerca per consegnarmi la sua fototessera, da accludere nella Tabella dei dati generali riguardanti gli iscritti 2015. Qualcuno del gruppo, peraltro senza troppa convinzione, mi "chiede" di andare su tutti in gruppo, almeno per buona parte della salita di Jenne ... rispondendo che vedrò come si mettono le cose all'inizio e che comunque vorrei affrontare la discesa in una posizione di vantaggio ... la cosa si chiude lì. Claudio mi dice pure che andrà su senza "impegnarsi" granché, causa i dolori al femore, cerco di dirgli che no, deve cercare di fare la gara, ma mi sembra "irremovibile": chi potrebbe essermi compagno di "fuga"? Ezio Rinaldi? Stefano Barelli? Vorrei evitare di farmi magari tutta la gara da solo, come già è successo a Monteflavio, Pozzaglia e, parzialmente, a Cottanello. Marcello, mossiere di turno, dà il via e, come sempre ad andatura contenuta, noi di A2

e A3 ci avviamo verso Subiaco, seguiti poi dalle categorie più forti. Prima salitella per attraversare il paese, però di quelle che fanno un po' ansimare e poi attacco della "vera salita, già in uscita dal centro, quasi un km.. Deviazione a sinistra verso Jenne e dopo poche centinaia di metri Marcello ci dà il via: mi trovo, non casualmente, in prima fila e, come già accennato, vado su al mio ritmo, senza troppo forzare (34x19), in attesa di vedere cosa succederà ai primi tornanti prima di arrivare ai Monasteri di S. Benedetto e di S. Scolastica, il tratto di strada caratterizzato dalle pendenze più impegnative nessuna particolare reazione del gruppo e comincio a guadagnare qualche decina di metri, però quasi subito Stefano (Barelli) riesce a portarsi sulla mia ruota. Sono contento di questa compagnia ed esorto Stefano a cercare, insieme a me, di fare un'andatura regolare, a non sprecare energie. Stefano è d'accordo e vuole che gli spieghi il percorso, ma rimando a più avanti, quando la strada spianerà un po', ora stiamo percorrendo un tratto in cui è meglio risparmiare il fiato. Poco dopo aver superato i Monasteri, Stefano accelera, o almeno così mi sembra, e si piazza a 10-20 metri davanti a me, incrementando il



numero di pedalate, io arranco un po' in difficoltà, ma evito con cura di tentare di riprenderlo a tutti i costi, e così andiamo per un bel po' con sempre Stefano in testa, ed io sempre alla stessa distanza. Inutile dire che quando si è concentrati nello sforzo, da soli o in gruppo, le bellezze del paesaggio sono – purtroppo – completamente ignorate: l'agonismo ha questo brutto "difetto". ci penso mentre pedalo con una certa fatica, questo è un aspetto del ciclismo, diciamo agonistico, che non mi piace: è uno dei pochi sport che permette considerevoli spostamenti, che fa attraversare intere regioni e che tuttavia non permette a chi lo pratica di capire dove si è, di apprezzare gli scenari, a volte fantastici, in cui ci si trova e ci si muove. Stefano allunga quando la strada comincia a spianare un po' per la prima volta, e sembra che stia partendo (30, poi 50, 60 metri) la cosa può essere per me preoccupante, ma so che con l'inizio della prima breve discesa, prima di Jenne, probabilmente riuscirò a riprenderlo (Stefano mi ha ricordato, prima della partenza, della sua "paura" delle discese) e così avviene. Passiamo Jenne, affrontiamo la breve discesa e la successiva salita che ci porta ad ammirare di fianco il paese, poi inizia la discesa, quella lunga: mi metto davanti, anche perché più sicuro non avere nessuno davanti raggiungiamo delle belle velocità, grazie alla "facilità" della discesa, quasi senza

curve, o con dei "gomiti" appena accennati: non mi guardo mai dietro ma sento che Stefano è dietro di qualche metro, mantiene giustamente una distanza di sicurezza. Siamo a fondo valle, su leggeri falsipiani, e il cambio brusco di velocità si fa sentire. Stefano è proprio "in palla", lo vedo pimpante e contento di aver superato la prova "discesa" senza aver soggiaciuto ai timori per la velocità, per non aver perduto neppure un metro, ci scambiamo qualche parola e mi dico che forse oggi arriverò secondo, se Stefano scatta o allunga non sono affatto sicuro di riuscire a contenerlo e di stargli a ruota. Forse Stefano sta pensando le stesse cose, chissà ... lo vedo ancora bene e mi preparo "al peggio", pur mettendomi davanti, quasi a voler evitare un'eventuale lenta progressione da parte sua. Prima che cominci la salita verso Vallepietra, ci passano, ad un'andatura quasi doppia, Luciano Carpentieri e Diego Civitella, entrambi E1 e scompaiono rapidamente dopo un paio di curve. Inizia la salita, per altro niente di ché, e entrambi ci alziamo sui pedali: mi chiedo se gli sforzi eccessivi sostenuti da Stefano sulla salita verso Jenne – sforzi un po' inutili come riconosciuto da lui stesso più tardi, dal momento che non riusciva a staccarmi definitivamente – ora non possano essere decisivi ai fini della sua tenuta. Quando mancano un paio di km. al traguardo, non sento più il cigolio della bicicletta di Stefano (reazione al caldo del telaio?), segno che si è staccato e non riesce più a mantenere lo stesso ritmo ... a quel punto, sapendo che l'arrivo è vicino, spingo per quel che posso fino alla fine. Marcello non è ancora arrivato, sopraggiunge pochissimo dopo il mio arrivo, anche Carpentieri e Civitella sono spariti, forse hanno continuato su per il paese ... no, sono solo in "avanscoperta" qualche centinaio di metri più avanti, per capire se il traguardo l'hanno già superato o no. Stefano arriva dopo una trentina di secondi ... poi via via, tutti gli altri. Faccio i miei complimenti a Stefano, probabilmente non ha ancora il fondo necessario, ma gli manca davvero poco, secondo me, per tenere fino alla fine con lo stesso ritmo, è comunque soddisfatto, per la discesa superata brillantemente e per il piazzamento ... insomma, se in futuro non sarà più Claudio (Silvestri) l'avversario più diretto e temibile, a causa di malanni fisici e eventualmente di un calo di forma, credo che oggi Stefano si sia confermato quale il più accreditato "aspirante" a sostituirlo: bene così, però in fondo spero che anche Claudio "si rimetta", così le tappe saranno più combattute ... e chissà, dopo "il giro dell'Appennino", di metà fine giugno, magari anche Marco (Marafini) avrà migliore tenuta in salita. Mi dispiace un po', comunque, di nuovo non aver vissuto la gara in gruppo e lo dico senza "ipocrisie" e falsa modestia ... ma lo farò certamente durante le prossime due tappe, assai temibili, in Abruzzo e sul Terminillo ... poi si vedrà più avanti, a fine estate, alla ripresa a settembre.

# IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 12/2015: VALLEPIETRA

## FACIS DE NECESSITATE VIRTUTEM

(di Gianluca Pavani, Jena)

Chi mi ha conosciuto durante le mie prime due stagioni da turbiker sa che mio pregio e difetto è la "pedalata aggressiva", è più forte di me, non solo nelle tappe ma anche nelle turbilonghe o in qualsiasi giretto tendo sempre ad "attaccare"...tengo sempre il motore su di giri. Sabato mattina mi sono svegliato dopo aver passato una notte terribile, quasi insonne, tempestate da un unico e ricorrente incubo: un mangia morte (vedi Harry Potter) di nome Barilla mi inseguiva e nonostante i miei tentativi di fuga ogni volta mi raggiungeva per poi fare scempio delle mie membra. Verso le 6,15 mi sveglio di soprassalto impaurito e sgomentato dall'apparente realtà dei miei incubi ma una volta ripresomi vengo folgorato come Costantino sulla strada di Damasco (che poi non stava a Damasco ma a Saxa Rubra nell'attesa di combattere Massenzio...ma questa è un'altra storia): in hoc



Il "Barilla"... il suo incubo notturno

signo vinces. Ebbene comprendo che la mia unica possibilità di vincere la Tappa di Vallepietra, visti i miei mezzi limitati contrapposti allo straripante potere fisico che Barilla ha dimostrato nelle ultime tre tappe da lui disputate, è quella di fare il succhiaruota del mangiamorte. Si lo so mi debbo snaturare, in un certo senso anche violentare ma in fondo: il fine giustifica i mezzi. L'idea è chiara nella mia mente, il da farsi è deciso...alea iacta est. Si parte il Barilla scatta subito dopo il P.I. e stargli dietro è difficile e faticoso. Saranno per me nove Km di inferno (tutta la salita dei monasteri) lungo i quali ho un solo sco-

po rimanere incollato alla ruota del mio antagonista ad un certo punto incontriamo Russo che ci invita ad ammirare il panorama ma io sinceramente non riuscivo a trovare niente di più bello di quella ruo-



Gianluca un po' assonnato dopo gli incubi notturni

ta...tutti quei raggi che vedevo girare con movimento perfetto da ....quanto tempo? cinque minuti, venti, forse un'ora ma che importa erano proprio belli. Intorno all'ottavo Km la bici di Barilla si blocca (forse un cambio sbagliato e un conseguente deragliamento momentaneo della catena) ma li fato o per i più credenti San Benedetto (visto che è di zona) ci aiutano; in tutta la tappa è l'unico momento nel quale non sono in scia evitiamo quindi entrambi una possibile caduta che avrebbe potuto portare spiacevoli conseguenze. Ma le insidie non finiscono e come accaduto a San Francesco vengo tentato dal maligno, per un attimo penso di far finta di niente, anzi di scattare ma resisto e mi informo sull'accaduto e per fortuna Barilla dice che è tutto a posto...si continua. Discesa ancora in attacco da parte di Barilla che dimostra non solo di essere un grande combattente ma anche un ottimo discesista, mi stacca di una ventina di secondi. Riesco a recuperare ed il copione è sempre lo stesso fino all'inizio della salita di Vallepietra...dove mi è sembrato di vedere la SS Trinità. Alla fine questa volta ha vinto Davide...per una volta il mangiamorte sono stato io.

# IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 12/2015: VALLEPIETRA

## TRENINI E TRENATE

(di Paolo Benzi)

Bella la tappa di oggi. Bella la tappa che passa per la strada dei monasteri: lo è oggi, lo è stata ieri e sempre lo sarà, perché è un vero paradiso in terra. Ci si ritrova sullo sterrato del parcheggio della Sublacense, pieno come un uovo, sold out, il turbike fa segnare un record dopo l'altro: credo di non essere lontano dalla realtà se affermo che, mediamente, siamo molto oltre il numero delle presenze 2014... il turbike piace!!! C'è Marcello già in possesso della videocamera che sta intervistando qua e là, ci si ritrova in piccoli gruppi, c'è il capannello dei bisonti, o meglio, un bisonti's corner, c'è il ritrovarsi dopo una settimana di lavoro... insomma la solita promettente e bella atmosfera pre-gara. Si parte e percorriamo i circa 15 km che ci porteranno all'imbocco della via dei monasteri in maniera ordinata, a coppie, senza forzare né zigzagare troppo (crash 2014 docet!!!). Appena passato il PI, pam, la corsa esplode: gli EI vanno e ti saluto, noi sia-



mo "trenati" da Mauro Barilari, che per alcuni di noi, me compreso, ha un passo decisamente superiore... provo a resistere ma devo cedere quasi subito: la "lucina" posteriore di Mauro diventa un fattore psichedelico, sono annebbiato per lo sforzo di resistergli, passiamo il sacro speco ed ho "visioni" mistiche, manco fossi imbottito di acidi... Davanti sono in tre (Mauro, Gianluca e Roberto), dietro pure, con Mario ed Andrea, ai quali però faccio fatica ad attaccarmi: sono lì, sono a 50 metri, sono a 70 metri, sono a 100... poi incontro Giuseppe "Wiggo" che procede lentamente causa un crampo, mi assicuro che possa procedere... mi dice "tutto ok, vai.." si ma dove vado? Ormai i metri dalla coppia saranno 300 o forse

più. A questo punto vado su senza pretese, ponendomi obiettivi personali (tipo il tempo sulla salita e tutte 'ste str., così) e cercando di aiutare chi incontro: accompagno lo "scatenato" per gli ultimi 2 km di salita e per un pezzo di discesa, fino al ricongiungimento con



altri "dispersi". Poi giù a capofitto verso il bivio di Vallepietra. Lascio la fontana delle 7 cannelle sulla sinistra, risalgo un po' di attardati come me, Tex, Pedalento, Pino Bomber, Anna e Claudio, Fabio, Peppe, il poeta e faccio gli ultimi metri in coppia con l'amico CinB. Arrivo abbastanza in riserva... per dire che se non mi sbrigo non "pappo" neanche una fetta di crostata... per dire che prima di me erano arrivati quasi tutti... maronn che vrigogna!!! Là davanti, la locomotiva Turkmenbashi, nonostante le "trenate" e la generosità, non è riuscita a staccare il tender e ne subisce le conseguenze, ahilui. Adesso, dopo il ristoro gentilmente offerto dai Giaguari, la parte migliore: il rinforzino. Oggi do buca al buon Di Pofi e co. e vado insieme ad un assortito gruppetto verso Campo dell'Osso, affrontando la salita ad andatura turistica, quel tanto che permette di godere dell'ambiente circostante e di scambiare quattro chiacchiere con gli amici. La giornata si chiude con un mini trenino gialloblu che solca la Sublacense verso la Tiburtina, fendendo l'aria densa di calda umidità.

Citazione "...You'll understand what i mean when i say there's no way we're gonna give up..." (Maroon 5: harder to breathe).

Amici, ad maiora!

# IL PERSONAGGIO

TAPPA 12/2015 VALLEPIETRA

## MR. RINFORZINO

(di Paolo Benzi)

Il Turbike inizia la stagione a Marzo, ma lui ha già pedalato in largo e lungo le strade della provincia di Roma, con preferenza zona Tiberina, Salaria, Monteflavio e dintorni. Come se non bastasse, nelle sue continue "puntate" nel viterbese, "zingara" di qua e di là, mappando salite, strappi, muretti, circuiti, stradelle, fontane all'arsenico, fontane con acqua potabile. Appena inizia il Turbike, comincia anche quella dolce nenia, quel soave richiamo: facciamo il Rinforzino?



Organizza il Rinforzino al telefono

Dove andiamo? Ci sei dopo la tappa?... E via di questo passo. Il Rinforzino è cosa sua... è un suo "conio", va messo il simbolo © ogni volta che lo si scrive... è un trade mark!!! Il bello è che nella sua allegria, riesce a contagiare chi gli sta intorno e convince anche il più ignaro Turbiker, ad avventurarsi in percorsi post-tappa che possono essere ben più duri della tappa stessa: ma lui ci convince che tutto si può fare, che insieme si supera ogni distanza e difficoltà, si arriva sino alla luna... ed il bello è che è pure vero!!!

Quando c'è lui, che alcuni chiamano "il biondino", il post-tappa è assicurato, comunque, minimo in due, ed il tutto condito con citazioni "colte" da film "culto"!!!

Nella sua categoria, non me ne voglia, prende spesso "le mele" dai più prestanti Diego e Leo, dai "garretti" sottili, o da Luciano dai "garretti" alla dinamite!!! Io però, ho il sospetto che affronti le tappe Turbike come se queste non finissero davanti al mossiere, ma si concludessero alla fine del Rinforzino. E' vulcanico anche nella proposta del Mr. Rinforzino 2015, un esperimento che è "naufragato" per troppa generosità



Tenta di convincere i svedesi ad allungare

e troppo entusiasmo, ma che vuole riproporre nel 2016 in veste ufficiale. Aneddoti??? Lo scorso anno prima di Rocca Massima arriva e s'inventa "l'anticipino" ed "il ritornino" per dire che viene e torna dall'appuntamento Turbike in bici. Quest'anno, dopo la tappa di Fara, si va per un rinforzino lungo: 70km e 1200 mt di dislivello.... Arrivati al parcheggio che s'inventa? "il continuino" cioè il continuo del Rinforzino... Sic!!! Lo scorso anno dopo il Super Orvino, gli tesi un trappolone, gli diedi una buca al Santuario S.Maria dei Bisognosi, che mi ha fatto scontare quest'anno dopo la tappa di Pozzaglia (Paolinoooo ti ricordi la buca dello scorso anno?). Allora, con un tipo del genere, non rimane che farsi contagiare... e vai col Rinforzino!!!

Se fosse una canzone? Provate ad associarlo ed immaginarvelo sulle note di Wonderwall degli Oasis...



Uno dei primi rinforzini del 2015

# SPIGOLATURE

## CRONOMETRO DELLA DUE GIORNI IN SABINA

### CRONACHETTA

(di Claudio Scatteia la Maglia Nera)

Per un sabato la Maglia Nera tradisce il Turbike e ,per affetto agli amici Luigi Neri e Marco Petrella ,di Rinocerontica memoria,eccolo alla partenza della crono della 2Giorni della Sabina con partenza,classica,dalla Fonte Cottorella ed arrivo, dopo circa 17 Km, al delizioso paese di Rocca Sinibalda, di recente inserito nell'elenco dei Borghi più belli d'Italia ,per la presenza di uno storico castello che la domina dall'alto in direzione della valle del Turano e Rieti; Questa volta ,alla partenza mattutina a Roma,con me, c'è Rita, cui il reatino, con il suo verde intenso, piace ,ed insieme piace l'incontro con le mogli o compagne degli amici Turbi-

ce:Sai,Claudio,lacona stava per chiudere ed allora è spuntato RO.VAN....ma chi è sto' RO.VAN,è una ditta di Pompe Funebri che produce anche Lapidi e Monumenti Marmorei!!La risata ,a seguire,è d'obbligo ,dopo un rapido "tocco"dei gioielli! Ma ecco anche Stefano de Angelis e Ferruccio Fiammenghi e Bernardino Medo-



La scintillante maglia nera



Ristoro anche per Rita Scatteia

miei sforzi ed a spizzichi e bocconi,alla straordinaria velocità media di 6-7Km/h, delle ultime curve, finalmente imbocco l'arrivo dove la presenza della Maglia Nera del Turbike era annunciata perchè ricevo peana a ripetizione ,e vengo immortalato da Rita con una faccia grintosa, incredibile!!! E dopo l'impresa,(naturalmente dal mio punto di vista),e( per carità patria non vi dico il tempo)un gustoso ristoro a base di fette di pane casareccio ,ricoperte da un alto strato di ricotta e l'aggiunta di miele!!! Una delizia!!! Il giorno dopo altri 2 Rinoceronti, Emilio e Josè partecipano alla Gran Fondo così concludendo la 2Giorni della Sabina mentre 5 Rinoceronti presidiano la Tappa di Valle Pietra!!

ALE' ALE' ALE' le Peloton!!!



Alla partenza, accerchiato da amici

kers e/o Velo Roma incontrate in precedenti edizioni della manifestazione patrocinata inizialmente da Turbike!! L'avvicinamento a Rieti,sulla nuova Salaria,è attento alle limitazioni di velocità sincopate più di una canzone di Celentano,ma ,in men che non si dica siamo alla fonte; Punzonatura,ritiro del "sobrio pacco gara",e soprattutto l'incontro con vecchi amici:Angelo Toni,compagno di lavoro molti anni fa,della ASD Cicli lacona;Ciao Angelo...come stai? Ti vedo bene...anche Tu !!!Novità? ebbene sì quest'anno abbiamo un altro sponsor RO.VAN.... al che Angelo si avvicina e sottovoce mi di-

ro ,fortissimo El in Turbike,insieme a sua moglie Stefania,ed Amadio Lancia,che ci aggiorna delle imprese ciclistiche dei suoi 2 figli,anche a livello nazionale,e poi lo storico cronometrista del CSI,Martino!! E' una rimpatriata !!! ancora pochi minuti e si parte!!Che bello avere a disposizione tutta una strada che si snoda nel verde;Vengo superato da Angelo ed anche da Ferruccio,ma non mi importa,con un anno di più faccio



Con l'amico Massimo Luc

questa crono,l'importante è farla, per confrontarsi con se stesso! E siamo al dunque,gli ultimi 3 Km hanno strappi all'11% ,12%;Doso i

# LA TAPPA CHE VERRA'

## TAPPA 13/2015: ROCCA DI MEZZO (AQ)

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

E si sa poi, 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-

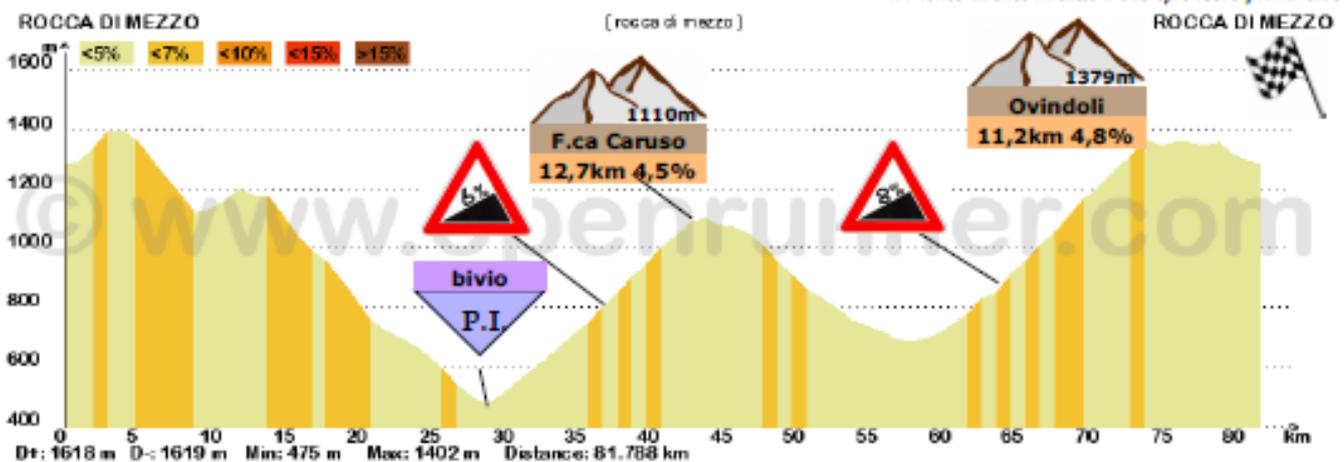
denze regolari e massime raramente oltre il 6%. Una discesa morbida sulla Tiburtina e si giunge al bivio di Celano.

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.

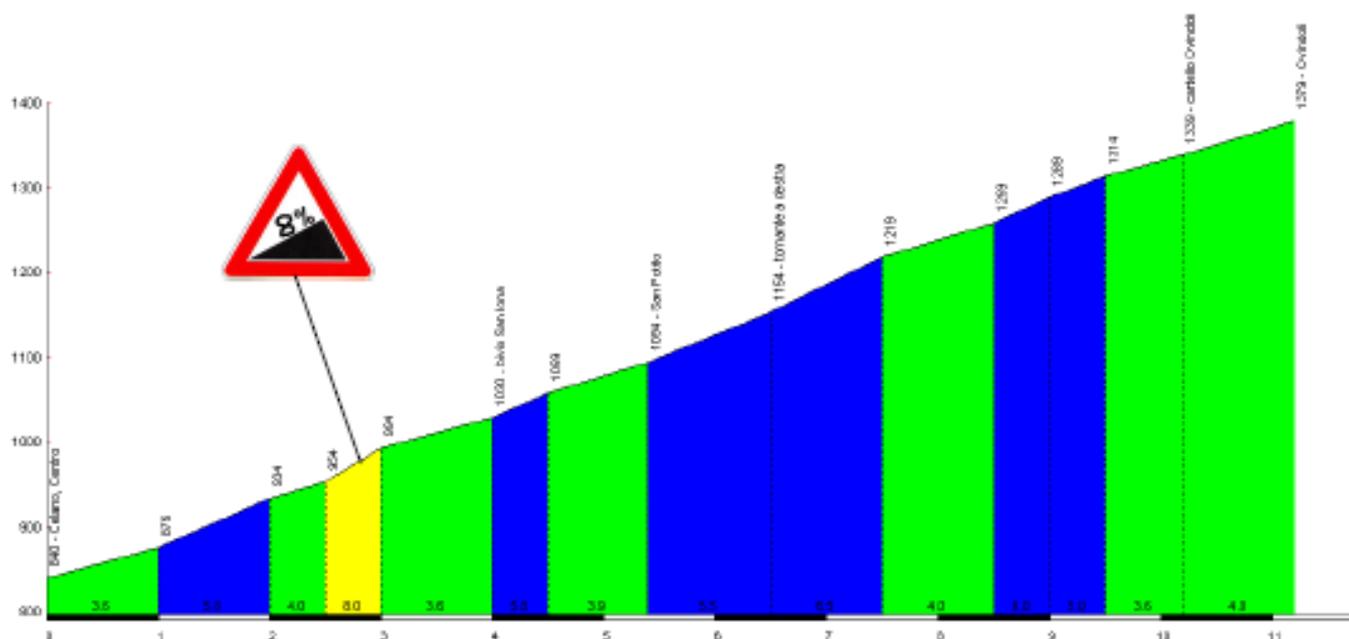


Il Monte Sirente in tutto il suo splendore primaverile



LA TAPPA ↑ ↓ LA SALITA FINALE

Ovindoli, da Celano



# PAESE CHE VAI...

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

## ROCCA DI MEZZO

Localizzato nel cuore dell'Altopiano delle Rocche, il borgo medievale di Rocca di Mezzo si struttura probabilmente nelle adiacenze di una torre di difesa e avvistamento, posta in relazione con quelle di Rovere e Rocca di Cambio, tra l'VIII e il IX secolo quando, sotto la spinta delle invasioni barbariche le popolazioni rocchigiane, sparse in piccoli insediamenti, sentirono la necessità di rifugiarsi su alture difese con cinte fortificate e torri d'avvistamento. *Rocca de Mesio* è ricordata già nel 1115 nella Bolla di Pasquale II tra i castelli della Badia Sublacense. Assume un ruolo di particolare rilievo per la sua posizione al confine tra la diocesi di Forcona e quella dei Marsi, che hanno individuato nel Rio Gamberale la frontiera fisica del loro territorio. Si ha notizia che la "villa" di Terranera, le cui origini si possono far risalire tra l'XI ed il XII secolo, già da questo momento era aggregata a Rocca di Mezzo. Dopo il saccheggio di Carlo di Durazzo, nel 1347, furono rafforzate le fortificazioni e probabilmente iniziò in quel tempo la costruzione del castello con chiesa annessa. Nel 1423 il borgo subì molte distruzioni per l'assedio di Braccio da Montone, tanto che nel 1431, divenuto vescovo di L'Aquila Agnifili, originario di Rocca di Mezzo, promosse la sua ricostruzione. Lo sviluppo economico legato ai pascoli e alla transumanza portò Rocca di Mezzo ad un notevole incremento della popolazione: si ha notizia che a metà del XVI secolo si contavano 474 fuochi. Un periodo fiorente, quindi, per il paese come testimonia ulteriormente nel 1595 il magistrato aquilano che descrive Rocca di Mezzo "terra grande murata,

costituisce il nucleo più antico del paese, con case, rimesse in pietra, vicoli ripidi e la Chiesa Madre (in stile tardo barocco) affiancata da un piazzale pedonale

La *Morge* (Móricə, nel dialetto locale), si sviluppa sulle propaggini settentrionali del colle di San Calvario, a un'altitudine inferiore rispetto al Borgo. Edificata in età moderna (a partire dal XVI secolo), presenta molti scorci suggestivi (fra cui i tre archi)

La *parte bassa*, sull'altopiano propriamente detto (1277 m s.l.m.), ospita il nuovo incasato, eretto in massima parte nel corso del Novecento, con alcuni pregevoli edifici pubblici (il vecchio Municipio, edificato nel primo decennio del XX secolo) e privati (fra cui la ex Villa Cidonio, di gusto eclettico con influenze liberty, ultimata nel 1925). La parte bassa ha conosciuto un impetuoso sviluppo a partire dai primi anni sessanta, con la costruzione di numerose villette, edifici residenziali multifamiliari e insediamenti turistici di vario tipo, generalmente privi di contenuti estetici di rilievo

Nei pressi del paese si può ammirare il Cimitero monumentale (inaugurato nel 1898). Fra le località naturali di un certo interesse si segnalano le pendici del Monte Rotondo che sovrasta il paese (con Fonte nascosta, Le Cese e le due pinete, alta e bassa). Sul versante settentrionale del Monte Velino si estendono i Piani di Pezza, mentre sulla strada che porta a Secinaro è situata L'Anatella (una fonte ai margini delle pen-



che è ripartita in 4 rioni ...". Fu posseduta dai Colonna e dai Barberini fino al 1806, quando gli fu aggregato Rovere, centro dal glorioso passato, da sempre con una propria autonomia e di origini antichissime. Sede di un recinto fortificato del VII-VI secolo a. C., Rovere assume nel Medioevo un ruolo rilevante al confine tra la diocesi dei Marsi e Forcona, con una delle tre torri a difesa dell'altopiano. In un documento del 1590 viene così descritta: "alla sommità sono ben visibili imponenti mura diroccate di un antichissimo castello o fortezza". Il capoluogo comunale è posto alle pendici del Monte Rotondo, e il suo centro storico sorge su una collina di modesta altitudine (nota con il nome di San Calvario) situata a una cinquantina di metri al di sopra dell'altipiano e a 1329 m s.l.m. L'abitato è diviso in tre parti, di cui due sono situate sul colle di San Calvario, mentre la terza si estende ai suoi piedi, sull'altipiano:

Il *Borgo* (Bülverə, nel dialetto locale) di origini medievali, è posto a meridione, sulla cima di San Calvario e

dici boschive del Monte Sirente). Entrambe sono mete di gite ed escursioni.

Un modo diverso per scoprire Rocca di Mezzo, un centro turistico d'eccellenza dove, sia d'inverno sia d'estate è possibile esplorare la montagna circostante, con ascensioni ai monti Rotondo, Velino, Puzillo, Morrone e Cornacchia, è la "**Festa del Narciso**". È a primavera che si compie il "trionfo dei narcisi", che si arrampicano dappertutto macchiando di bianco il verde dei prati dell'altipiano. A questo fiore, simbolo di una antica tradizione pastorale ormai al tramonto, è dedicata una festa che si svolge annualmente a Rocca di Mezzo l'ultima domenica di maggio. In questo giorno una schiera di carri allegorici, tappezzati di bianchi narcisi, sfila per le strade e le piazze del paese, avvincendo gli spettatori con l'intenso profumo dei fiori e le loro spettacolari ed elaborate trame.