

# La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

Mercoledì 21 Ottobre 2015

Numero 28—2015

## SCANDRIGLIA: La resa dei conti nelle categorie!!!

### SCANDRIGLIA LA “TOSTA”

Il ritorno in Sabina ha visto una tappa con grandi rientri... Welcome back friends!!! Continua la caccia di Diego Civitella al primo titolo di “Campione Turbike”: oggi ennesima vittoria su Leo La Vitola e Luciano Carpentieri. In E2 ancora Mauro Barilari su tutti. In A1 vince Emilio Aterido con Giuseppe Salvatore ed Oberdan sul podio (da segnalare l'errore di percorso di un folto ed agguerrito gruppetto). In A3 vince splendidamente Anna Baroni (da pag 3 a pag 5)

### EMOZIONI

(di Paolo Proietti)

L'alba ancora una volta  
Nella nostra Città Eterna  
La via Imperiale di bici avvolta  
Di migliaia più di una terna  
Con la maglia di una volta  
Lungo la strada antica  
Di storia non sepolta  
Di memoria ormai epica  
Sampietrini e lastroni  
Le tue mani fan tremare  
Insieme a gran campioni  
Son emozioni rare



### I RISULTATI DELLA TAPPA

Il Presidente-Tifoso attende la fine della partita della “Maggica” per stilare le classifiche: Marcello ci racconta di una tappa vissuta ed onorata da tutti nonostante molti errori di percorso . Lo fa, come al solito, snocciolando una lunga teoria di numeri, distacchi, posizioni, classifiche fedeltà ( a pag. 2)

### LE RUBRICHE

**OPINIONI** tanti dubbi, poi ritrova lo spirito giusto di Roberto Rotella (a pag. 6 e 7)

**SPIGOLATURE** la Maglia Nera cattura immagini e storie (a pag. 8)

**LA TAPPA CHE VERRA'** penultima prova con rampetta finale di Alessandro Luzi (a pag.9)

**PAESE CHE VAI...** descrizioni auliche di Paolo Proietti(a pag. 10)

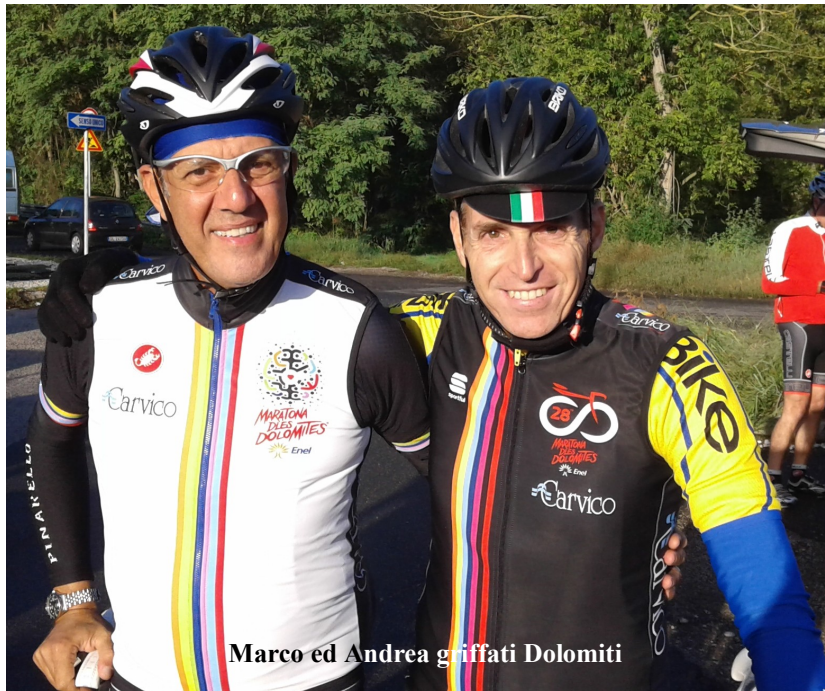
# I RISULTATI DELLA TAPPA

TAPPA 22/2015: SCANDRIGLIA

## SODDISFAZIONE PER TUTTI

(di **Marcello Cesaretti**)

Carissimi Turbikers, Scusate il ritardo della pubblicazione dei risultati ma sabato ha giocato la "Magica" e quindi tutto è slittato a lunedì. Certamente in molti saranno ansiosi di sapere i loro tempi di percorrenza, i distacchi dati o subiti all'arrivo di SCANDRIGLIA! Ebbene, diciamo che la tappa ha dato delle conferme circa le due categorie Elite 1 e 2 dove la lotta per il primato è aperta a quattro Turbikers, ovvero nella "E1" CARPENTIERI-CIVITELLA e nella "E2" PAVANI-BARILARI e tutto questo a due tappe dal termine della stagione! Poi, c'è da dire che durante la tappa di SCANDRIGLIA, il "Trio" DI GIACOMO, CASTAGNA e CLAVARINO tutti partiti con gli "A1" stavano pedalando alla grande quando chi era avanti a tirare ha sbagliato strada inducendo anche



Marco ed Andrea Griffati Dolomiti

gli altri a seguirlo!!! Sono poi rientrati nel percorso solo dopo essere risaliti per TALOCCI e COLTODINO col risultato di arrivare a SCANDRIGLIA con un netto ritardo dal vincitore della tappa "A1"! Ma ecco le classifiche: Nella "E1" vince CIVITELLA (Aquila) col tempo di 1h 45'50"! 2° LA VITOLA a 32"! 3° CARPENTIERI a 2'44"! 4° DI POFI a 5'12"! 5° GOIO a 6'34"! 6° MASSARO a 9'25"; 7° MARTINEZ a 22'14"! Nella "E2": Vince BARILARI (Aquila) col tempo di 1h50'22"! 2° PAVANI a 3'38"! 3° Ex aequo PRANDI e BENZI a 4'53"! 5° ROTELLA a 14'08"! 6° FELICI a 41'38"! 7° BUCCI a F.T.M. Nella "A1" Vince: ATERIDO (Rinoceronti) col tempo di 1h 58'33"! 2° SALVATORE G. a 6'10"! 3° OBERDAN a 6'22"! 4° FERIOLI a 7'32"! 5° CARDIELLO a 7'40"; 6° ROJO a 11'34"; 7° CASTAGNA a 12'23"! 8° DI GIACOMO a 12'49"! 9° DATO a 16'11"! 10° MALTESE a 34'17"! Nella "A2" Vince BARELLI (Leopardi) grazie all'errore che ha penalizzato CLA-

VARINO!!! Il tempo di Stefano è di 2h 09'10"!!! 2° CLAVARINO a 46"!!! 3° SALVATORE P. a 4! 4° MARCUS a 4'30"! 5° CESARETTI M. a 13'32"! 6° SALUSTI a 13'32"! 7° PROIETTI a 18'45"! 8° BERTELLI a F.T.M. Nella "A2": Vince Anna BARONI (Aquila) col tempo di 2h16'11"!!! 2° DEGL'INNOCENTI a 8'29"! 3° STIRPE a 20'29" (vittima del percorso...allungato)! Poi, I BISONTI che Tagliano il percorso salendo per Talocci e Coltodino e quindi riprendendo per Canneto il percorso originale: 4° CECCANTI in 2h 01'38"! 5° RIDOLFI in 2h 2'30"! 6° ORLANDO in 2h 03'49"! 7° FEBBI Giulio (Futuro Turbiker) in 2h 04'40"! Infine ROMAGNOLI e MARCHETTI che fanno la diretta ovvero Via Salaria, Salaria vecchia e quindi SCANDRIGLIA arrivando davanti a tutti ma in F.T.M. Classifica di Fedeltà: 1) RINOCERONTI (7) p. 8.460; 2) AQUILE (6) P. 7.360; 3° SQUALI (2) P. 6.160;

4) GIAGUARI (7) P. 5.680; 5) LEOPARDI (4) P. 5.480; 6) LUPI (3) P. 5.000; 7) BISONTI (6) P. 3.960; 8 ) BENGALLONI (2) P. 2.520; 9) LEVRIERI (2) P. 2.480. Si Conclude così la terzultima tappa col buffet offerto da CLAVARINO e SCATTEIA oggi nelle mansioni di "Mossiere"!!! Grande soddisfazione fra le "Aquila" che vincono ben tre delle Categorie! Tornano invece un po' "Bastonati" i forti "A1" ed altri come STIRPE e CLAVARINO che tuttavia conservano ampiamente il loro primato!!! Al rientro al parcheggio tutti soddisfatti e affamati torniamo a casa tranne quei ...."Satanassi" dei Bisonti che si fermano a festeggiare in una trattoria di Monterotondo!!!

# IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 22/2015: SCANDRIGLIA

## LA SALITA, IL MIO TERRENO

(di Carlo Clavarino)

In settimana ero incerto se confermare a Claudio Scatteia la disponibilità dell'auto e quindi la mia partecipazione alla tappa di Scandriglia in veste di 'mossiere' ... ma poi, osservando la cartina, mi sono reso conto che non conoscevo 'a occhi chiusi' il percorso (bivi nella zona di Fara Sabina), dunque ho rinunciato assicurandogli comunque che avrei portato delle ciambelle di mele per il 'dopo-tappa'. Venerdì pomeriggio mi sono messo quindi all'opera in cucina, per prepararle (3) e confezionarle adeguatamente ... però una si era un po' attaccata al contenitore, per cui alla fine ho deciso di portarne solo due, sperando che fossero sufficienti. A Passo Corese, al punto di ritrovo, non siamo pochi e comincio a dirvi che le 2 ciambelle non basteranno, suggerendo anche a Claudio, una

volta su a Scandriglia, di tagliare le fette un po' 'sottili'. Partono gli A2 e A3, sempre abbastanza numerosi, e poi noi A1 ... con noi parte anche un giovane spagnolo, Pablo, amico di Emilio Aterido e José de Prada, che mi dà subito la sensazione di essere un gradino sopra noi tutti ... lo dimostrerà durante l'intera gara, inducendo anche qualcuno di noi a cercare di stargli sempre dietro ed elevando quindi il ritmo, dall'inizio alla fine ... Prendiamo la Ternana e affrontiamo i saliscendi continui ad andatura moderata ... poi sulla salita dei Granari incontriamo il

gruppo di A2 e A3 e li superiamo ... Anna Baroni, mentre supero lei e Claudia Marcus, fa in tempo a dirmi: "Ci manchi" e anch'io le rispondo qualcosa del genere ... in effetti, abbandonare - circa un mese fa - il gruppo A2 con cui sono partito ad inizio stagione, mi è dispiaciuto un po', debbo confessarlo, abbiamo fatto quasi tutto l'anno insieme! ... Ma ha ragione Marcello Cesaretti, non potevo continuare con loro, era giusto che 'mi misurassi' con gente un po' più forte ... Discesa dai Granari e partenza al bivio verso Fara Sabina: l'andatura ovviamente aumenta e quando inizia la salita, dopo poche centinaia di metri, rimaniamo in testa Giovanni Di Giacomo, Americo Castagna ed io ... non vedo più nessuno, dietro ... poi al 1° bivio - proprio duro - per Fara Sabina, si riavvicinano Hermes Rodriguez e mi sembra Mario Felici ... Hermes riesce a riprenderci poco dopo ... io stento un po' a rimanere con gli altri 4 e cerco di riavvicinarmi a loro, 'pancia a terra' ... Giovanni e Americo, in particolare, sembrano non voler mollare

Pablo, sempre più o meno in testa ... Pablo non conosce il percorso e gli altri lo seguono ... insomma, superano il 2° bivio per Fara Sabina, quello che porta al Valico dei 4 venti, e continuano sulla destra ... la frittata è fatta! Io ho la sensazione che qualcosa non 'quadri', però sono sempre all'inseguimento, sto perdendo terreno, soprattutto quando la strada spiana un po' ... dopo un po' inizia anche una discesa abbastanza lunga e a partire da quel momento sono sicuro che abbiamo sbagliato strada ... il paesaggio è diverso, sembra proprio stiamo tornando verso il piano, verso Passo Corese! Ormai siamo in discesa, vedo gli altri 4 a 200-300 m. da me, sempre più lontani ... io non sono certo un fenomeno in discesa e, a parte Pablo, sono anche più leggero ... Comunque, arrivati a valle, un vero e proprio incrocio costringe i 4 a fermarsi ... anche loro si sono accorti che qualcosa non va, final-

mente! Sì, purtroppo, siamo a 4 km. da Passo Corese! Giriamo quindi a sinistra e risaliamo verso Talocci e Coltodino, alcuni imprecaando - io mi sono lasciato scappare anche qualcosa di peggio - e dicendoci che ormai siamo fuori gara, perché per risalire fino a Coltodino e al bivio per Canneto, più la strada già fatta inutilmente, significa che percorreremo in tutto 10 km. in più rispetto al percorso normale previsto ... Mi aspetterei che l'andatura diminuisca un po' e invece no': sempre per stare dietro a Pablo - che ha un'andatura più



Clavarino sorridente sembra indicare la strada giusta

'disinvolta' - Giovanni e Americo non si risparmiano e già poco prima di Coltodino - complici anche 2 auto che mi bloccano in paese - io e Hermes, leggermente attardati in salita, ci stacciamo dai battistrada, di decine di metri ... poi li rivediamo di nuovo poco prima del bivio per Canneto ... Qui incontriamo Salvatore Maltese, che si è un po' perduto, come noi, sembra, perché ci chiede indicazioni, anche se viene dal Valico ... Mi piacerebbe se mettesse dietro a noi, ma probabilmente non ne ha la forza, è poco allenato e anche un po' 'demoralizzato' ... La strada si spiana subito e cominciamo a dover tirare, Hermes ed io, per cercare di rientrare ... Nonostante la velocità - tocchiamo spesso i 40 orari e oltre - non riusciamo a riprenderli, se non dopo alcuni km., grazie soprattutto a Hermes che dopo un po' si mette davanti e controlla, di tanto in tanto, se sono ancora dietro a lui, quasi per incitarmi a non mollare ...

a (segue a pag 4)

# IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 22/2015: SCANDRIGLIA

(segue da pag. 3)

Lo ringrazio, tra me e me, e cerco di rimanergli dietro ... Davanti, li vediamo ... Americo, in maglia rossa, sta tirando come un pazzo, non capisco proprio dove voglia arrivare! Vuole stancare qualcuno? Giovanni Di Giacomo? O non farci rientrare? Poi, finalmente, Hermes ed io guadagniamo terreno ... Poco a poco rosicchiamo metro dopo metro, forse davanti hanno un po' rallentato ... Qualche curva un po' più stretta e infine, 2-3 di km. prima del bivio sulla Salaria Vecchia, riusciamo a rientrare sul gruppo in testa ... ancora qualche curva pericolosa, con brecciolino ... combinazione, tutti stiamo andando un po' più

'cauti' e, per fortuna, non succede niente ... Ma non è finita qui ... proseguiamo sui saliscendi in direzione nord e l'andatura non accenna molto a diminuire ... Hermes sembra provato, ha tenuto bene in salita (Coltodino) e si è speso parecchio nell'inseguimento ... anche Giovanni e Americo sembrano un po' meno pimpanti ... Poco prima del bivio per Scandriglia, incontriamo

Paolo Proietti, solo ... imbocchiamo la strada, sulla destra, per Scandriglia, ancora in piano ... Pablo, inesauribile, è sempre davanti, io lo seguo a ruota ... sono un po' stanco dell'andatura e dell'inseguimento precedente, come Hermes, e 'mi aspetto' il peggio, ora che comincia la salita ... me la ricordo abbastanza per averla fatta l'anno prima e so che in alcuni tratti è dura, si sfiora il 10% ... Pochissimo prima che inizi la vera salita Hermes si stacca ... poi incontriamo e superiamo Marcello, in compagnia di Massimo (ex Turbiker?) e lo salutiamo ... La salita è iniziata e pian piano Pablo guadagna metro dopo metro e si allontana da me, in seconda posizione ... Americo e Giovanni arrancano, evidentemente sono ancora più stanchi e su pendenze quasi sempre intorno all'8% non vanno meglio di me ... 'Mi faccio coraggio' e continuo al mio ritmo ... dopo un poco, sono costretto ad alleggerirmi un po', passare cioè dal 21 al 24 (naturalmente con la moltiplica da salita 34!) ... Pablo quasi sparisce, sulle curve più avanti ... L'arrivo è in paese, non come l'anno passato, quindi la salita prosegue oltre al rettilineo con il campo sportivo sulla destra ... ciò significa altre 2 belle curve in forte pendenza e altri 2 rettilinei ... poi finalmente, sul penultimo rettilineo, scorgo Anna Baroni ... taglia il traguardo direi un 30 metri prima di me ... Subito Claudio Scatteia e anche qualcun altro mi chiedono cosa sia

successo e rispondo che in 5 abbiamo sbagliato strada, ritornando quasi a Passo Corese ... Poi, nell'ordine, arrivano Americo, Giovanni e Hermes ... a distanza, Marcello, Paolo Proietti e ancora più tardi, quando quasi stiamo per muoverci, Eliseo Stirpe (è finito a Montelibretti!!!) e Mario Felici (anche lui ha sbagliato strada!) ... Nessuna notizia invece di Beppe Bucci, disperso chissà dove, o forse ha già girato la bicicletta per rientrare a Passo Corese ... Insieme ad Americo e Giovanni, ci avviciniamo al muretto dove Claudio ha allestito 'il rinfresco' e constato, purtroppo, che i miei timori di stamattina prima della partenza erano fondati: le ciambelle sono praticamente sparite ... rimane

una piccola fetta, che qualcuno dice di conservare per Marcello, il Presidente ... Ma Giovanni, ignaro, ghermisce la fetta e la ingoia in un sol boccone ... peccato! Le avessi portate tutte e tre, - anche se la terza era un po' 'rovinata'- sarebbero probabilmente bastate! Emilio Aterido mi saluta, dicendo che "gli abbiamo offerto la vittoria su un piatto d'argento" ... gli



Olé...un Catalano nel Turbike

rispondo che sì, probabilmente è così, ma che quando uno insegue - come stavo facendo io, in quel momento della gara - purtroppo finisce col fidarsi della direzione presa da chi precede ... Pazienza, l'allenamento c'è comunque stato, grazie a Pablo, Americo, Giovanni e anche Hermes, che ringrazio per il suo 'aiuto', dicendo anche a Claudia (Marcus) che sicuramente, dopo l'incidente di quest'estate, è in forte ripresa (lui è un EI, deve riprendere la gamba e macinare chilometri ...). Poi scendiamo, più o meno in gruppo ... Eliseo, di nuovo Pablo, Emilio Aterido, Oberdan ... Ci attardiamo, sul piazzale di Passo Corese, per attendere Americo che ha fatto sicuramente 'un rinforzino' con i 'cugini' (ottimo Pino, in A2: 2°, dietro a Stefano Barelli e davanti a Claudia Marcus! Bravo Pino!), rimproverato, benevolmente, da entrambi ...

# IL RACCONTO DELLA TAPPA

TAPPA 22/2015: SCANDRIGLIA

## LA SOMA CHE PORTO E LA TAPPA CHE VA...

(di Paolo Benzi)

Fuori la terz'ultima. Oggi, un manipolo di aficionados, ha colorato di gialloblu la Sabina, che nel suo ambiente sta già virando verso i colori caldi dell'autunno: qua e là macchie di rosso, di bruno e di giallo stanno sostituendosi al verde brillante delle folte chiome degli alberi. Ora questo gruppetto di "bravi ragazzi", mette in scena una notevole rappresentazione: bisonti che scorazzano, rinoceronti che riprendono, aquile che volano, squali che galleggiano, bengalloni che alzano la cresta, giaguari e leopardi che ruggiscono, lupi che ululano, levrieri che saltellano. Tutto per dare vita ad una giornata come sempre memorabile, cioè da ricordare. Qualche notizia sulla tappa. Partenza da casa, con le prime luci dell'alba, con la strada umida, con la nebbia che stenta a diradarsi, con un freschino fastidioso. Primi 40 km per arrivare al ritrovo di Passo Corese,

dove, tra i tanti che affollano il parcheggio, ci sono alcuni ritorni, accolti con il solito "caldo" abbraccio Turbike doc: "Aramis", Sasà, Bomber, più qualche amico che "scorizzerà" con noi alla ricerca di un "pedalapiacere". E2/E1 pochini, circa una decina, si parte insieme, come sempre si chiac-

chiera, si snocciolano dati sul triathlon, sul ciclocross, già si parla di Granfondo, di preparazione 2016: rapidamente ci portiamo a Colonna per affrontare le dolci rampe dei Granari. Si scaldano i "garretti", si mettono in moto le leve, si disimballano i muscoli. Picchiata verso Granica e appena la strada s'impenna, partono tutti, tranne il sottoscritto e Giuseppe Massaro (bebè giustificato!!!). Tutti vanno, tutti hanno birra in corpo per fare velocità e ritmo, tutti hanno energie per sviluppare centinaia di watt. Appena la salita si fa un po' più dura, sento tutto il peso di una stagione condotta senza risparmio, almeno sul profilo della distanza. Sono stanco, sono sfiato ma non mollo: non ho mai mollato dopo la mezza delusione della novecolli, cambiando l'obiettivo 2015, nei 10000 km. La gara la davanti sicuramente sarà scoppiettante: Mauro è in palla, sta dettando un ritmo infernale che solo Gianluca può contrastare, almeno in parte. Andrea resiste per un po', poi lo vedo che arretra, anche se rispetto a me ha un passo decisamente migliore. "Wiggo" mi sopravanza di qualche decina di metri, lo vedo lì davanti a me per tutta la salita che ci porta ai Quattro venti. Picchiata verso Montegrottone/Canneto dove ritrovo Andrea che opportunamente ha rallentato e per la

seconda volta consecutiva ha aperto la sua ala (è un'aquila) e mi ha protetto e condotto fino alla fine della tappa. Nella discesa verso Canneto tanti incontri, tanta concentrazione, tanta voglia di onorare il gioco. Raggiungiamo Giuseppe nel falsopiano prima del bivio Scandriglia, lui che si era avvantaggiato in quel di Acquaviva, svolta a destra, tranquilli prima della salita finale. Andrea è sempre lì, rallenta per aspettarci, mentre io e Giuseppe fatichiamo a stare sopra i 10 kmh. Rampe difficili quelle di Scandriglia, costanti al 7/8 % con qualche puntata all'11. Il pensiero è già rivolto al finale, quel finale che è spostato di 500 mt più su rispetto allo scorso anno: in quei 500 metri ho patito, sofferto, stretto i denti, tra gli incoraggiamenti del buon Prandi e la presenza dell'ottimo Massaro. Rettilineo finale, un trio abbracciato arriva a tagliare il traguardo: bellissimo, è la sintesi di una stagione difficile ma speciale, complicata e contrastata ma divertente. Ma soprattutto è la sintesi della

vera essenza Turbike: il gioco!!! Mi informo sui risultati finali. Ha vinto Diego, ha vinto Mauro. Stanno dimostrando di avere una marcia in più, e quello che rende credibile la loro aspirazione alla vittoria finale, è che vincono su tutti i terreni: che siano tappe per scalatori o meno, riescono a primeggia-



Splendidi protagonisti della tappa di Scandriglia

re. Poi mi rivolgo all'ottimo ciambellone ... e "me ne pappo un bel po". Quindi, con un bel gruppetto (Sergio, Gianni Diggggia, Castagna e Titus), via verso S.Maria delle Grazie-Montorio, su una stradina che s'immerge nella sovrabbondanza della natura Sabina e s'inerpica "malignamente" verso l'alto. A Montorio incontriamo Ale Di Pofi e Gianluca: complimenti a tutti e due per la loro tenacia e per l'attaccamento al Turbike. Nonostante questa parte di stagione non arrida loro, sono allegri, costanti, presenti. Quattro chiacchiere, poi l'allegria compagnia va ed io mi ritrovo da solo a chiudere una giornata, ancora una volta meravigliosa, meritandomi (da parte dell'amico Angelo) i galloni e l'appellativo di "bestia da soma" (sic!).

Citazione: "... there will be no white flag above my door..." (Dido, White flag)

Amici, ad maiora e... forza lupo, ti aspettiamo!

# LE OPINIONI

TAPPA 22/2015: SCANDRIGLIA

## O LA CORSA O LA BICI ovvero, storia di una crisi motivazionale (di Roberto Rotella)

I Turbikers con i quali ho più confidenza si saranno accorti che da tre mesi a questa parte sono un po' sparito, io che difficilmente salto il nostro appuntamento del sabato, vero punto di riferimento nella mia settimana. Qualcuno mi ha chiesto che fine avessi fatto, parecchi mi hanno brontolato, a cominciare dal Presidente e il Capitano. Consentitemi allora di condividere alcune sensazioni dell'estate appena trascorsa, che è stata ciclisticamente un po' controversa e mi ha allontanato per un po' dall'amatissima bici. Sono sicuro che è successo a molti di voi di provare sensazioni simili. La storia comincia a inizio luglio, al rientro dalla spedizione ciclistica sulle montagne francesi, il mio personale RoTour de France di cui ho raccontato sulla Gazzetta alcune delle profonde emozioni provate. Prima di tutto la condizione delle strade e del traffico: in Francia, anche in alta montagna (pedalavo sempre sopra i 1.500 metri di altezza, spesso ASSAI sopra) l'asfalto è sempre non dico perfetto perché sarebbe impossibile, ma in condizioni eccellen-



sa verso Cuneo, che è lunga 30 Km e più, mi ha riportato subito alla realtà delle nostre parti: buche, crepe della strada, pezzi di asfalto sbriciolati in giro dappertutto. Sconfortante. Lasciamo perdere poi il rispetto per i ciclisti che hanno qui intorno a Roma, quest'estate hanno investito un mio amico ai Castelli, provocandogli fratture al bacino e altri guai, solo per avergli voluto tagliare la strada per dispetto. Seconda cosa: il caldo. Dopo una settimana in alta quota, il caldo torrido di Roma e dintorni non mi invogliava più a pedalare: la spossatezza e svogiatezza che mi è presa non era solo conseguenza della stanchezza accumulata in tante dure salite consecutive, ma anche della differenza di temperatura che non riuscivo a sopportare. Lo sapete bene quanto me, quando ti passa la voglia di faticare e faticare a lungo, allora niente bici... Per ultimo, il motivo più importante. Il RoTour de France era l'obiettivo principale della mia stagione: mi sono allenato per questo fin da inizio anno (lungi percorsi a regime aerobico, per migliorarlo, poco fuori soglia e cambi di ritmo: infatti vado piano...). Sapevo che tutto quel dislivello concentrato in pochi giorni e a quelle quote mi avrebbe impegnato molto e, devo dire, ciò mi provocava anche un po' d'ansia. Così, una volta raggiunto l'obiettivo e passata dopo qualche giorno la fase di ebbrezza, mi sono trovato del tutto svuotato di tensione e di adrenalina, oltre che di energia: non c'era più quello stimolo che mi aveva accompagnato per mesi, nell'attesa di cimentarmi con il Mont Ventoux, l'Alp d'Huez, il Galibier, solo per citare i mostri sacri che ho scalato. Scarico come una pila finita, nelle gambe e nella testa.

(segue a pag 7)

ti e l'unico disturbo per i ciclisti sono gli scoli dell'acqua. Le strade principali hanno sul bordo una corsia ciclabile larga un metro e nessun automobilista si sogna di invaderla e nemmeno di passarci vicino: c'è un rispetto per i ciclisti, numerosissimi, che rispecchia appieno la passione che hanno in Francia per la bicicletta. Sull'Alp d'Huez, tanto per fare un esempio, la corsia ciclabile arriva fino in cima. Non ho fatto in tempo a rientrare in Italia, appena varcato il confine di Stato sul Colle della Maddalena (i Francesi lo chiamano Col de Larche che è un paesino dal loro versante) che la situazione sotto le ruote si è completamente trasformata e l'asfalto è diventato subito, come per magia, quello italiano che conosciamo bene (e quello romano è ancora peggio). Cento metri prima è ottimo, cento metri dopo un disastro: in mezzo, a fare da separazione non solo fra i due Stati, ma anche fra i due asfalti, il cartello del confine. La disce-

# LE OPINIONI

TAPPA 22/2015: SCANDRIGLIA

(segue da pag 6)

Avevo già provato in altre situazioni, e l'avrete provata anche voi, la sensazione di vuoto che segue l'appagamento per un risultato ottenuto. In questo caso, in più, il vuoto era anche fisico, oltre che psicologico. Insomma, mi è passata la voglia di andare in bici: se non ho davanti un obiettivo prefissato da raggiungere, sfidante ma realistico, non riesco a fare fatica, non mi diverto e mi annoio. E se mi era passata la voglia in generale, figuriamoci quella di scapicollarmi con il cuore a tutta nelle nostre tappe del sabato, non essendo per giunta nemmeno allenato da tempo a questo tipo di impegno. Allora, prima mi sono riposato un po', poi sono andato in vacanza e al ritorno, a fine Agosto, visto che di voglia di pedalare ancora non se ne parlava proprio, mi sono dato alla corsa a piedi. Non avevo più corso da quando, ragazzino, facevo il mezzofondo. Ho cominciato un allenamento quasi da neofita, molto graduale vista anche l'età non verdissima, e in un mese sono arrivato a correre 10Km all'andatura pippereccia di 8.5 Km/h, che è un po' più del semplice jogging, ma meno del running vero, che è considerato dagli esperti quando corri almeno a 9/10 Km/h. Sarò un vero runner se e quando riuscirò a correre i miei 10 Km in un'ora o meno, adesso ci impiego una decina di minuti in più: vedremo.



un vantaggio grosso, dovendo poi andare al lavoro); in bici, invece, dopo un'ora ci siamo da poco scaldati e per finire la nostra uscita ne mancano altre due o tre, se non di più. Per fare una maratona un runner medio impiega circa tre ore, per un lungo della Nove Colli un ciclamatore di pari capacità ce ne mette sette. Voglio dire, a prescindere dall'intensità dello sforzo percepita che varia per tanti fattori, è il prolungare lo sforzo stesso per molte ore come facciamo in bicicletta che trovo molto più duro.

2) Correre è terribilmente NOIOSO, se la batte con nuotare in piscina. E meno male che ho il mio fido I-Pod che mi critica-te tanto.

3) E' difficile, o almeno per me lo è stato e ci ho provato già due volte di cui la prima l'anno scorso, conciliare l'allenamento per correre a piedi con quello per correre in bici. E non perché i muscoli coinvolti siano diversi o addirittura antagonisti, non date retta sono sofismi (allora i triatleti come farebbero, che ci aggiungono pure il nuoto?) ma perché trovo molto difficile perseguire insieme obiettivi distinti, sapendo bilanciare il tempo, l'intensità e la priorità dei due allenamenti. Non ci riesco: o prevale l'uno o prevale l'altro, secondo come mi gira o come mi sento, a periodi; e il risultato, se insisto a cercare di conciliarli, è quello che miglio poco a correre a piedi e peggioro a correre in bici.

Insomma, una volta finiti l'estate, il caldo e la stanchezza, mi sono trovato mio malgrado costretto a scegliere fra corsa e bici e, dovendolo fare, scelgo sempre l'amata bici, la mia fidanzata a due ruote.

Morale della favola: la crisi motivazionale è finalmente passata. Ci vediamo sabato!



Mi è bastato questo mese, però, per rendermi conto di tre cose importanti (ovviamente sono valutazioni personali e soggettive):

1) Ho trovato il correre a piedi assai meno impegnativo e faticoso che correre in bici, per questo semplice motivo: per fare 10Km ci metto un'oretta e l'allenamento è già finito (questo è

# SPIGOLATURE

TAPPA 22/2015: SCANDRIGLIA

## CRONACHETTA

(di Claudio Scatteia, la maglia nera)

Sicuramente altri riporteranno gli echi della Gran Fondo di Roma; la Maglia Nera del Turbike, nel ruolo di mossiere, cercherà di farvi vivere una Tappa Turbike dal di dentro; Appuntamento a Passo Corese per la Tappa di Scandriglia che per le sue salite, discese da fare con attenzione, e tanto "Mangi e Bevi" si snoda in uno degli angoli più belli della "super verde" Sabina; Si parte abbastanza in ordine con i gruppi e d'altro canto con un mossiere inflessibile come me è il minimo sindacale!

All'adunata un poco di ironia anti Juve, vedi la foto allegata con Emilio Aterido, Roberto M. Rotella, Beppe Bucci, Giannino (perchè piccolino) Dato, Angelo Ferioli (juventino) e la Maglia Nera che ribadisce la sua fede Juventus alzando verso i miscredenti lo scudetto della Juve!!! Partiti dallo storico parcheggio



Juventini nel Turbike

di Passo Corese si affronta subito lo strappo di Ponticchio, a freddo "che dolor si signor" ma poi si può riprendere fiato in avvicinamento alla rotonda verso Granari ed anche un pulmann regionale ci rispetta accodandosi ai giallo-blu, che gran bel vedere, sembra di stare al Giro d'Italia; Saliti a Granari inizia una bella discesa verso la valle del Farfa; lo mi apposto sul ponticello in attesa dei 3 Gruppi che infatti posso ben vedere in avvicinamento, e mentre sono in attesa, con la coda dell'occhio, vedo un movimento rapidissimo sul bordo opposto del ponte: è un piccolo sorcio...burino..che saluta e scompare nella scarpata; Ed eccoli i gruppi che sfilano, ordinati e vocianti; diciamo che ognuno fa quanta più "ammoina" possibile ....ma poi inizia subito la salita verso i 4Venti ...ed tutto un silenzio sudoroso; Naturalmente io che sono il mossiere stò ben attento a non sbagliare strada....ed ad un bivio più avanti meno male che seguo alcune maglie gialle altrimenti chissà dove finisco.... Ai 4Venti c'è L'Idalgo Emilio Aterido in fuga, che passo ragazzi!!!! ogni curva pennellata e spinta pure in discesa....è preoccupato Emilio perchè non vede dietro di sé il terribile Castagna...ma Amerigo, Carlo ed altri hanno pensato bene di andare verso Colle Todino

e Talocci, rinforzino anticipato!!! Emilio va come un razzo ed attraversato Canneto ci si riporta verso la Salaria Vecchia e di qui in avanti non è possibile sbagliare.....mi posso dedicare al paesaggio, agli oliveti stracarichi di olive, e guardando indietro al lontano monte Soratte, inconfondibile... E... sorpresa...ecco che supero i Bisonti, tanti Bisonti che al comando del loro Capitano, ser Medardo, oggi sono usciti dalla loro riserva e fanno, credo, una delle scorrerie più numerose della Stagione...complimenti!!! Ormai sono al paese di Scandriglia, scelgo l'arrivo in modo da essere visto sin dal

fondo di un rettilineo in tutta salita!!!! (che sono stato un poco cattivo?) Ed ecco gli arrivi ...TUTTI e m o z i o n a n t i...Diego Civitella (il Charly Gaul del Turbike), Mauro Barilari un arrivo con potenza e stile alla Koblet (i miei riferimenti sono un poco datati)....Emilio Aterido alla Baha-

montes...Stefano Barelli, alla Savoldelli, Anna Baroni, come una piuma.... e poi tutti gli altri felici della faticaccia e tanti Incavolati....quelli che hanno sbagliato percorso...ma Tutto si stempera nel raccontare agli amici fatti e fattacci della Tappa....un'altra grande Manifestazione della Magica Turbike!!! Alla prossima Tappa allora!!!! Un piccolo rimbrotto...l'amico Carlo Clavarino aveva preparato due belle torte alle mele e all'ananas...che io avevo affettato ordinatamente...ben sicuro che poi ce ne sarebbero state di fette per tutti.... ed invece .....non è stato così.... e così alla fine devo riportare il motto di Gesualdo Bufalino, uno dei più grandi scrittori siciliani del secolo scorso, al contrario,....."voi ultimi non sapete ciò che vi perdetevi....perchè i primi si sbafano TUTTO". Con affetto.



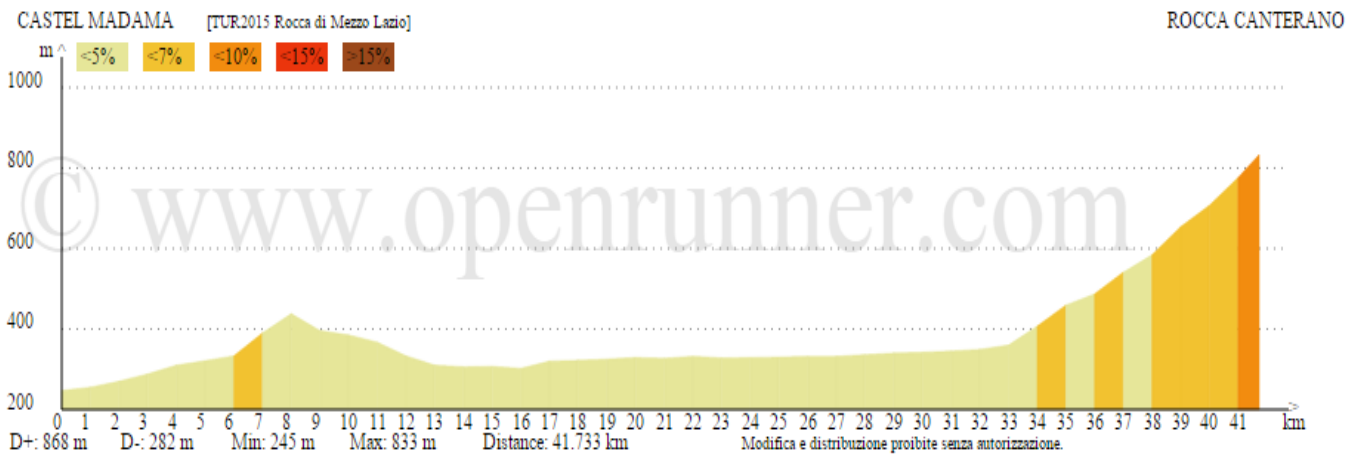
# LA TAPPA CHE VERRA'

TAPPA 23/2015: ROCCA DI MEZZO (RM)

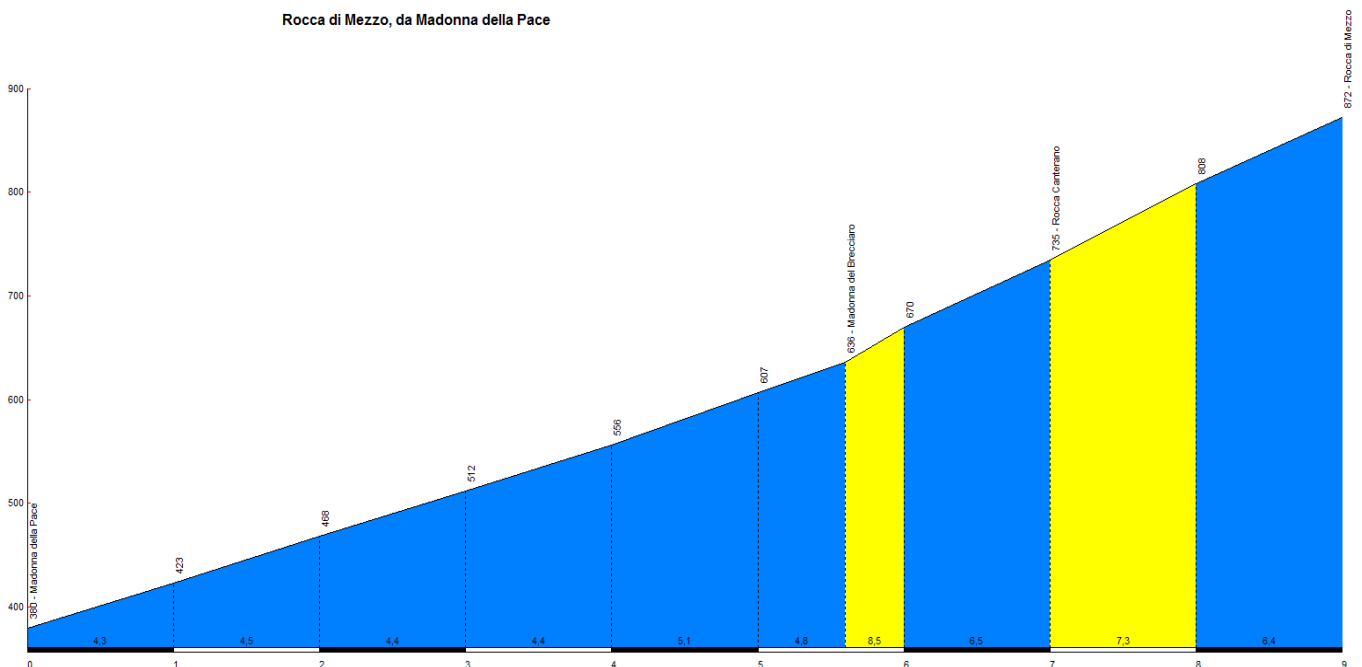
## TUTTO IN UNA SALITA

(di Alessandro Luzi)

La tappa di Rocca di Mezzo nel Lazio, vivrà e si compirà tutta nell'unica salita di giornata, quando, lasciata la Sublacense in località Madonna della Pace, si percorrerà la provinciale che porta a Rocca Canterano e, dopo la svolta per il paese omonimo, si percorreranno gli ultimi km in direzione Rocca di Mezzo. La salita, lunga circa 9 km, la possiamo dividere in 2: la prima parte fino al bivio di Rocca Canterano è pedalabile, con pendenze che raramente toccano il 7%. Dopo il bivio la situazione si complica alquanto, con le pendenze che sono costantemente intorno all'8% e in alcuni tratti raggiungono la doppia cifra. Chi sarà "ingarellato" avrà poco tempo per buttare l'occhio al panorama che si dischiude davanti a noi. Chi invece affronterà la salita con meno agonismo potrà godere di un ambiente veramente fuori dal normale.



Rocca di Mezzo, da Madonna della Pace



# PAESE CHE VAI...

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

## ROCCA CANTERANO

Rocca Canterano, situata sopra l'anzidetta isolata scogliera, lungi sei miglia da Subiaco, prese nella sua successiva trasformazione una forma oblunga. Dalla parte di mezzogiorno si presenta ora tutto il fabbricato che va gradatamente succedendosi con piacevole effetto alla vista; non così dalla parte di levante, ove per l'altezza della roccia tagliata a picco, veggonsi solamente le estreme abitazioni rettamente allineate. Due vie parallele con altri vicoli adiacenti apronsi in mezzo al paese, quasi tutto in declivio a causa della pendenza dei massi di pietra calcarea, su cui poggiano i fabbricati abbastanza solidi, belli e regolari. Il paese è circondato intorno intorno da una catena di monti che, a lunghi intervalli, aprono il seno a sbocchi e a valli più o meno larghe e profonde, di amenissima veduta. Sotto un cielo ridente e salubre, esso guarda all'intorno quasi tutta la Badia. A mezzodì l'occhio sollevasi alle altere vette di Monte Rufo, e poi alle varie e spesse giogaje dei colli coronati di alberi di varie specie, ove a destra e sinistra appaiono pressoché dodici castelli chiamati Guadagnolo, Pisciano, Capranica Rocca di Cave, Bellegra, Rocca S. Stefano, Rojate, Affile, Ponza e Canterano. Nè di minore bellezza riesce a chi volge lo sguardo verso tramontana; ai verdi poggi segue giù giù un'immensa pianura, solcata in un lato dalla strada Valeria Subla-



cense e nell'altro dal fiume Aniene, Fanno corona in alto i Monasteri di S. Scolastica e del Sagro Speco, Subiaco colla sua maestosa rocca abbaziale, ed i castelli di Jenne, Cervara, Agosta, Marano, Roviano, Arsoli ed Oricola. Il panorama di questi luoghi deliziosi ed insieme solitari ed alpestri solleva nobilmente lo spirito e lo eccita ad esclamazioni di meraviglia e di stupore. Ivi la forza del sole di estate è temperata dalla freschezza del salubre clima, un po' rigido nell'inverno; ivi non esistono monti ed acque stagnanti che gli rechino ombre ed umidità. Il viaggiatore che ebbe la fortuna di visitare altri paesi, se venisse ad aggirarsi fra le montagne ed i castelli abbaziali, crederrebbe certo di trovarsi in mezzo ai pittoreschi gioghi delle Alpi, fra i borghi della Svizzera; ma quale contrasto stridente!! Colà si troverebbe fra tortuosi però agiati sentieri, fra strade rotabili e ferrovie funicolari che conducono alle più alte vette dei monti, a sontuosi alberghi, a ville e comodità senza pari; per giungere invece in mezzo a molte genti dell'Abbazia fa duopo sovente traversar burroni, sormontare scogliere, passare fra sterpi e spineti senza che le autorità municipali, almeno quelle di Rocca

Canterano, siansi mai dato il minimo pensiero di riattare i malcostrutti stradelli dirupati dalle acque, dalle frane, e da altri mille accidenti, a cui andarono soggetti fin dall'epoca della primitiva costruzione. Fu vera fortuna che pochi anni or sono si ultimasse la costruzione della strada Empolitana, la quale partendo da Tivoli e traversando i territori di Costel Madama, Ciciliane, Cerreto e Gerano, venne quasi a rasentare le prime abitazioni di Rocca Canterano per scendere poi alla vallata dell'Aniene, ed ivi per mezzo di un grandioso ponte di ferro riunirsi alla Valeria Sublacense. Ora trasandata la pubblica igiene, e negletta la nettezza delle strade, quale attrattiva rimane per la mia patria? Non poche sarebbero le famiglie ed anche le persone di mal ferma salute che da Roma correrebbero volentieri a respirare quell'aere puro e salubre; troverebbero colà abitanti d'indole franca ed accostumata, nonché numerose e comode abitazioni. Ma fatalità vuole che l'amministrazione comunale cada per lo più nelle mani d'individui che sanno ben

poco apprezzare simili benefici. Mi sia perdonata questa affermazione pel desiderio vivissimo che la mia terra natale possa agl'altri servir di esempio, come lo è per l'attività ed agiatezza. Dalle Comunità di Rocca Canterano e Rocca di Mezzo si godeva scambievolmente il pascolo, e spesso da questa indistinta e confusa unione sorgevano naturalmente questio-

ni e delitti. Fu precisamente nell'anno 1672 che il Card. Carlo Barberini, Abate Commendatario di Subiaco, volle una buona volta troncare le consuetudini coll'assegnare a ciascuna comunità la porzione di territorio, ove esercitare con libertà e privata il proprio diritto. Tracciò pertanto la linea di confine, la quale fra i territori di Agosta e Rocca di Mezzo ascendeva in su per il colle detto Cellarigli, passava fra i beni e le selve di Giacomo Tuzi e Sante D'Addario sino alle radici del Tufo Tanca. Di là, sempre per linea retta in su, verso la valle di Santo Picconi, presso la Chiesa della Maddalena, raggiungeva la contrada Vallecchie, e quindi il Colle Vallozzo, distante dalla sommità della contrada Scrimme canne 204. Però dall'esperienza si conobbe che tale divisione riusciva difficile e quasi impossibile ad essere attuata dalla Comunità di Rocca Canterano, per la ristrettezza del suo territorio, ed allora fu reputato conveniente tornare all'uso primitivo, e ridonare ai due popoli il pascolo libero e scambievolmente.