

La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

Mercoledì 01 Luglio 2015

Numero 17—2015

TERMINILLO: la montagna dei romani incorona la maglia verde del Turbike!!!

GRIMPEUR

Tappa corta e maligna quella di sabato scorso, con il versante duro del Terminillo. Ne è uscita una gara scoppiettante, dove le posizioni fin qui espresse precedentemente, si sono cristallizzate. Maglia verde Turbike 2015 spetta a Diego Civitella che batte in volata un mai domo Luciano Carpentieri. In E2 si conferma Gianluca Pavani. In A1 ex-aequo tra Emilio Aterido e Castagna. Impressionante Clavarino in A2, mentre in A3 ottimo tempo di Anna Baroni (da pag.4 a pag. 8)

BUONA LA PRIMA

(di Paolo Proietti)

Di sali' di nuovo sul Terminillo voglia zero, manco a dillo. E allora con gran piacere alzo la mano "Fò io il Mossiere!" L'impegno al meglio va onorato ci vuol un ristoro prelibato, la Musa spende ore a impastare per mille dolci da preparare. Siamo pronti al Centro Italia per questa nuova ordalia tiro fuori il mio fischietto per essere più che perfetto. Il percorso non è usuale, quello solito è messo male, strada chiusa, caduta massi con l'auto non ci passi. Giro largo per i paesi tante volte li ho ripresi per un servizio niente male quasi meglio del telegiornale La sfida non ha pari sfrecciano rosse le Ferrari mille cavalli roboanti ti sfiorano al passar davanti Salita lunga e bella porta tutti su alla Sella e la fatica è ripagata da dolcezza prelibata. "Complimenti alla Signora" mentre il dolce si assapora stavolta si è superata: Nonna Papera è avvisata!



I RISULTATI DELLA TAPPA

Qualche polemica sulla modifica del tracciato ed una tappa resa difficile dalla concomitante "parata" del cavallino rampante. Tutto comunque si è svolto nel migliore dei modi. Il Presidente ci svela tutto sulla tappa del Terminillo, con la classifica dei tempi della "scalata" (a pag. 2 e 3)

LE RUBRICHE

LE OPINIONI Passione per le zingarate di Paolo Benzi (a pag.9)

SPIGOLATURE Scatteia ferrarista in cima al terminillo (a pag. 10)

LA TAPPA CHE VERRA' Livata con inizio tremendo di Alessandro Luzi. (a pag. 11)

PAESE CHE VAI... Monte Livata regina d'inverno (a pag. 12)

I RISULTATI DELLA TAPPA

TAPPA 14/2015: TERMINILLO

Carissimi Turbikers, Dopo aver constatato le condizioni precarie della salita dal versante di Leonessa e il divieto di transito per caduta sassi (chi è sceso ha potuto vedere e toccare con mano quanto dico), abbiamo ritenuto giusto variare il percorso. E' vero che tanti ciclisti sono saliti lo stesso e tanti sono discesi ma perché rischiare? Pertanto, Terminillo doveva essere e Terminillo è stato! In trenta al via dallo stadio di Rieti con direzioni diverse: Gli E1, E2 e A1 hanno fatto 15 km più degli A2 e A3 che hanno fatto la direttissima fino allo svallico di sella di Leonessa, mentre i più forti arrivati a quattro strade sono saliti a Cantalice per poi ridiscendere a Vazia e iniziare la salita del Terminillo. Comunque, anche sul versante di Rieti c'erano problemi per una maxi-passerella di auto "Ferrari" che ci hanno infastidito non poco!

2h 56'48"!! 3° SALVATORE G. a 3'12"; 4° ex aequo MALTESE e MICONI a 11'48"; 6° RUSSO G. a 13'31"; 7° CECCHETTINI partito con gli A2 e A3 in 2h 11'48". Nella "A2": Vince CLAVARINO col tempo di 1h 54'48"!!! 2° MARAFINI a 10'32"; 3° BARELLI a 13'01"; 4° GOBBI a 18'; 5° MARCUS a 19'24"; 6° CESARETTI M. a 42'34"; 7° GENTILI a 49'44"; 8° BERTELLI e RINALDI in F.T.M. 10° PROIETTI (Auto). In "A3": Vince ancora insolitaria ANNA BARONI in 2h 29'18"!!! Al posto d'onore SCATTEIA in F.T.M.1; 3° ROMAGNOLI, ORLANDO, MARCHETTI e CECCANTI in F.T.M.2. In Coppa Fedeltà guidano la classifica generale i RINOCERONTI (6) oggi in sei, con punti 5.620; 2° AQUILE (8) P. 5.000; 3° SQUALI (4) P.4.520; 4° GIAGUARI (2) P.3.800; 5° LEOPARDI (4) P. 3.720; 6° LUPI (3) P.3.680; 7° BISONTI (7) P.2.880; 8° LEVRIERI (1) P. 1.760; 9° BENGALONI (0) P. 1.480.

P.S. I BISONTI si sarebbero uniti al gruppo a Leonessa per salire al Terminillo, hanno optato per un giro nella zona. (vista la difficoltà di affrontare una strada interdetta al traffico, ndr).



Campioni alla partenza

Tuttavia è inutile criticare le decisioni prese, perciò pensiamo a pedalare e fare comunque sport sano! Alle ore 8,45 diamo il via alla tappa e a Lisciano è fissato il P.I. dove passeranno i due gruppi Turbike: Gli A2-A3 alle ore 9,13; gli altri alle 9,50. Nella "E1" Vince CIVITELLA che batte in volata CARPENTIERI! Il loro tempo è di 2h 20'55"!!! 3° Ex aequo DI POFI e DE PRADA a 8'30"; 5° MARTINEZ a 16'09"; 6° NOLLMEYER a 16'34"; 7° CESARETTI A. a 26'; 8° LUZI F.T.M. Nella "E2": Vince PAVANI in 2h 39'09"! 2° PIETRANGELI a 1'14"; 3° PRANDI a 2'54"; 4° BENZI a 3'45"; 5° ROSSI a 7'57". In "A1": Vincono Ex aequo ATERIDO e CASTAGNA in



Ale & Alex felici dopo l'impresa

I RISULTATI DELLA TAPPA

TAPPA14/2015: TERMINILLO (CRONO)

1) CIVITELLA	1h 17'55"	E1
2) CARPENTIERI	1h 17'56"	E1
3) DI POFI	1h 26'25"	E1
4) DE PRADA	1h 26'25"	E1
5) CLAVARINO	1h 30'18"	A2
6) MARTINEZ	1h 34'04"	E1
7) NOLLMAYER	1h 34'29"	E1
8) PAVANI	1h 36'09"	E2
9) PIETRANGELI	1h 37'23"	E2
10) PRANDI	1h 39'03"	E2
11) BENZI	1h 39'54"	E2
12) MARAFINI	1h 40'50"	A2
13) BARELLI	1h 43'19"	A2
14) CESARETTI A.	1h 43'55"	E1
15) ROSSI	1h 43'55"	E2
16) CECCHETTINI	1h 47'15"	A1
17) GOBBI	1h 48'18"	A2
18) MARCUS	1h 49'42"	A2
19) ATERIDO	1h 53'48"	A1
20) CASTAGNA	1h 53'48"	A1
21) SALVATORE G.	1h 57'00"	A1
22) BARONI	2h 04'48"	A3
23) MALTESE	2h 05'36"	A1
24) MICONI	2h 05'36"	A1
25) RUSSO G.	2h 07'19"	A1
26) CESARETTI M.	2h 12'52"	A2
27) GENTILI	2h 20'02"	A2

IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 14/2015: TERMINILLO

CONFRONTO LEALE

(di Carlo Clavarino)

Stamattina di nuovo un'alzataccia, alle 4.45 ... debbo trovarmi al Fungo all'EUR alle 6.15, dove mi aspetta "capitan" Scatella, in macchina ... ma non mi dispiace uscire appena fatta l'alba e attraversare parte della città in bicicletta, soprattutto ora che è estate. Partiamo con Claudio e tra una chiacchiera e l'altra - parliamo poco di ciclismo e di biciclette - arriviamo presto a Rieti, davanti allo stadio Manlio Scopigno. Siamo i primi, sembra che nessuno sia ancora arrivato ... e invece no, ecco che ad un certo punto appaiono a piedi Diego Civitella, Anna Baroni e Giulio Rossi, reduci da una capatina ad un bar ... poi pian piano il piazzale si fa meno vuoto, credo siamo una trentina, non molti, comunque un po' di più che a Rocca di Mezzo, una settimana fa. Purtroppo Marcello riconferma la necessità di cambiar percorso a causa delle interruzioni sulla strada Leonessa-Terminillo negli ultimi due km., cosa che impedirebbe al mossiere di turno, Paolo Proietti, di poter intervenire con l'auto anche in caso di emergenza. Peccato, non conosco affatto il percorso che passa da Morro Reatino e Leonessa e che termina su alla Sella, a 1.895 m. di altitudine ... pazienza, ci arriveremo dall'altro versante, già affrontato, come passeggiata, due settimane fa. Non capisco se seriamente o meno, Marcello Cesaretti, appoggiato da Marco Marafini e Americo Castagna, forse anche da Paolo Benzi, mi propone di partire con gli A1, gli E1 e gli E2, che fanno un giro un po' più lungo - loro si scaldano sul pendio che porta a Cantalice e poi torneranno allo stadio, continuando sulla medesima strada che porta su al Terminillo - dicendomi che mi assegnerà comunque la vittoria degli A2 ... no, non sono d'accordo, assegnare così la vittoria non mi sembra né giusto né sportivo, debbo comunque dimostrare "sul campo" che sono in grado di vincere ... mi piacerebbe aderire alla proposta, ma ho anche un po' paura magari di essere staccato dalla maggior parte degli amici più forti ... e poi ci sono pur sempre Stefano Barelli soprattutto, e anche Marco Marafini che probabilmente sta migliorando, dopo le sfacchinate al Giro di Toscana di due

settimane fa. Tra i "reduci" di tal giro, oltre a Roberto Pietrangeli e Marco, anche Hermes, Claudia Marcus, Andrea Prandi, cui chiedo notizie e impressioni al riguardo. Subito però Stefano Barelli mi fa sapere che è da due settimane che, per motivi di lavoro, non gli è più stato possibile allenarsi e che, facendo spinning, ha avuto qualche problema fisico ... ho capito come andrà a finire! ... Claudio Silvestri non c'è di nuovo, è partito in vacanza, Stefano non potrà dare tutto ... e Marco? Mi verrebbe quasi voglia di unirmi ai più forti per provare a misurarmi con loro ma debbo, comunque e nonostante tutto, incrementare ancora il numero di vittorie



Allegria prima della partenza

(almeno 10, ho capito bene, Paolo?) ... e poi bisogna pur "onorare" la gara tra gli A2, no? Così partiamo, il punto intermedio è a Lisciano, dove il falsopiano precedente si trasforma in salita vera ... ho deciso che salirò al mio passo, senza forzare, comunque, perché la salita è lunga, la conosco già ... moltiplica 34, dietro 19 ... mi sembra di riuscire a salire abbastanza bene, nonostante le rampe iniziali siano tra le più dure dell'intera ascensione ... inaspettatamente mi si mette dietro Marco Marafini, che avrei creduto più "attendista" ... dietro, nessuno ... Stefano è stato di parola, purtroppo ... saliamo su con Marco ad un discreto ritmo, regolare ... lui va su più leggero, col 27 o il 28, in agilità e fa bene ... mi fa piacere non essere rimasto solo, spero che riesca a tener il più possibile ... la Toscana gli ha fatto bene,

non c'è dubbio, probabilmente sta recuperando le forze e migliorando il passo ... Ci alterniamo un po' in testa, poi, poco dopo il 1° tornante, sparisce improvvisamente, proprio nel punto in cui ho la sorpresa di trovare alcune Ferrari come ad un nastro di Partenza ... più avanti chiedo a degli addetti che mi dicono trattarsi di "Cavalcade 2015", una Gara di Regolarità Turistica per Ferrari - di varie cilindrata ed epoca - su strade aperte al traffico nel Lazio e in Umbria, oggi proprio su questa strada che porta su a Campo Forogna, poi a Sella di Leonessa ... è così comincia la sarabanda ... accelerazioni, stridere di gomme, frenate, le si sente procedere anche più avanti, sui tornanti successivi ... bisogna stare attenti, è l'ultima cosa che riesco a dire a Marco - sempre un po' a centrostrada, prima che si stacchi - ... procedo più a destra che posso, non vorrei che tagliando un po' le curve qualche Ferrari possa "farmi il pelo", come si dice ... dò un'occhiata, a lato, più in basso, si è già più in alto di Cantalice ... ecco il 2° e poi il 3° tornante ... ed ecco che la strada si spiana leggermente, credo di essere in prossimità di Pian de Roscie, primo punto fermo, a 1.000 m. di altezza ... dietro non vedo nessuno, segno che ho guadagnato notevolmente su Marco ... Mi dispiace averlo perduto, in cuor mio speravo che continuasse con me almeno fino a Pian de Valli ... mi concentro sullo sforzo, frequentemente mi alzo sui pedali per evitare che il mal di schiena - dovuto ad ernie del disco - aumenti e diventi insopportabile ... in alcuni tratti, più duri, passo al 21 quando sono seduto e al 19 quando sono in piedi. Passato Pian de Rosce la salita vera ricomincia e fino a Pian de Valli è dura!



Andrè Kravstato da Sasà

IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 14/2015: TERMINILLO

Segue da pag. 4

Sono più di 7 km. senza la possibilità di tirare un po' il fiato, la strada sale sempre ... la vista a destra, verso valle, è molto bella, si vede gran parte della piana di Rieti, tutto è così verde ... l'aria è cambiata e così la temperatura ... Ho un po' paura che prima o poi ci prenda il vento in faccia, soprattutto dopo Campo Forogna, dove non si è lontani dal valico, aperto verso nord ... il tratto fino a Pian de Valli è il possibile sfondo per una crisi in piena regola ... sento le gambe più dure, cerco di non distrarmi, metto stabilmente il 21, che terrò fino alla fine. Finalmente Pian de Valli! Subito dopo, lo strappo che porta a Campo Forogna ... il passaggio delle Ferrari è quasi continuo, sono decine e decine ... finalmente arrivo sul piazzale e giro a sinistra, direzione Sella di Leonessa ... un po' di piano, era ora! ... Non insisto troppo con la moltiplica 50, perché c'è un po' di vento, quello temuto ... poco dopo, un altro piazzale con tutte le Ferrari parcheggiate in bell'ordine: meno male, sembra abbiano finito! Questa, secondo me, è la parte più bella del percorso: come paesaggio, più aperto, solo pascoli di alta montagna e rocce, sembra di essere sulle Alpi! E poi, gli ultimi 2

km. - la situazione del vento peggiora ... faccio gli ultimi 5-6 tornanti quasi sempre in piedi, per cercare di contrastare l'aria che sembra volermi spingere indietro ... guardo su al valico - un 30-40 m. più in alto - e vedo da lontano Paolo



Meritato ristoro per Giuseppe

Proietti in cima al valico - mi aveva superato poco prima di Campo Forogna per scaricarvi Claudio Scatteia con la bicicletta - che filma la mia arrampicata. Cerco di accelerare, non vedo l'ora di essere su ... comincia anche a fare quasi freddo, nonostante il sole e la bella giornata ... il fatto è che siamo quasi a 2.000 m. ... Arrivo e Paolo, premuroso, tenta una breve intervista ... rispondo ancora un po' col fiato grosso, poi mangio qualcosa (gli strudel preparati da sua moglie sono proprio buoni!). Ci scambiamo

qualche commento con Paolo, anche lui credo un po' infreddolito ... scende di nuovo una ventina di metri, per vedere se sta arrivando qualcuno ... il tempo passa ... poi scendo anch'io e vediamo due figure che stanno salendo l'ultima rampa: Diego e Luciano, dice Paolo ... stanno lottando tra loro e con il vento, non credo arriveranno ex-equo ... infatti assistiamo alla bella volata tra i due, Diego riesce a mettere dietro - e forse è la prima volta - Luciano! Facciamo i complimenti ad entrambi, venivano su veramente forte ... non saprei dire dopo quanto, arriva infine Marco Marafini, arranca un po', ma ce l'ha fatta ... ci salutiamo e attendiamo l'arrivo degli altri ... Stefano Barelli appare sull'ultima curva e subito, tagliato il traguardo, impreca contro le Ferrari, che gli hanno dato molto fastidio ... poi arriva Claudia - anche lei reduce dal Giro in Toscana,

brava! - e si infila subito in macchina di Paolo per il freddo e il vento; per la discesa a valle, non ha portato una mantella con sé, le consiglio di mettersi qualcosa - un foglio di giornale, un sacchetto di plastica, qualcosa, insomma - a protezione dello stomaco. I distacchi sono notevoli ... Marco mi dice di scendere con lui, piano, per fare due chiacchiere ed evitare il freddo del valico ... scendendo incontriamo un po' tutti, li salutiamo con un incoraggiamento ... a Pian de Valli incontriamo Alessandro Luzi, seduto vicino alla fontanella, per dei crampi che l'hanno costretto a fermarsi ... ma è normale, non è allenato, l'essere giovane e magro non lo sottrae purtroppo al destino di chi ha "osato troppo" ... riempiamo le borracce, lo salutiamo e ripartiamo ... un caffè con



Ancora sorrisi dopo la faticaccia

Marco nel Bar-Ristorante di Pian de Rosce e poi ancora giù, verso Rieti, dove arriviamo quasi per primi ... ci ha preceduto solo Carlo Gobbi che ha fretta di riprendere la strada verso Roma. Attendiamo gli altri, alcuni erano in forte ritardo, su in direzione Sella di Leonessa ... commentiamo con i presenti i risultati e soprattutto le difficoltà del percorso ... peccato non ci sia stata della vera battaglia, tra noi A2, chi mi poteva sicuramente contrastare o non c'era (Claudio Silvestri), o non era in condizioni ottimali per farlo (Stefano Barelli)! Complimenti a Marco che ci ha provato ... il punto è che non ha gran tempo per allenarsi, lui lavora, se no sarebbe assai temibile ...



I contendenti alla partenza

km., tornanti stretti, secchi, fin su al valico ... c'è di che esaltare chi in salita se la cava! Però, questa volta, rispetto a due settimane fa, è un po' un'altra musica! La strada si impenna come previsto e ho paura che qualcosa, nelle gambe, sia cambiato ... in realtà è sì la fatica, ma soprattutto il vento - o la brezza da terra - da nord, che prende di infilata quando i tornanti girano in quella direzione ... quando comincia l'ultimo tratto - 3

IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 14/2015: TERMINILLO

RITROVARE GLI AMICI STRADA FACENDO

(di Alessandro Di Pofi)

Certo che noi ciclisti siamo proprio strani. Di solito gli amici si vedono per andare al cinema, a mangiare una pizza, i più arditi per azzardare una partita di calcetto... Nel Turbike, invece, gli amici si vedono per andare in sella alle loro bici in giro tra mari e monti, affrontando, imperterriti, giornate gelide d'inverno e roventi d'estate. E sabato scorso l'appuntamento tanti amici se lo sono dato allo Stadi di Rieti per affrontare il mitico Terminillo! Tra i tanti bei momenti insieme agli amici il primo della giornata è stato vissuto con Ale Luzi, che al raduno presso il parcheggio dello stadio rivedo finalmente tra noi. Manca quest'anno la sua spensierata simpatia ed il modo, tutto suo, con cui fa apparire "normali" le salite che affronta. Ci abbracciamo e ci salutiamo, contenti di aver ripristinato

(quest'anno per la prima volta in assoluto, allenamenti inclusi!) il duo "Ale Donqui" e "Ale Sancho". Gli dico: "ma ci sai ancora andare in bici?". Lui non ne è tanto convinto e a chi gli dice che oggi vincerà la tappa risponde, col suo solito carattere semplice, che oggi già sarà tanto se finirà la gara. Nessuno gli crede, ov-

viamente; staremo a vedere! Sempre al parcheggio porgo il "solito" saluto ai coniugi Civitella. Diego ed Anna, detti "cip e ciop" per la loro corporatura minuta (faranno 100 kg in due?) sono sempre sorridenti all'inizio come alla fine di ogni gara. Ci salutiamo come sempre, ed in più io ed Anna (alla quale poi si aggiungerà Diego) ci vediamo un mini cartone animato sul mio cellulare che rievoca una canzone per bambini. Lungo la strada per Cantalice, quando ancora la gara non è iniziata, faccio quattro chiacchiere col grandissimo Gianluca Pavani, detto "jena". Pedalare con lui, come con tanti altri amici del Turbike, è sempre un grande piacere. Lo affianco prima dell'inizio della gara, ossia prima della sua solita "esplosiva" partenza, e parliamo amabilmente di fatti del Turbike e di altro. Che acquisto che abbiamo avuto con jena! Oltretutto da quest'anno abbiamo assicurata pure la pizza buona ed un locale fichissimo in cui potersi ritrovare, che volete di

più? Appena arrivati al punto intermedio ecco che inizia la gara! I "bigs" (come li chiamerebbe il nostro Presidente) partono subito ed io per un po' riesco a restare con loro. Dopo pochi metri dall'inizio della gara si materializzano davanti ai nostri occhi delle bellissime Ferrari, che non ci abbandoneranno più per tutta la salita. Nel complesso è andata bene ed i piloti si sono comportati correttamente. Certo che mentre salivamo ed i primi tre (Ale Luzi, Luciano Carpentieri e Diego Civitella) mi staccavano mi veniva da pensare "se queste Ferrari potessero darmi anche solo un cavallo ognuna!" Mentre tolgo dal display del mio computer la visualizzazione dell'altimetro (per evitare di essere in preda allo sconforto al pensiero di stare a circa 500 metri di altitudine e di dover arrivare a circa 1.900!), ecco che dietro a me arriva, affiancandomi,

Josè De Prada, ragazzo dalla forza (sia fisica che morale) incredibile, che quest'anno sta facendo un bellissimo campionato in E1. Con il "trattorino spagnolo" salirò per tutto il resto della salita, sino alla Sella di Leonessa. Considerato che di solito sono uno che "si scalda" dopo due ore di pedalate sono partito male all'inizio della salita. E proprio nei primi 6/7 km è Josè quello che tira, facendo li ritmo



Maglie verdi... passate, presenti e future!

e aiutandomi a salire. Ci parliamo e decidiamo di salire insieme, come spesso sta capitando quest'anno. Verso il km 7, quando ormai i primi tre mostri sono spariti e dietro qualcuno si vede (Hermogenes Martinez ed altri) mi si accende la lampadina, calo la catena sul rapporto un po' più duro, cambio ritmo e mi metto davanti a Josè a "tirare". E così vado avanti sino al km 14 circa. A tratti Josè rimane staccato di qualche metro, però io non tiro per staccarlo ma solo per dettare il ritmo più alto possibile per entrambi. Comunque Josè non molla, è un tipo molto duro e prontamente si rimette alla mia ruota per poi ricominciare a darmi i cambi dal km 14 in poi. Verso Pian de Valli scorgiamo l'inconfondibile sagoma di Ale Luzi, che (incredibile!) sale con gran fatica.

(segue a pag. 7)

IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 14/2015: TERMINILLO

Segue da pag.6

Comunque Josè non molla, è un tipo molto duro e prontamente si rimette alla mia ruota per poi ricominciare a darmi i cambi dal km 14 in poi. Verso Pian de Valli scorgiamo l'inconfondibile sagoma di Ale Luzi, che (incredibile!) sale con gran fatica. In poche pedalate lo prendiamo, lo affianchiamo e lo salutiamo. Si vede che è in difficoltà, gli chiedo come sta e lui mi dice che deve salire piano perché non ha le gambe allenate. A vederlo così il pensiero mio e di Josè è stato quello di aiutarlo. Lo affianco e mi metto davanti a lui dicendogli "vieni su un po' con me", ma lui risponde che non ne ha, ci ringrazia e ci saluta dicendoci di continuare col nostro passo. E così facciamo; verremo a sapere poi che non terminerà la gara, ma considerato i pochi km annui che aveva nelle gambe è stato, in proporzione, il solito grandissimo! A pochi chilometri dalla vetta ecco arrivare i crampi! Prima ad una gamba e poi all'altra. Il caldo, la fatica, forse pure l'età... Al primo crampo mi parte una parolaccia (che comunque non "scomoda" nessun Santo), e subito dopo prontamente mi scuso con Josè, una delle persone più educate che abbia mai conosciuto. Che bella persona che è Josè: sempre sorridente, sempre pronto a chiederti



La meticolosa vestizione

ma molto sportivamente (e non ne avevo dubbi!) al moschiere dichiara l' "ex equo" con me. All'arrivo, dopo i soliti e ormai molto apprezzati momenti di saluto e di relax con gli amici del Turbike, affronto la discesa lungo il versante opposto con "super" Alessandro Cesaretti. Scendiamo piano, un po' perché Ale, dimentico dei manicotti (ma cosa avrà messo nella borsa attaccata al manubrio!?) tremava dal freddo ed un po' perché nella strada, affrontata in salita da tanti ciclisti che abbiamo salutato lungo la discesa, c'erano comunque sassi e detriti scesi dal lato della montagna, che in un paio di tratti aveva le protezioni anti-massi quasi sfondate da blocchi di pietra scesi giù. Che dire: forse se per la gara fossimo saliti dal versante di Leonessa ci saremmo divertiti di più e non avremmo avuto nessun problema, però va detto che la strada andrebbe sistemata e messa in sicurezza perché in questo momento chi la affronta lo fa a suo rischio e pericolo. La strada fatta con Ale Cesaretti è stata molto piacevole; Ale è un altro Turbike "da Turbike", purtroppo non ci vediamo spesso in un anno, ma quando questo accade è sempre un piacere averlo come compagno di avventura. Alla fine della discesa ci salutiamo al bivio della provinciale; Ale proseguirà verso Posta e da là a Campotosto (dove lo attende la famiglia), mentre io proseguo per Leonessa per fare, come "rinforzino" in solitaria, il percorso in senso inverso sino a Rieti che di solito affrontiamo col Turbike nella gara del Terminillo, godendomi il paesaggio di questo versante che per una volta riuscirò a vedere senza fare a tutta la salita verso Morro Reatino e il passo del Fuscello!
W il Turbike!



Non gli basta il Terminillo... pronto per il rinforzino

come stai non solo in sella ma anche per gli affari (più importanti) che esulano dalla bici. Devo dire che il Turbike con lui, come con tanti altri come lui, si è arricchito tantissimo. Tengo duro e, anche grazie all'aiuto di Josè dopo un po' i crampi passano... e passa pure il Presidente, che superiamo e salutiamo a qualche km dalla Sella! A circa 1 km dalla cima prendiamo Anna Civitella (cognome da Signora...), stanca ma ancora determinata ad arrivare. La saluto, la guardo e la vedo stanchissima. La supero dicendole che ormai manca poco e mettendomi per qualche secondo davanti alla sua ruota (cavolo, a volte bisogna essere gentiluomini con le Signore!); poi proseguo col mio passo sino all'arrivo. Intanto Josè è andato avanti e mi precede di qualche metro all'arrivo,

IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 14/2015: TERMINILLO

IL PUNTINO GIALLO

(di Paolo Benzi)

C'è un puntino giallo sulla strada che sale verso la sella di Leonessa. C'è un puntino giallo che mi fa compagnia, mi incentiva a non mollare, anzi, mi spinge ad osare qualcosa in più rispetto a quello che normalmente darei. La tappa di oggi, ridisegnata per cause di forze maggiori (strada da Leonessa interessata da caduta massi ed interruzioni), si è snodata su un percorso comunque impegnativo, affrontando il Terminillo versante classico, dopo la salita di Cantalice. Tutti hanno potuto constatare che questo versante ha meno appeal rispetto a quello da Leonessa: strada larga, solo 4 tornanti, traffico (oggi pure

una "garetta" di Ferrari.... Svariati milioni di euro sui tornanti verso Sella... chiamate la finanza!!!!), pendenze che raramente scendono sotto il 7% e spesso stanno intorno al 10. Di positivo c'è l'aspetto landscape, che manca totalmente salendo da Leonessa: per chi è riuscito a buttare l'occhio oltre il proprio cardiofrequenzimetro, per chi ha preferito guardare oltre "la tappa", ha potuto godere di un panorama fantastico sulla vallata di Rieti e sui monti verso l'Abruzzo. Ma torniamo alla tappa: c'è un puntino giallo nella storia di questa salita. Dopo il punto intermedio a Vazia si inizia a pedalare seriamente ed io mi defilo immediatamente: davanti a me il trio "pennuto", con la jena che ne ha un po' più degli altri. Presto spariscono dal mio orizzonte fatto di 23 - 25 e talvolta di 27. Comunque

vado, spero di poter limare il mio personale (1h e 52), mi pongo obiettivi in divenire: fino a Pian di Rosce con moderazione, con un po' più di grinta tra Pian di Rosce e Campoforogna, con la tigna fino alla Sella. Poco prima di Pian dei Valli scorgo un puntino davanti a me: sarà a 50 secondi, provò ad aumentare qualcosa, riduco un poco lo svantaggio, vedo che si volge indietro e poi vedo che sale sui pedali e si allontana un poco. 'sto puntino giallo mi diventa come il drappo rosso sventolato dal torero davanti al toro: via ancora con qualche centinaio di metri con un po' più di spinta ed un poco riduco lo svantaggio... ma il "giallo" gli dà sotto con un altro forcing e s'allontana ancora un po'. Nel frattempo siamo a Campoforogna, tiro un poco il fiato e nel falsopiano verso

Rifugio Sebastiani perdo qualche secondo. Si entra in uno scenario "dolomitico", vale la pena faticare solo per godere di questi ultimi km, i più spettacolari, fatti di tornanti in successione. Il puntino giallo è un tornante sopra di me, "lo possino acciaccà", non ha mollato mai, evidentemente ha tigna pure lui, lo vedo e poi mi sparisce dietro al curva, sembra lì, poi invece svanisce. La tappa sta per concludersi, anzi, è proprio finita ed il puntino giallo lo ritrovo felice, proprio come me, proprio come tutti. Fa freschino, tira una bella arietta ai 1900 metri di Sella di Leonessa ma quelli che sono lì non sembrano voler andar via: ci si immortala con il cartello alle spalle, con la montagna dietro. Si discute della tappa, ci si complimenta con la nuova maglia verde, il grande Diego Civitella, che però ha dovuto sputare l'anima per avere la meglio di un mai domo Luciano Carpentieri. Celebrerei anche le maglie verdi di categoria: Jena Pavani in Elite 2, Emilio Aterido in coppia con Castagna in A1, Clavarino in A2 ed Anna Baroni in A3... tutta gente che merita!!! Io mi accontento di aver portato il mio personale ad 1h e 40 minuti. In categoria ormai le posizioni sono cristallizzate: la mia posizione varia a seconda delle presenze... mancando oggi Mauro e Mario salgo di due... ma mi rifarò, già a partire dalla tappa del 29 Agosto, dove arriverò sicuramente terzo... facendo il mossiere!!! Piccola postilla: sono veramente contento di aver incontrato Alessandro Luzi dopo tanto tempo ed averlo rivisto in sella... coraggio Charly!!!



Rinforzino prima di partire

Felice di aver pedalato con Alessandro Cesaretti, uno stimolo per me con il suo spirito da randonneur. Bello l'incontro con Marco Petrella a Pian dei Valli, laddove sta organizzando una Granfondo. Torno a casa contento anche se con il minimo stagionale (meno di 70km): secondo Terminillo per me quest'anno e sabato prossimo spettacolare Turbilonga in programma. Ne discuto allegramente con Gabriele mentre insieme ce ne torniamo verso Roma (a 70kmh altrimenti sai che multe...).

Citazione: "... don't worry about a thing..." (Madcon, Don't worry)

Amici, ad maiora!

LE OPINIONI

TAPPA 14/2015 TERMINILLO

CYCLING PASSION

(di Paolo Benzi)

Giornata festiva quella di oggi, ottima per pedalare. La mia famiglia mi regala una mattinata libera per il mio onomastico ed io non mi lascio sfuggire l'occasione. Computer, openrunner e via col disegno di un "giretto" da 160 km, tra lago di Bracciano, lago di Vico, Cimini e Tuscia. Mi alzo prestissimo, faccio un'abbondante colazione e alle 6 meno qualcosa sono già in sella. L'aria è fresca, Roma dorme ed io mi allontano da questa "madre" sonnolenta, dirigendomi verso Anguillara. Sembrerà ai più una pura follia, ma è vera passione: io ho iniziato a chiamarle "zingarate", cioè giri lunghi, senza affanno, solo per il puro piacere di pedalare, da fare in pochi ma, all'occorrenza, anche in solitaria, come oggi. E' un'emozione! La bicicletta diventa un'estensione del proprio corpo: la scegliamo del colore che ci piace, della marca che preferiamo, della taglia giusta, ci mettiamo su tutti gli ammenicoli possibili ed immaginabili... la bicicletta diventa



Le nostre estensioni

un'emozione! Insomma, dopo Anguillara, Trevignano e Rocca Romana, mi dirigo verso il Lago di Vico ed il varco Cimino, quindi giù verso il bivio per S. Martino al Cimino. Mi inoltro per una provinciale dove incontro una, dico una macchina in 20 km, passando tra una teoria interminabile di castagni che spargono nell'aria il loro profumo stordente, e affrontando una serie interminabile di "dentelli" in doppia cifra (Di Pofi docet). Picchiata verso Vetralla e poi via nella fornace della Tuscia, tra Blera e Barbarano. Quando ormai sono sulla via del ritorno, inizio ad accusare il caldo ed un po' di stanchezza. Dopo Vejano, uno strappetto in doppia cifra, per la verità lungo 6-700 metri, mi fiacca come non mai, capisco che sono in riserva, vado su a 10-11 kmh, non di più. Curva a destra, curva a sinistra, rettilineo e dalla parte opposta ecco sopraggiungere un ciclista "vestito zebrato",



Zingari del pedale

un cenno di saluto... aho... ma è Angelo"... Angelo... Incredibile: in una torrida mattinata di fine giugno, a 50 km da Roma, un incontro sorprendente: Il buon Ferioli, altro zingaro come me, stava facendo un giretto tra Tolfa e la Tuscia, con rientro a Civitavecchia. Gli zingari del pedale alla fine s'incontrano sempre ed è un vero spasso perché quando le energie sembrano venir meno, sono proprio queste occasioni che ridanno la carica giusta per affrontare le difficoltà. Una chiacchierata di 10 minuti, ci diamo appuntamento per la Turbilonga di sabato prossimo, dove, probabilmente affronteremo finalmente 'sta benedetta Sella di Leonessa. Un saluto e via, verso "mamma Roma" che si sarà pure svegliata ma sembra intorpidita dagli oltre 30 gradi che gravano su di lei. Rientro a casa prima delle 13, veramente soddisfatto, con in mente... la prossima zingarata...chissà, forse con un piacevole incontro!

SPIGOLATURE

TAPPA 14/2015: TERMINILLO

CRONACHETTA

(di Claudio Scatteia, la Maglia Nera)

Ed è così che arriva la faticata (ammappete che espressione up to date) Tappa del Terminillo; E' da giorni che vado rimuginando come arrivare allo svalico della Sella di Leonessa, oggi il mossiere è il Rhino Poeta, magari mi darà un aiuto, chissà!! Al punto di ritrovo allo stadio di Rieti ,c'è un pò di am-



chiede se è possibile arrivare al valico; Rispondo positivamente e dopo poco sono superato dalla macchina che si ferma a bordo strada; i due giovani fanno foto ,tra di loro, e del magnifico paesaggio; lo continuo la mia sfacchinata ed al rifugio Sebastiani sono di nuovo superato e ricevo un "go,go,go" di incitamento; La Ferrari sparisce dalla mia vista, ed io devo dire che sono in difficoltà per il vento che mi prende di



muina ,come direbbe il Grande Gennaro; A2 ed A3 andranno all'attacco del Terminillo (ma che nome gentile! un vezzeggiativo!) per Vazia ; gli altri si concederanno un diversivo per la Foresta e Cantalice prima di attaccare la "Montagna di Roma";

E la Maglia Nera? Partito buon ultimo, in avvicinamento a Vazia sono colpito da un incredibile cupo ed assordante rombo ,sempre più vicino; che succede? E' presto detto;... davanti a me si materializza una colonna di scintillanti Ferrari, (saprò più tardi che si tratta dell'adunata mondiale dei 90 migliori acquirenti di Ferrari); Sono in Italia ospiti della Ferrari ed oggi ,sul

da ,terza e quarta!!! da far accapponare la pelle ; Sopraggiungono nel frattempo gli amici A1, E2, E1, ed un poco spaventati accostano a dx ; Dopo qualche istante sono risucchiati dai bolidi colorati; lo raggiunge il nobile mossiere ,poeta laureato, Paolo Proietti, al bivio di Lisciano, e chiedo ,non in modo sfacciato,..... un passaggio; E' così che la Maglia Nera supera in tromba compagni turbikers e.....le Ferrari ferme alle posta-



infilata; Ma sono gli ultimi tornanti ed ecco ricomparire la Ferrari che, raggiunto il valico, riscende verso Rieti; Il rombo possente mi rianima ma soprattutto apprezzo gli incitamenti, "dai, dai che sei quasi arrivato"!! Incredibile questo incontro Ferrari-Maglia Nera !! Ma ormai sono allo svalico !! Sono arrivato anch'io e posso partecipare con grande piacere alla festa degli amici!! Di questa particolare giornata; delle Ferrari, di me insieme agli amici Turbikers fanno testo le foto accluse ,ma una di queste è particolare: vicino alla macchina del nobile mossiere c'è un bel mucchietto di "secche petozze "; Pestare la cacca porta fortuna! dico al mio grande amico José de Prada; Indovinate: Di chi è lo scarpino che pesta la cacca?



percorso Vazia -Piazzale oltre Campo Forogna, si affrontano in una gara di regolarità; Mi attardo a vedere partire queste magnifiche macchine e nel vederle partire a razzo noto che alcuni piloti inseriscono appena prima e seconda fino alla curva di Lisciano ,altri in rapida successione ,prima secon-

zioni di controllo di Pian De Rosce e Pian de Valli; Dopo Pian de Valli inizia la mia salita che ha come obiettivo il valico; al parcheggio, dopo Campo Forogna, c'è grande affollamento delle Ferrari che completato il percorso riprendono la strada per Rieti; un giovane pilota inglese (accompagnato da una "notevole"compagna), alla guida di una magnifica berlinetta decapottabile, mi



LA TAPPA CHE VERRA'

TAPPA 15/2015: MONTE LIVATA

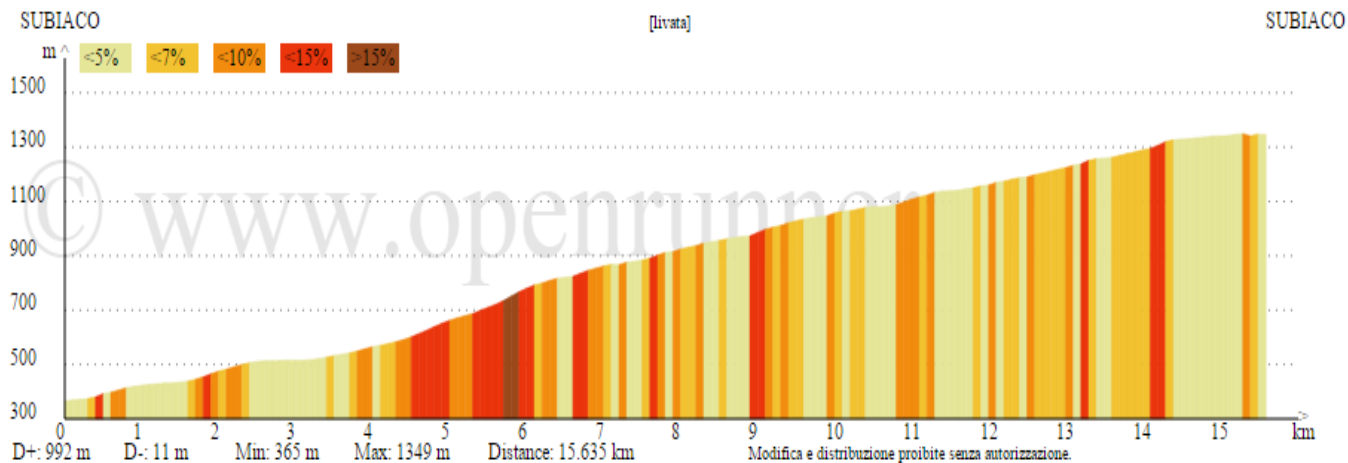
UN INIZIO DA BRIVIDO

(di Alessandro Luzi)

Dopo un paio di arrivi dal versante di Jenne, quest'anno si riaffronta la diretta al Livata, percorsa per l'ultima volta nel 2011.

La tappa propone già un antipasto interessante sulla salita di Rocca Canterano, 4km al 6% con punte nella parte centrale intorno all'8% che probabilmente saranno sufficienti già a dividere il gruppo. Discesa veloce verso Madonna della Pace, poi pianura Sublacense fino al bivio della Tangenziale di Subiaco (indicazioni Monte Livata). La salita finale misura 15,5km ed ha una pendenza media del 6,3%. La pendenza media, tuttavia, ci serve a poco nell'analisi di una salita dai molteplici volti, con le maggiori difficoltà (e che difficoltà...!) concentrate tutte nei primi 4,5km. Un tratto che mette in leggera difficoltà si incontra già nella primissima parte, quella della Tangenziale, poi si respira un po' fino al bivio di Cervara, con un brevissimo tratto persino quasi pianeggiante. Tra il 3° e il 4° km si incontrano delle pendenze letteralmente micidiali (a tratti addirittura oltre il 15%) e per tratti neanche così tanto brevi... E' qui che si deciderà la tappa. Tutto ruoterà intorno alla gestione di questi primi km della salita finale, se si esagererà qui rimarranno le gambe di piombo fino in cima. Gli scalatori puri, se in giornata, possono senz'altro approfittare di questa parte per piazzare la stoccata decisiva, considerando che i successivi 10 km sono invece regolarissimi: un piacevole susseguirsi di tornanti sempre tra il 5,5% e il 6,5%. I più in forma potranno salire tranquillamente con un 39x19 o 39x17 L'ultimo km per entrare nella zona residenziale è addirittura in leggera discesa.

Rapporti: TAPASIONI: 34x29 AMATORI MEDI: 34x25 AMATORI FORTI: 39x25 /39x27



PAESE CHE VAI...

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

LIVATA

Il Monte Livata è una montagna di media altitudine (1.429 m s.l.m.) appartenente alla catena dei monti Simbruini, nel Lazio, in provincia di Roma, all'interno del territorio del comune di **Subiaco**.

Non lontano dai confini con l'Abruzzo, l'altopiano di Monte Livata, contornato dai boschi di faggio dei Monti Simbruini, è sede dell'omonima stazione climatica, situata in eccellente posizione geografica, ad appena 15 chilometri da Subiaco. Il comprensorio livatese si estende per circa 3000 ettari nel cuore del Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini. È identificato generalmente col toponi-

primavera da tappeti di fiori e popolati da una ricca fauna.

Monte Livata nella bella stagione offre la possibilità di passeggiare anche a cavallo o in biciletta, di praticare tennis, calcetto o minigolf in strutture attrezzate. L'attività principale, tuttavia, è l'orienteeing, disciplina che ha visto Livata, scenario perfetto per la propria morfologia, protagonista di competizioni di alto livello nazionale ed internazionale.

Proprio in questo punto arrivano ogni anno tantissimi pellegrini che prendono il sentiero che porta al Santuario della Santissima Trinità di Valle-



mo di Monte Livata, o più semplicemente Livata, ma si articola al suo interno in tre contrade o zone, tutte accomunate dalla natura carsica del suolo, ma differenziate, tra loro, per altitudine, vegetazione e livello di antropizzazione del territorio:

Livata, propriamente detta, è situata nella parte più bassa dell'Altopiano, a una quota di circa 1425 m. s.l.m., e comprende le aree dell' Anello e della Valletta;

Campo dell'Osso, situata in posizione intermedia, a quota 1580 m circa, comprende l'area della Fossa dell'Acero;

Monna dell'Orso (cosiddetta La Monna), situata nella zona sommitale dell'Altopiano, si estende da 1618 m a 1758 m di altitudine.

Nota meta sciistica in inverno, dalla primavera all'autunno Monte Livata a Subiaco offre un ambiente naturale unico e suggestivo. Si tratta del luogo ideale dove perdersi in piacevoli passeggiate, tra una splendida faggeta, le radure ed il sottobosco e scoprire paesaggi mozzafiato, colorati in

pietra.

La località **Campo dell'Osso**, recentemente risistemata dal comune di Subiaco, offre un sistema di risalita con tapis roulant, per accedere alla pista di sci alpino.

La pista da sci di fondo, utilizzabile nella bella stagione anche come percorso trekking, viene battuta sia per tecnica classica che libera. Tre anelli da 2,5 a 7km si snodano attraverso il suggestivo e caratteristico terreno carsico di questa zona. Location di frequenti manifestazioni agonistiche, anche di livello nazionale ed internazionale, è stata teatro dei campionati Italiani assoluti nel 1976.

Le piste di **Monna dell'Orso** sono state riaperte ai turisti dopo la costruzione del nuovo impianto di risalita seggiovia a 4 posti.

I lavori hanno permesso di sostituire il vecchio skilift con una nuova seggiovia quadriposto che di fatto ha permesso di ritornare a sciare sulle 6 piste per lo sci alpino. Percorsi che sono adatti ad ogni tipo di sciatore.