

La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

Mercoledì 16 Settembre 2015

Numero 23—2015

GUADAGNOLO: una splendida giornata fa da cornice agli splendidi “attori”!!!

CLASSICA DI FINE ESTATE

Stavolta la coppia non “scoppia”: Diego e Luciano finiscono nuovamente in ex-aequo, con la salita finale affrontata “a tutta”. In E2 di nuovo Gianluca Pavani e Andrea Prandi sul resto della “ciurma”. In A1 Emilio Aterido, in sella alla sua nuova Wilier, doma l'arcigna resistenza di Americo Castagna. Ancora dominio di Clavarino in A2, in evidente hors categorie, e di Eliseo Stirpe in A3 (da pag. 3 a pag.5)

COLORI

(di Paolo Proietti)

È presto. Fuori c'è la nebbia *bianca*
Poi si dissolve, e appare il cielo *azzurro*
È ormai lontana la grande nuvola *nera*
Nel cielo risplende un caldo sole *giallo*
Bici antiche, io e il mio “cancello” *blu*
Maglie di vecchia gloria, come la mia *celestes*
Si parte tutti insieme in riva al lago *blu*
Poi la polvere di lunga strada *bianca*
Meno agevole è quella di terra *rossa*
Si fatica, ed il sudore bagna il volto *rosa*
Ristori con sapori locali e dolce vino *rosso*
Manca poco, ed ecco si abbatte la sfiga *nera*
Tubolare non regge, la bici nel prato *verde*
Mesto ritorno a piedi fino al lago *blu*
Affamato divoro la pasta al sugo *rosso*
È tardi. Finita è la giornata. Ora sogni d'oro
PS

Un dolore acuto sul mio piede..il dito..*nero*
Intanto un sardo veste una bella maglia *rossa*



I RISULTATI DELLA TAPPA

Dopo la sbornia di Flushing Meadow, Marcello si concentra sui risultati di sabato: una tappa partecipata sia come presenze che come impegno (pre, durante e post tappa con “l'attacco finale” al prosciutto). Attesa, quanto precisa, la rendicontazione dei risultati di tappa. (a pag. 2)

LE RUBRICHE

SPIGOLATURE Claudio ci fa scoprire angoli nascosti nelle strade che percorriamo (a pag. 6)

LA BICI IN VERSI poesie dal sito borrhacce di poesia (a pag.7)

LA TAPPA CHE VERRA' Rocca di Cave, tappa per scalatori Di Alessandro Luzi (a pag.8)

PAESE CHE VAI... Vallecupola, snodo tra Salto e Turano di Paolo Proietti (a pag. 9)



I RISULTATI DELLA TAPPA

TAPPA 18/2015: GUADAGNOLO

BELLO RITROVARSI A GUADAGNOLO

(di **Marcello Cesaretti**)

Una gran bella giornata ha accompagnato i "40" Turbikers accorsi per la tappa del "Guadagnolo"!!! Le migliori tre squadre presenti oggi sono state le "AQUILE" con 7 presenze, poi i campioni di Scatteia ovvero i "Rino (6), quindi i redivivi "Bisonti" (5)!!! Seguono i "Giaguari (4), gli "Squali (4) e i "Bengalloni (4) ai quali viene inserito "Oberdan" futuro turbike e con sommo piacere l'aver rivisto in bici e pedalare bene il grande Alessandro Scoppola oggi scortato dal suo Capitano Sergio Goio!!! Chiudono con 2 presenze "Lupi e Leopardi" che precedono i "Levieri" (1)! La classifica:

1) RINOCE-
RONTI P. 6.900;
2) AQUILE P.
6.160; 3) SQUALI
P.5.560; 4) GIA-
GUARI P. 4.720;
5) LEOPARDI P.
4.680; 6) LUPI P.
4.360; 7) BISONTI
P.
3.120; 8) LEVRIERI
P.2.200; 9) BEN-
GALLONI P.
1.920. Ma ecco il
responso della
dura tappa che
oggi prevede un
tratto di riscalda-
mento pianeggian-



Maurizio Mossiere e Marcello Cesaretti che coadiuva!!!

te fino a madonna della pace per poi affrontare la prima salita di Rocca Canterano e la conseguente discesa verso la via Empolitana; la strada comincia a salire verso Pisoniano dove è posto il P.I. (non me ne vogliano i contestatori per aver allungato il P.I. ma la discesa di Rocca Canterano non può e non deve essere fatta che "Turisticamene")! Da Pisoniano al Guadagnolo ci sono oltre 700 mt. di dislivello da scalare e chi più ne ha, più ne metta! Si sale verso Capranica Prenestina a 910 mt. e quindi gli ultimi 10 km. verso il comune più alto del Lazio a 1.218 mt. ed è qui che il Mossiere di turno attende i primi turbikers!!! Vince la tappa della "A2" (Percorso diretto verso Sambuci, Empolitana, Pisoniano, Capranica P, Guadagnolo, per complessivi 36 km.) Il grande Carlo CLAVARINO col tempo di 1h 58'40"!!! Al posto d'onore Stefano BARELLI a 10'52"! 3° Marco MARAFINI a 14'36"! 4° SALVATORE P. a 15'09"; 5° GENTILI a 17'12"; 6° CESARETTI M. a 26'30"; 7° BERTELLI a 29'06"! Col gruppo A2-3 hanno

pedalato GOIO e SCOPPOLA facendo registrare l'ottimo tempo di 1h58'50"! C'erano inoltre alcuni "ospiti" fra cui il grande Roberto SABATINI e Amos ZANON ed altri tre amici FREZZA, TICCONI e OBERDAN che speriamo diventino Turbike il prossimo anno! Nella "A3" Vince Eliseo STIRPE in 2h 11'16"!!! Ottima seconda Anna BARONI a 4'52"! Terzo Marco DEGL'INNOCENTI a 7'42"! 4° CECCANTI a 10'38"! 5° RIDOLFI a 16'28"! 6° Mauro ORLANDO a 25'04"! Infine al 7° posto il grande SCATTEIA che consolida con questo piazzamento la sua "Maglia nera"!!! Nella "E1" assistiamo ad una volata spalla a spalla fra i due più forti del gruppo: CARPENTIERI e CIVITELLA!!!

sarà un "Ex aequo" che premia l'impegno profuso da entrambi!!! Il loro tempo: 2h 14'!!! 3° DE PRADA a 1'10"! 4° DI POFI a 6'41"! 5° GOIO e SCOPPOLA F.T.M. 7) PELLEGRINI (Auto). Nella Cat. "E2" Vince Gianluca PAVANI in 2h 32'03"!!! al posto d'onore un'ottimo Andrea PRANDI a 55"!!! 3° Paolo BENZI a 2'47"! 4° ROSSI a 10'! 5° Ex

aequo PIETRANGELI e BUCCI a 12"!!! Nella "A1" Vince Emilio ATERIDO col tempo di 2h 53' 50"!!! 2° Americo CASTAGNA a soli 30"!!! 3° SALVATORE Giuseppe a 1"!!! 4° Emilio CALIENDO a 1'34"!!! Complimenti ai quattro Turbikers che si sono dati battaglia ravvicinata considerando che lungo la salita hanno ceduto solo 30" l'uno dall'altro! 5° Paolo CUCCU a 16' 40" che precede RUSSO Gabriele di 2"! Al termine della tappa "Prosciutto e Prosecco" per Tutti offerto dal Team Turbike ovvero dal Mossiere, Presidente e dagli eroi della G.F. Terminillo!!! Arrivederci a sabato prossimo per la tappa di "ROCCA DI CAVE" con appuntamento al parcheggio di CASTEL MADAMA alle ore 8,00!!!

IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 18/2015: GUADAGNOLO

QUASI UNA CRONOSCALATA

(di Carlo Clavarino)

Si ritorna al Monte Guadagnolo, anche se questa volta il percorso, rispetto all'anno passato, sembra essere un po' più duro ... la prima salita di giornata sarà un po' più lunga, dal momento che si salirà fino a Rocca Canterano per poi imboccare la lunga discesa che, nei pressi di Cerreto Laziale, porterà poi verso Pisoniano ... Arrivati al piazzale della Stazione di Vicovaro, ci accorgiamo subito che l'aria è proprio cambiata rispetto ad un paio di settimane fa, fa quasi freddo e quasi tutti si mettono la mantellina o altro ... Questo sabato il numero dei partecipanti dovrebbe essere maggiore, è una bella giornata e le vacanze dovrebbero essere terminate per tutti ... Siamo circa in 40, mi sarei aspettato di vedere arrivare invece una cinquantina di persone ... Con molti non ci si vede da quasi due mesi, alcuni sono poco allenati avendo abbandonato la bicicletta quasi del tutto durante le vacanze ... Una brutta notizia, almeno per me, ce la dà, improvvisamente, il Presiden-

te, Marcello Cesaretti che, dato l'infoltirsi del gruppo A3 per la partecipazione di diversi elementi della squadra dei Bisonti, decide di far partire gli A2 e gli A3, come sempre insieme, passando da Sambuci, eliminando tutto il percorso sulla Tiburtina e poi Sublacense, e quindi la prima salita (Canterano e

Rocca Canterano) e la discesa su Cerreto Laziale ... Si trattava di un tracciato, questo, da percorrere in trasferimento, visto che il Punto Intermedio era stato comunque fissato, per tutti, all'uscita di Pisoniano ... Francamente non ne ho capito molto il senso ... Fatto sta che la tappa degli A2 e A3, trasferimento incluso, è stata di soli 38 km.(!), veramente troppo poco ... La tappa "vera", da Pisoniano al Monte Guadagnolo, non ha di sicuro superato i 18-20 km. !!! Tra qualche mugugno mio e di qualcun altro si parte per il trasferimento verso Pisoniano ... Che dire? L'andatura è sempre molto blanda, tant'è che alcuni di noi "scalpitano", ma non per motivi agonistici, semplicemente perché l'andatura, appunto è veramente troppo bassa. Ci si ferma un paio di minuti all'uscita di Pisoniano per aspettare i ritardatari e poi Fabio Gentili passa come un razzo per non perdere la rincorsa della leggera discesa che precede il Punto Intermedio. Chi era fermo in attesa degli altri, tra cui il sotto-

scritto, si rimette subito in sella imprecando un po' per il fatto che chi è arrivato neppure si è fermato, come da accordi precedenti (per togliersi la mantellina, i manicotti, per fare pipì). Devo dire che un po' malignamente ho pensato, tra me e me: "Ora li aggiusto io!" Sono ripartito, ad un buon ritmo e dopo poche centinaia di metri "i fuggitivi" erano riassorbiti e superati. Insieme a me è ripartito Stefano Barelli (un po' fuori allenamento) e mi auguravo che si potesse fare almeno un pezzo di strada insieme ... Purtroppo, invece, dopo forse neppure 500 metri, mi sono ritrovato solo, ben prima del bivio, su un pendio superiore al 10%, per Capranica Prenestina. E così ho continuato da solo, prima sul tratto in pianura e poi sulla salita che porta al paese, credo non più lunga di un 5-6 km. ... Ricordo abbastanza bene la salita, piuttosto regolare, senza strappi ... poi mi sono accorto che a 300 metri, forse 400, procedevano appaiati Sergio Goio e Alessandro Scoppola, entrambi EI - quest'ultimo rientrato dopo ben 6 mesi, per guai seri ad un ginocchio (se ricordo bene) - ... Sono partiti con noi, un po'

perché fuori allenamento e con la voglia semplicemente di rifarsi, piano piano, "la gamba" ... Mi sono chiesto se fosse il caso di aspettarli, rallentando un po' il ritmo, oppure continuare al mio passo ... Sono stato combattuto per qualche centinaio di metri sul da farsi ... sapendo che erano lì non per gareggia-

re veramente, ho preferito continuare da solo, per timore che magari procedessero ad un ritmo più blando del mio ... A quel punto, data la situazione, volevo procedere, una volta ancora, come se stessi facendo quasi "una cronometro" ... E' diventato quasi un "riflesso" automatico, quando mi ritrovo da solo ... Ad una svolta, forse ad un paio di km. dal centro abitato, la visuale cambia radicalmente e si ha un bellissimo panorama sulla "piana romana", molto più in basso, e le colline sulla destra ... Appena uscito dalla piazzetta di Capranica Prenestina, qualche centinaio di metri più avanti, incontro la "maglia nera" e capitano dei Rinoceronti, Claudio Scatteia, che ha iniziato la sua fatica da pochi secondi ... Lo saluto e continuo, e qui la salita si fa a tratti leggermente più dura ... Panorama sempre ampio e bello, sulla sinistra.

(segue a pag 4)



Vincitori finali e battuti dal mossiere

IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 18/2015: GUADAGNOLO

(segue da pag. 3)

... Costeggiando la collina, si intravedono da lontano come dei modesti "picchi" quasi di roccia, ciò che conferisce loro un aspetto di elementi tipici della montagna, anzi dell'alta montagna ... Sento un po' la fatica ma ho la netta sensazione che sto andando meglio dell'anno passato – il Monte Guadagnolo era stata la mia prima vittoria sempre con gli A2 - ... Credo che il senso di fatica sia dovuto al ritmo più sostenuto rispetto ad un anno fa ... Ecco che arrivo finalmente ad un "valichetto" dove comincia un tratto in discesa che porta ai piedi del Guadagnolo, sulla cui cima fanno bella mostra di sé una miriade di antenne per telecomunicazioni ... Ricomincia la salita che pure, non mi sembra granché dura, anche perché 2-3 tornanti aiutano decisamente a riprendere fiato ... Poi si gira intorno al monte, con un paio di rettilinei abbastanza lunghi e con pendenza un po' superiore ... Alla fine del secondo la visuale si riapre quasi a 180° e riconosco perfettamente le ultime 2-3 curve che portano sulla piazzetta di Guadagnolo.

Salendo ero preoccupato perché non avevo visto l'auto di Maurizio Pellegrini, il mossiere di turno, il cui compito è stato certamente più complicato a causa dello sdoppiamento dei percorsi (A1, E2, E1 stavano facendo il percorso intero) ... Ed ecco che proprio prima delle ultime 2 curve vedo sfrecciare la sua macchina ... Maurizio ha appena il tempo di parcheggiare l'auto alla bell'e meglio, e di "impugnare" la cinepresa per filmare il mio arrivo ... Credo mi abbia preceduto di non più di 30" ... Meno male! Ero anche privo di orologio e non avrei proprio saputo come fare per prendere i primi distacchi, in attesa del suo arrivo ... Dopo credo non più di un minuto, credo, arrivano Alessandro e Sergio, che avevo di nuovo scorto dietro di me dall'alto dopo il secondo tornante del Guadagnolo ... poi, il tempo passa ... Stefano Barelli arriva con un ritardo, credo, di oltre 10', poi è la volta di Marco Marafini, poi di Pino Salvatore ... Per gli E2, arriva primo Marco Pavani, poi Andrea Prandi ... poi gli altri A2 e A3, Fabio Gentili, Eliseo Stirpe, Rinaldi, Orlandi, Anna Baroni, Marcello Cesaretti ... Assistiamo poi alla splendida volata, in salita, di Diego



Clavarino: un nuovo mastino nel Turbike?

Civitella e Luciano Carpentieri, giudicati da Marcello ex-aequo ... Poi è la volta degli A1, con Emilio Aterido primo sul traguardo, seguito da Americio Castagna e poco più indietro, da un ottimo Giuseppe Salvatore, primo fino a quasi 1 km. dall'arrivo ... Ci si era quasi dimenticati del prosciutto e del prosecco vinti alla Gran Fondo del Terminillo, così, per tanti, le calorie bruciate salendo vengono immediatamente reintegrate, senza alcun "pentimento" ... Non so, credo mi sia piaciuta di più la tappa dell'anno passato, forse perché parte della tappa la si era fatta in un piccolo gruppo, sulla salita di Cante-rano, poi le altre due salite avevano fatto la selezione ... Mi ero poi ritrovato a pedalare dietro Americo Castagna e Pietro Priori, si era fatta l'ultimo tratto quasi insieme ... Questa volta, invece, avrò probabilmente fatto un'andatura superiore, ma mi sono ritrovato sempre da solo ... e questo comincia abbastanza a pesarmi ... Insomma, l'anno passato ero più soddisfatto di oggi ... Scendo poi per il ritorno, insieme ad alcuni altri,

Eliseo e Amos tra gli altri, un po' con questa sensazione di "dèjà vu", ma in peggio ... Non capisco esattamente di che si tratti, ma sento che lo spirito di un anno fa, sul Guadagnolo, per me era stato un po' un altro, e in meglio ... Paolo Benzi, mi suggeriva, su in cima - sulla piazzetta di Guadagnolo - per i prossimi appuntamenti, di unirmi

a loro, o almeno agli A1 e provare a far tappa con gente più forte ... Ci penserò ... Chissà, forse per Rocca di Cave, la prossima settimana, tenterò l'esperimento ... Eppure continua a sembrarmi più "corretto" non lasciare il gruppo A2, fino a fine stagione ...

IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 18/2015: GUADAGNOLO

ME SO' GUADAGNATO LA PAGNOTTELLA

(di Paolo Benzi)

Classicissima di fine estate quella di Guadagnolo: dopo gli onnipresenti e gettonatissimi appuntamenti di Torrita Tiberina e Fara Sabina in primavera, la tappa che ci porta al comune più alto del Lazio, con i suoi 1218 metri (antenne escluse), attira come l'uva le vespe in questo periodo di vendemmia. E che vendemmia è stata questa tappa!!! Risultati importanti, anche dal punto di vista atletico (tipo l'ascesa a Guadagnolo da prima di Pisoniano, in totale 20 km percorsi dal duo Diego/Luciano in poco più di 56 minuti alla media di oltre 21 kmh!!!), con la coppia Civitella/Carpentieri che stavolta non scoppia, con un ex-aequo ruota/ruota preventivabile ma sempre accattivante (credo il 3° di stagione). Ormai nel Turbike, alla partenza, nei vari capannelli si fanno previsioni, si azzardano pronostici: riuscirà Diego a staccare Luciano? Oppure: Darà Luciano una mazzata al resto della truppa? Insomma dopo Coppi/Bartali, Saronni/Moser, Bugno/Chiappucci, il Turbike ha la sua bella

e sana rivalità (e non mi dite che non è così): si accettano pronostici!!! Come si accettano pronostici su chi fermerà Pavani in E2. Qui posso raccontarvi meglio l'andamento della tappa (almeno finché sono riuscito a vedere il duello): dopo il punto intermedio, raggiunto comunque con una buona andatura sia sul piano della sublacense, sia sulla prima salita di Rocca Canterano, parte Andrea, forse nem-

meno con uno scatto, solo di ritmo, insieme a Peppe Bucci e Giulio "squalo" Rossi. La Jena, risponde con un pizzico di ritardo ma mette in moto i suoi polpaccioni e la sua forza di volontà e gli si rifà sotto. Io, rimasto con Roberto Pietrangeli, guardo da dietro, ansimando come un vaporetto, rifacendomi poi sotto a Giulio e Peppe e scrollandomi di dosso la loro compagnia nel tratto più duro di giornata, quello prima del bivio per S.Vito, con una frullatina che mi riporta a vedere la coppia Prandi/Pavani. Appena finito il falsopiano dopo il bivio, attacca di nuovo Andrea, risponde immediatamente il mastino che contrattacca a sua volta: Andrea risponde, resiste per qualche centinaio di metri, poi, l'andatura caracollante ma efficacissima di Gianluca lo mette in crisi e lo vedo desistere ma non crollare (arriverà con

meno di 1 minuto). Io non ho le forze per raggiungere Andrea: sarò ad una 40ina di secondi, ma sono tanti perché sono a tutta e non ho possibilità di incrementare l'andatura e, a dir la verità, perché so che mi controlla e se dovessi avvicinarmi, piazzerebbe uno scatto che mi ricaccerebbe indietro. Accetto la situazione. Forse è una questione "di testa", ma forse è più una questione "di motore". Alla rotonda di Capranica lo vedo girare: sono sempre 40 secondi e quando ci arrivo io, butto indietro uno sguardo e occhieggio una coppia che si fa sotto. Ultimi 10 km, quelli che separano Capranica da Guadagnolo: i primi facili, poi il falsopiano/discesa e gli ultimi 2,5 km che potrebbero essere il monte Calvario oppure l'Ararat. Vedo Andrea 2 tornanti sopra, oramai andato definitivamente. Guardo dietro e non vedo nessuno: bene, stremato, posso tirare i remi in barca, "me so guadagnato la pagnotta". Anzi, a dir la verità, "la pagnottella" col prosciutto. Ritrovo gli amici all'arrivo, quelli che non ho visto alla partenza e quelli che me le hanno suonate pure stavolta. Come al solito si scherza e si ride. C'è il

Pelle versione moschiere coadiuvato dal grande Claudio Scatteia. C'è l'aquileta Anna con la sua nuova fiammante bicicletta. C'è Vittorio con Pino, Mauro, Giancarlo ed Alfredo, gli amici bisonti che termineranno la loro avventura quotidiana in bicicletta davanti ad un conviviale desco. Rivedo con piacere Ale Scoppola, di nuovo con noi dopo i malanni di primavera. Eppoi due ospiti graditi: Roberto,

cognato di Diego e Oberdan, "amico di Strava". Insomma un Turbike alla grande. Me ne torno a casa in bici, con gli amici di sempre, con CinB, con Cuccù, con "il cuginoooo", però con delusione finale: ci hanno "seccato il nasone" alla fine di Casal Bianco. Per me, che "bazzico" quelle strade in allenamento post lavoro, è una "mazzata" tremenda. Già sento l'arsura che sale!!!

Citazione: "...Noi veniamo da qui dietro e andiamo... chi lo sa, facendo le campagne, facendo tutte le città..." (Ligabue: La forza della banda).

Amici, ad maiora! ... e forza Lupo: ti aspettiamo!!!



Paolo Cuccù davanti al "nasone" asciutto

SPIGOLATURE

TAPPA 18/2015: GUADAGNOLO

CRONACHETTA

(di Claudio Scatteia la maglia nera)

Cari amici Turbikers, alla partenza dal parcheggio dell'Autostrada di Vicovaro Mandela tutti sono presi e preoccupati dall'impegnativa tappa che porterà gli ardentosi alla mitica quota del Guadagnolo e ,nessuno ,dico nessuno ,vuole mancarla,tantomeno la Maglia Nera !! Per raggiungere questo obiettivo mi rifugio ancora una volta nei detti latini: "MINIMA AD MAXIMA",per dirla in chiaro ,raggiungere il Guadagnolo riducendo il percorso,ma con il piacere di percorrere la parte finale insieme agli amici Rinoceronti che mi hanno spronato nel pre-tappa!! E così eccomi a Capranica Prenestina a fare su e giù ,dall'ingresso del paese alla rotonda, per



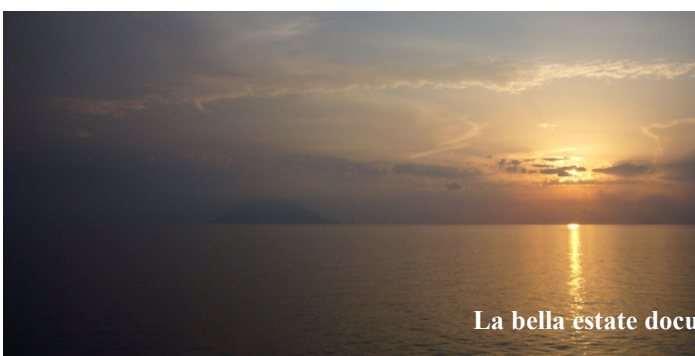
In memoria dei caduti per la patria

fare riscaldamento ed, in questo modo, la mia attenzione è attirata dal monumento ai Caduti ,(sulla parte destra della piazza), che sul davanti mostra i resti di una grande bomba d'aereo; Il ricordo va allora al monumento ai caduti civili di Madonna della Pace che si trova sulla destra,(salendo verso Rocca Canterano),dopo una lunga scalinata,e ricorda la ferocia dei soldati tedeschi che portò a morte ,x fucilazione, molti giovani spietatamente rastrellati :tra questi ho potuto leggere anche il nome di un Miconi di meno di venti anni; Credo che non dobbiamo mai dimenticare questi episodi di brutalità che hanno segnato la parte finale della II guerra mondiale, con i tedeschi in ritirata e gli alleati a risalire la penisola!!! Ma adesso mi devo impegnare a raggiungere il Guadagnolo ed ecco, dopo poche centinaia di mt ,che mi supera Carlo Clavarino ,come un razzo,...dai Claudio ..ed il pensiero va ai cronisti di



Il capitano dei Rinoceronti

Fuerza Colombia,il canale sul quale in streaming ho potuto seguire le imprese del Fabito Arù alla Vuelta a Espana e che per loro diventava, nell'esaltazione latino-americana,"fuerte y rapido como una moto" e qualche altra volta ,in discesa,.....uno avion!!! Ma ormai Carlo è scomparso dalla mia vista ed ecco sopraggiungere Sergio Goio ed Alessandro Scoppola a circa 20" di distacco....non riusciranno a raggiungerlo,come mi diranno ,ammirati all'arrivo!!! questa è la competizione Turbike!!!; Proseguo,in solitaria ,a ritmo costante,e vengo superato da Marco Marafini,Anna Baroni e....tanti altriTUTTI mi incoraggiano;salire è un piacere x la bella giornata ed il paesaggio; E poi i tornanti finali sui quali sono superato da un superbo Ceccanti e da Marcello Cesaretti in compagnia di Amos Zanonpenso proprio di avercela fatta quando in lontananza avvisto un gruppo di cavalli allo stato brado che impegnano la strada muovendosi da un ciglio all'altro; Per non sapere nè leggere nè scrivere decido di procedere a piedi ed arrivato all'altezza dei quadrupedi non li guardo....non si sa mai; Vittorio Bertelli mi supera ai meno 500 mt...ormai ce l'ho fatta ...ma all'improvviso ..a dx... si materializza un'ombra cornuta...sono all'inizio delle curve finali...è una vacca che scende di corsa da un piccolo rilievo....faccio uno scatto così velocedi Coppiana memoria e.... sono salvo e mi potrò anch'io gustare il "prisutto cesaretiano"e lo spumantino offerto dal perfetto mossiere Maurizio Pellegrini; Finisce per me una giornata perfetta,ma anche per tutti gli amici Turbikers che hanno raggiunto il Guadagnolo,e tra questi i valorosi Rinoceronti ,primo in A2 Clavarino,Pino Salvatore ottimo 4°, primo Aterido in A1,Giuseppe Salvatore ottimo 3° ,terzo Josè de Prada in E1.... e... la Maglia Nera..... può esibire la V di vittoria;



La bella estate documentata da Claudio



LA BICI IN VERSI

DAL SITO BORRACCE DI POESIA

La bici è metafora di vita

La bici è metafora di vita
in discesa pianura o salita
è questione di cambio di rapporti
e risultati da come ti comporti

Agosto in bicicletta

Per le strade silenziose d'agosto
i copertoni si fanno arrosto:
liberi gli incroci delle città
rimbalzi a molla di qua e di là

Settembre, andiamo. E' tempo di pedalare

Solitario settembre sulle colline
fra zucche arancioni odore di mosto
affiancano volanti le fatine
offrendo gocce di nettare riposto

L'amico che ti pedala a fianco

L'amico che ti pedala a fianco
ti segue sempre con sguardo attento
che tu sia arzilla o ti senta stanco
che vada rapido o un po' più lento

Movimento centrale

Tutto sta nel movimento centrale
che dà forza a pedivella e pedale
spinta che fa girare la catena
sulla strada a morso di murena

LA TAPPA CHE VERRA'

TAPPA 19/2015: ROCCA DI CAVE

SCALATORI... A VOI!!!

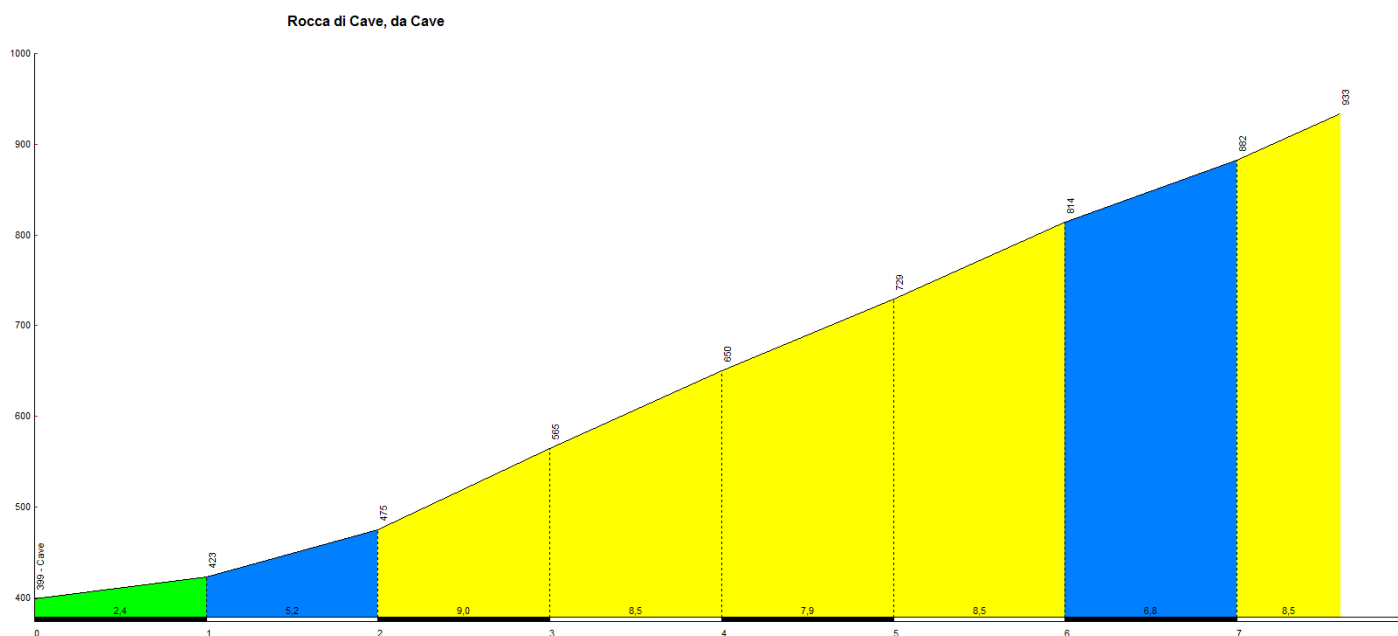
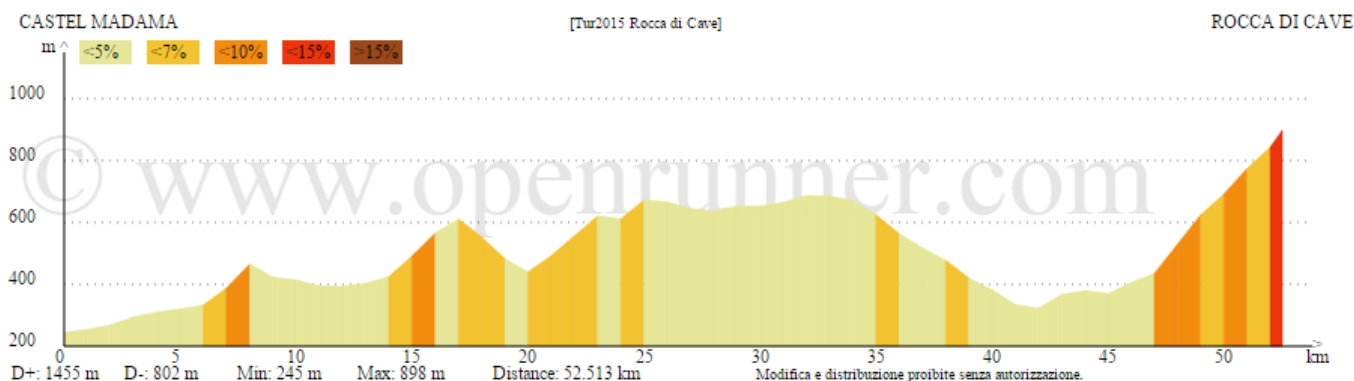
(di Alessandro Luzi)

Tappa molto dura, se qualche "emendamento" last minute non ne muterà i connotati.

Non solo la salita finale a dar noia a chi non ama le pendenze, la frazione è movimentata sin dall'inizio.

Dopo il Passo Fortuna fatto in "non belligeranza", due strappi di salita in successione verso Rocca Santo Stefano, brevi ma incisivi, soprattutto il secondo. Un po' di mangia e bevi verso San Vito quindi la discesa verso Genazzano e qui il punto peggiore della tappa: 4 km di Prenestina culminati dal passaggio nel rumoroso centro abitato di Cave. Arrivati qui si affronterà una salita davvero affascinante, una sorta di "piccola Alpe d'Huez" per le pendenze e per il peculiare susseguirsi di tornanti che la caratterizza. Rocca di Cave è inoltre una salita alla quale il sottoscritto è particolarmente legato, i meno "giovani" del gruppo ricorderanno la scauzonica vittoria "alla Mennea" (in scarpe da ginnastica...). Dopo 1,5 km dal centro di Cave inizia la salita vera: i primi 2 km sono davvero duri: 9% di pendenza media con diversi tratti in doppia cifra. Terzo km ancora impegnativo poi la salita, pur restando dura, addolcisce leggermente regalando ai "contendenti" il sensazionale spettacolo dei tornanti.

Come nelle tappe alpine, sarà a tratti possibile voltarsi e vedere il tratto stradale sottostante e la posizione degli avversari (sperando che non siano loro a guardare noi...) Scalatori, non mancate! Questa e la frazione di Saracinesco sono tappe che "Squalo" Angelo ha disegnato proprio per voi!



PAESE CHE VAI...

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

VALLECUPOLA

Il centro storico di Valle Cupola conserva ancora la tipica struttura medievale, articolata su una strada principale fatta a gradoni, dalla quale si diramano una serie di vicoli che la attraversano, collegando tutte le abitazioni con il piazzale della Chiesa. Il paese è dominato da una torre quadrata eretta sul punto più alto del picco roccioso dove sorgono le case più antiche, a quota 1.000 metri. La torre, con le sue mura spesse anche un metro, doveva servire a proteggere l'originaria Villa di Valle Cupola, composta all'epoca da non più di 5 o 6 case. Il paese originario, popolato da contadini e pastori, aveva la funzione di snodo di collegamento tra la Valle del Turano e quella del Salto. In questo luogo, infatti, si incrociavano due itinerari antichi: la mulattiera che univa Castelvechio, il più grande centro abitato della Valle del Turano, con Valle Cupola e la via Cecilia, che dal Casale di Capanaccia di Longone arrivava a Vallecupola, per poi raggiungere il Cicolano. L'importanza strategica del paese andò aumentando non appena lo orde moresche che imperversavano nella zona, furono definitivamente cacciate nel 914 d.C., con la battaglia di Trebula, oggi Rocca Sinibalda. Da quel momento Vallecupola andò assumendo un'importanza sempre crescente, in quanto snodo di passaggio fondamentale, sino a raggiungere il suo massimo sviluppo sul finire del 1700, quando il paese contava circa 400 abitanti. Una cifra enorme, se si pensa che oggi questo paesino, dove l'aria è rarefatta e che d'inverno rimane spesso isolato a causa della neve, dove il tempo sembra essersi fermato, scandito ancora dai cam-



nacci delle pecore che pascolano pigre a dal vociare degli anziani, ultimi custodi di tradizioni uniche e speciali, conta solo poche decine di abitanti. Le prime notizie sul castello non sono antecedenti al XIII secolo, quando appare ormai stabilmente inserito nella signoria territoriale dell'abbazia di S. Salvatore Maggiore. Nel 1252 è ricordata la chiesa di S. Valenti-no, che nel 1253 era retta dal presbitero Berardo. Di Vallecupola erano originari Sinibaldo, importante vassallo degli angioini ed il fratello Gentile abate di S. Salvatore Maggiore nella seconda metà del XIII secolo. A dimostrazione di questo periodo di fortune l'attuale centro storico conserva ancora alcuni esempi di fortificazioni, come parte della torre, alcuni palazzi di notevole interesse architettonico ed alcuni capitelli romani sparsi sulla piazza principale. Durante la parentesi del dominio francese il comune fu ascrivito dapprima al dipartimento del Clitunno, cantone di Castelvechio (1798-1799) per passare poi al dipartimento di Roma, circondario di Rieti, cantone di Castel Vecchio come comunità dipendente da Poggio Vittiano (1810-1814). Con la Restaurazione e la riforma del 1816 Vallecupola fu annesso alla provincia di Sabina, delegazione e distretto di Rieti, appodiato a Longone (1816), poi a Colvecchio (1817) ed infine a Rocca Sinibalda, di cui seguì le successive vicende: dopo l'annessione al Regno d'Italia, avvenuta nel 1860, appartenne alla provincia di Perugia fino al 1923, poi a quella di Roma ed infine, dal 1927, fu annesso alla neoistituita provincia di Rieti. E' tuttora frazione di Rocca Sinibalda.