

La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

A scuola di lingue



Il "Catalano" e lo "Svedese" dominano le Categorie Elite



Giulio Rossi si conferma in A1



Successo di coppia per Bertelli-Rinaldi per gli A2

Un'eccezionale Antonella Giorgini vince l'A3 insieme all'esordiente Raffaelli

Ennesimo En Plain dei Rinoceronti nella Fedeltà con la "mandria" dei Bisonti all'inseguimento



IL VERDETTO

RISULTATI DELLA TAPPA FARA SABINA

La tappa di "FARA SABINA" considerata "Monumento" perché fra le tappe storiche del Turbike, apre anche i giochi anche alla "Coppa Monumento" ed oggi alla seconda edizione! Infatti lo scorso anno è stata vinta da Gianni DATO che militava nella cat. A2 ed oggi "Promosso" in A1. Come sempre Fara Sabina ci aspetta dall'alto del suo bel panorama e noi "Turbikers" ogni anno saliamo non senza fatica le dure rampe di questo paesetto della Sabina!

A passo Corese siamo in molti a partecipare a questa seconda tappa Turbike 2017, per l'esattezza siamo in **60** con tre ospiti! Per l'occasione faccio il "Mossiere" ed ho un bel po' da fare con tutti questi ciclisti Turbike e qualche altro ... ex Turbike che mi salutano; insomma fa sempre piacere reincontrare amici! Alle ore 9,20 partono gli "A2 e A3" forti di 30 unità; poi, cinque minuti dopo gli "A1" comprendenti 12 unità; infine i forti Elite 1 e 2 compresi in 15 Unità. Partiti tutti, nel piazzale c'è molto silenzio e sembra essere tornata la pace! Salgo in macchina e dopo aver salutato una bella fanciulla che si preparava per andare in bici, un'amica di Giuseppe Costantini, un caro amico e già Turbike molti anni fa, parto all'inseguimento del Gruppo! Alla rotonda bivio per GRANARI rimonto tutti e faccio opera di ricompattamento gruppo e dopo la discesa per la valle di Farfa (P.I) do il via ufficiale alla tappa! A OSTERIA NUOVA si è formata già una selezione naturale ed io mi attardo sul ponte della Salaria per indicare la direzione giusta a tutti; poi, di corsa a recuperare tutti!!! Ho calcolato bene i tempi e rimonto i primi agli 800 metri dall'arrivo!!!

Nella "E1" Vince **DE PRADA** con margine minimo su CARPENTIERI e BARILARI!!! Il suo Tempo 1h44'30"!!! 2° CARPENTIERI a 17"!! 3° BARILARI a 30"!! 4° BUCCILLI a 3'14"!! 5° MARINUCCI a 3'38"!! 6° GOIO a 4'55"!! 7° MASSARO a 9'27"!! 8° CIVITELLA FTM. Ottimo esordio per Buccilli e Marinucci, assenti sabato scorso a Torrita Tiberina!

In "E2" Vince **PELEGRINI** col tempo di 1h48'03"!!! al Posto

d'onore BENZI a 11"!! 3° CLAVARINO a 33"!! 4° BELLEGGIA a 2'51"!! 5° RUGGERI a 3'26"!! 6° in ex aequo PRANDI, ROTELLA e CICIPELLI a 6'32"!!

Nella "A1" Vince ancora **ROSSI** che bisca il successo di Torrita T. col tempo di 1h53'46"!!! Al posto d'onore ATERIDO a 1'08"!! 3° MENCHINELLI a 2'52"!! 4° BARELLI S. a 4'53"!! 5° SALVATORE G. a 5'13"!! 6° DATO a 6'17"!! 7° GENTILI a 7'02"!! 8° La coppia MANARI-MICONI a 7'31"!! 10° MELIS a 8'55"!! 11° FERIOLO a 9'54"!! 12° CECCHETTINI a 17'46"!!

In "A2" Vincono in coppia due Bisonti: **BERTELLI** e **RINALDI** a braccia alzate!!! Il loro tempo: 2h03'22"!!! 3° una magnifica Anna BARONI a 2'27"!!! 4° GOYRET a 2'52"!! 5° CARDIELLO a 3'32"!! 6° SALVATORE P. a 4'19"!! 7° SILVESTRI a 11'08"!! 8° DEGL'INNOCENTI a 12'43"!! 9° MARAFINI a 13'06"!! 10° BALZANO a 13'19"!! 11° STIRPE a 13'23"!! 12° ZACCARIA a 13'33"!! 13° BARELLI Alessandro a 14'33"!! 14° BISCOSSI a 16'28"!! 15° PROIETTI a 32'36"!! 16° CARRINO a FTM per rottura del cambio! infine CESARETTI M. quale Mossiere! Complimenti ai nuovi Turbikers che hanno esordito con successo, Luca Zaccaria, Barelli Alessandro (fratello maggiore di Stefano) e Biscossi (amico di Miconi) ai quali faccio i miei personali complimenti e sono sicuro che nelle prossime tappe faranno dei grossi miglioramenti!

Nella "A3" Vincono Antonella **GIORGINI** e Luca **RAFFAELLI** col tempo di 2h14'30"!!! al 3° posto la coppia ORLANDO-CECCANTI a 28"!!! 5° FEBBI a 20'20"!! 6° in FTM 1: SANMARTIN, ROMAGNOLI, MARCHETTI, RIDOLFI e CIAVATTINI!! 11° DI MARCELLO FTM 2; 12° SCATTEIA FTM 3!

Alla Tappa hanno preso parte anche: Elisa Carpentieri, Occhioni Paolo e Aldo Fabiani.

Con un mini Buffet sulla piazzetta di Fara S. e con la consueta sosta al "Bar Stefania" si è conclusa in allegria questa seconda tappa Turbike 2017!!!

Marcello Cesaretti

ELITE 1		ELITE 2		A1		A2		A3	
1) De Prada	1h44'30"	1) Pellegrini	1h48'03"	1) Rossi	1h53'46"	1) Bertelli	2h03'22"	1) Giorgini	2h14'30"
2) Carpentieri	+17"	2) Benzi	+11"	2) Aterido	+1'08"	1) Rinaldi	s.t.	1) Raffaelli	s.t.
3) Barilari	+30"	3) Clavarino	+33"	3) Menchinelli	+2'52"	3) Baroni	+2'27"	3) Orlando	+28"
4) Buccilli	+3'14"	4) Belleggia	+2'51"	4) Barelli S.	+4'53"	4) Goyret	+2'52"	3) Ceccanti	s.t.
5) Marinucci	+3'38"	5) Ruggeri	+3'26"	5) Salvatore G.	+5'13"	5) Cardello	+3'32"	5) Febbi	+20'20"
6) Goio	+4'55"	6) Prandi	+6'32"	6) Dato	+6'17"	6) Salvatore P.	+4'19"	6) Sanmartin	FTM 1
7) Massaro	+9'27"	6) Rotella	s.t.	7) Gentili	+7'02"	7) Silvestri	+11'08"	6) Romagnoli	FTM 1
8) Civitella	FTM	6) Cicirelli	s.t.	7) Manari	s.t.	8) Degl'innocenti	+12'43"	6) Marchetti	FTM 1
				9) Miconi	+7'31"	9) Marafini	+13'06"	6) Ridolfi	FTM 1
				10) Melis	+8'55"	10) Balzano	+13'19"	6) Ciavattini	FTM 1
				11) Ferioli	+9'54"	11) Stirpe	+13'23"	11) Di Marcello	FTM 2
				12) Cecchettini	+17'46"	12) Zaccaria	+13'33"	12) Scatteia	FTM 3
						13) Barelli A.	+14'33"		
						14) Biscossi	+16'28"		
						15) Proietti	+32'36"		
						16) Carrino	FTM		
						3) Cesaretti M.	Auto		

ACCADDE OGGI

FARA SABINA 2016

2 LA GAZZETTA DEL TURBIKE

I RISULTATI DELLA TAPPA

TAPPA 4/2016: FARA SABINA

ARIA DI PRIMAVERA

(di Marcello Cesaretti)

Anche per la tappa di FARA SABINA il tempo è stato clemente con noi e ci ha concesso una bella mattinata di sole! In 52 alla partenza del 4° Allenamento Programmato con P.I. distante di oltre 20 km. per le quattro categorie maggiori, mentre di quasi 40 km. per la cat. "A3" (Bivio Toffia). Mossiere di turno Sig. MARIO FELICI (Rinoceronti) che fa tutto bene, tranne il dare la partenza dell'ultima cat. "E1" con un anticipo di 2,30" ovvero alle ore 8,57'30" mentre avrebbe dovuto aspettare le ore 9,00! Non è un rimprovero per il buon Mario che poi ha fatto un grande lavoro, ma bisogna pensare che se qualcuno avesse ritardato, non avrebbe trovato nessuno alla partenza! Quindi, cari Turbikers cercate di essere puntuali e non venire all'ultimo momento! Ma ecco come è andata la tappa: Partenze scagliate come da programma con "A2" e "A3" a fare da "Apripista" lungo i primi 20 km. condotti ad andatura tranquilla e scrupolosamente attenti a formare una bella fila indiana! Così, raggiunto il bivio di CANNETO i due gruppi si dividono e gli "A2" girano salutano gli "A3" che procederanno diretti sulla via Salaria vecchia fino al bivio di TOFFIA dove è posto per loro il P.I. e da qui a FARA SABINA mancheranno circa 15 km. e ciascuno potrà pedalare per le proprie possibilità! La "A2" invece, dopo aver girato al bivio e superata la discesa successiva verrà raggiunta all'inizio della salita di CANNETO dai forti "E1" ma procederà ancora insieme per circa 8 km, fino al bivio che porterà tutti allo svalico dei 4 venti, iniziando la loro tappa proprio all'imbocco della salita dei tornanti! A FARA SABINA, i primi ad arrivare saranno Gennaro BALZANO e Adolfo MELIS, seguiti a breve da SCATTEIA! Per loro percorso "Ridotto" e F.T.M. Nella "A3", Vince PROIETTI col tempo di 2h 08'20"!!! Al posto d'onore un grande FEBBI a 14"! Terzi in ex aequo ORLANDO e CEC-CANTI a 2'55"! 5° GENTILI a 22'57"! 6° ROMAGNOLI a 27'15"! 7° ex aequo MARCHETTI e CI-VATTINI a 28'44"! Poi, BALZANO F.T.M.1 10° SCATTEIA F.T.M.2! 11° RIDOLFI F.T.M.3! Nella Categoria "Principe" ovvero "E1" Vince CIVITELLA col tempo 2h 11'28"! 2° DE PRADA a 6'52"! 3° NOLLMEYER a 7'09"! 4° SCOGNAMIGLIO a 11'21"! 5° GOIO a 15'36"! 6° BARILARI a 24'01" (vittima di una foratura)! 6° CARPENTIERI

F.T.M. per rottura del cambio! In "E2" Vince SCOP-POLA col tempo di 2h 25'32"!!! 2° DI GIACOMO a 7"! 3° PELLEGRINI a 8"! 4° CLAVARINO a 12"! 5° BENZI a 1'11"! 6° CASTAGNA a 4'08"! 7° ROSSI a 4'48"! 8° MARTINELLI e PRANDI in ex aequo a 6'08"! 10° ATERIDO a 8'31"! Quindi, FELICI (Mossiere). Nella "A1" Vince CICIRELLI in 2h30'36"! 2° BUCCI a 4'11"! 3° MENCHINELLI a 4'35"! 4° SALVATORE G. a 8'23"! 5° ROTELLA e BARELLI in ex aequo a 10'26"! 7° FERIOLI a 15'36"! 8° BELLEGGIA a 21'47"! 9° LICHERI a 29'14"! 10° CECCHETTINI a F.T.M.1 11° MELIS a F.T.M.2 Da notare che BELLEGGIA e LICHERI hanno sbagliato strada! Nella "A2" Vincono in ex aequo SILVESTRI e MARAFINI in 2h 46'25"! Terzo è BERTELLI a 1'19"! 4° DEGL'INNOCENTI, CRISTIANO e BARONI in ex aequo a 7'35"! 7° STIRPE a 10'38"! 8° RUSSO F. a 14"! 9° CESARETTI M. a 16'05"! 10° RINALDI a 27'24" vittima di aver sbagliato strada! Hanno partecipato alla tappa A2 : ZANON AMOS col tempo di 2h 50'18"! DE VENUTO in 2h42'05"! Nella Coppa Fedeltà: Bene i BISONTI che fanno l'en Plein, voto 10!!! Rino voto 8! Voto 6 a GIAGUARI, BENGALLONI e AQUILE; Voto 5 a LUPI e LEOPARDI; Voto 4 agli SQUALI; Poi con la presenza Le due squadre Turbike 1-2. CLASSIFICA GENERALE: 1) RINO P. 1.840! 2) SQUALI e LUPI P. 1.320; 4) LEOPARDI e GIAGUARI P. 1.280; 6) BISONTI P. 1.200; 7) BENGALLONI P. 1.000; 8) AQUILE P.880; 9) TURBIKE 1 P.600; 10) TURBIKE 2 P.160.

ERRATA CORRIGE

L'Ordine di arrivo della tappa degli "A3" di FARA SABINA è cambiato: Vince la tappa FEBBI con il tempo di 2h08'34"!!! Complimenti al Neo-Turbike Giulio Febbi che per l'occasione ha inaugurato la nuova bici! Scende all'Ottavo posto PROIETTI PAOLO su sua stessa segnalazione(era partito da passo Corese!) Tutti gli altri salgono di una posizione!

INTROSPETTIVA “E2”

FARA SABINA

IL “GIOCO DI SQUADRA” PUÒ FUNZIONARE ...

Arrivato a Fara in Sabina sono davvero soddisfatto... Non tanto per il terzo posto conseguito - dietro a Maurizio Pellegrini e Paolo Benzi - quanto per aver dimostrato in qualche modo che dove si riescano ad abbinare la ‘buona condizione’ di più compagni di squadra e magari gli scatti finali, in salita, di uno come Maurizio, un risultato positivo, a livello di squadra, è ‘a portata di mano’ ... Intendo dire che correre insieme e cercare di favorire un compagno non è poi così una ‘chimera’ come affermato - quasi con aria un po’ ‘canzonatoria’ - da più Turbikers nelle settimane precedenti, sostenendo che non è una cosa che ‘possa funzionare’ nelle corse Turbike ...

A Passo Corese, dei Leopardi siamo solo in quattro, Maurizio ed io (E2), Lucio Manari (A1) e ‘il ‘nuovo’, Sandro Marinucci (E1) ... Gli assenti sono numerosi ... Nel complesso, in E2 siamo in numero inferiore rispetto alla settimana passata, solo in sette: Paolo Benzi, Andrea Prandi, Maurizio Pellegrini, Roberto Rotella, Riccardo Belleggia, Alessandro Cicirelli, ed io, più 2 ospiti: Maurizio Ruggieri e Paolo Occhioni. Assenze di rilievo: Giovanni Di Giacomo (influenzato), Americo Castagna e Bruno Russomanno, i due ‘mattatori’ della settimana scorsa. Un po’ più numerosi, finalmente gli E1, forse anche per la partecipazione di Sergio Goio, Claudio Buccilli e Sandro Marinucci.

Il mossiere di giornata, Marcello Cesaretti, decide che le due categorie partiranno insieme, non ho capito bene se per evitare di ‘perdere tempo alla partenza’ e avvantaggiarsi sul P. I, o per altri motivi ... Partiamo, con Paolo Benzi indicato da Marcello quale ‘responsabile’ dell’andatura, che è abbastanza blanda, salvo alcuni tratti in discesa, sulla Ternana, dove qualcuno, dietro, si attarda un po’ ... Saliamo regolarmente i Granari, dove ci adattiamo alla salita, poi scendiamo, verso il Punto Intermedio, posto al bivio Castelnuovo di Farfa-Abbazia di Farfa ... Mi sento bene e pronto ‘a dar fuoco alle polveri’, o almeno a tentare di rimanere col gruppo dei migliori ... Lasciamo partire senza incertezze il gruppo E1 e subito mi metto in testa, ma non certo per attaccare ... Stranamente, dietro, non accelerano per accodarsi, così, abbastanza in fretta guadagno 20-30 m., poi 50, poi avvicinandomi al paese, credo più di cento ... Non mi volto mai ... semplicemente saluto chi supero, delle altre categorie, lungo la strada ... Acquisto fiducia e mi dico che la mia azione potrebbe ritornare utile a Maurizio Pellegrini, mio compagno di squadra, in quanto non sarà certo lui a tirare, per riprendermi, ma qualcun altro ... E infatti si incarica della ‘faccenda’ Paolo Benzi, con dietro Maurizio ... tutti gli altri si staccano quasi subito ... Non so come siano andate esattamente le cose, ma mi pare dopo Castelnuovo, sul falso-piano che porta a Monte S. Maria, mi riagganciano - come previsto - ma sono solo in 3, Paolo e Maurizio e Paolo Occhioni... poco più avanti, incontriamo un gruppo ‘misto’, mi pare di A1 e A2, di cui fanno parte anche Sandro Marinucci e Sergio Goio, evidentemente staccatisi dal gruppo E1 ... Nonostante lo sforzo già profuso in precedenza, passo sovente in testa, tirando, prima della discesa che ci porta oltre la Salaria nuova ... Discesa già un po’ ‘pericolosa’, su cui rischiamo un po’ ... La gran velocità, in pianura, soprattutto, è davvero ‘esaltante’, perché è una vera affermazione di ‘potenza’ ... a me piace molto, quando riesco a tenere quei ritmi, quasi non sento la fatica ... Dopo il ponte, a destra, verso il bivio per Toffia ... Ci

sopravanza, per un breve tratto, Stefano Barelli ... poi bivio a destra e inizia il falso-piano insidioso prima della discesa per Toffia, dove la settimana passata Paolo aveva sorpreso un po’ tutti, con il suo attacco ... Per fortuna questa volta, forse già un po’ stanco - e probabilmente non nelle migliori condizioni fisiche, così ci ha detto alla partenza - fa sì l’andatura, ma senza ‘strappi’ ... Si lotta, ci si supera, col fiato un po’ corto, poi ci si butta verso Toffia, insieme a Oberdan (A1), accodatosi temporaneamente ... In paese, i primi - Oberdan, Paolo, Sandro, Paolo Occhioni, Sandro Marinucci - giustamente riducono la velocità, tirando i freni per evitare brutte sorprese, permettendo a tutti gli altri, leggermente attardati, di riattaccarsi ... Poi si riprende ... di nuovo passo in testa, Maurizio mi pare anche lui ‘in palla’, credo abbia superato il momento critico’, anche se mi dice che ‘l’ho fatto morire’, con tutte quelle rincorse cui lui e gli altri sono stati costretti ... Arriviamo al valico dei Quattro Venti e capisco che la mia azione sta esaurendosi ... sta ora a Maurizio, se ce la fa, a prendere l’iniziativa, a scattare, ‘bruciando’ Paolo nell’ultimo mezzo km. ... All’inizio del lungo rettilineo verso Fara, Paolo allunga, seguito prontamente da Maurizio, Paolo Occhioni e Sandro Marinucci, io mi stacco, e prima di me Sergio Goio ... poi, verso la fine del rettilineo vedo Paolo che diminuisce l’andatura e Maurizio che lo supera ... E’ fatta, Maurizio è primo di categoria, seguito da Paolo Occhioni e Sandro (E1), poi dall’altro Paolo (2°), io sono terzo ... Abbiamo fatto una bella andatura, tutti gli altri di categoria arrivano a qualche minuto, abbastanza ‘sgranati’.

Carlo Clavarino

Note Svedesi

Sicuramente il premio combattività va assegnato a Carlo Clavarino, il quale sin dal punto intermedio iniziato sulle prime rampe di Castelnuovo di Farfa, ha impresso una cadenza brillante ed alquanto sostenuta....."sgretolando pian piano le velleità dei più giovani, i quali seppur forti pedalatori.....nulla potevano per contrastare "cotanta regolarità e potenza". Questa è stata la strategia di squadra vincente. Infatti così facendo il buon Carlo mi ha consentito di "pedalare in risparmio".....ed arrivare vittorioso al traguardo. Comunque un elogio particolare e di cuore lo voglio esprimere anche al fortissimo squalo -Benzi Paolo sempre generoso e presente nei punti chiave della tappa. Ringrazio nuovamente Carlo...."questo si dice gioco di squadra"!!!...ed oggi Carlo...detto Caterpillar" l'ha interpretato alla perfezione.

Maurizio Pellegrini.



TURBOSPRINT

PER DARE IL MEGLIO DI SÉ

L'ALLENAMENTO PER GLI OVER 50

Con il passare degli anni, il nostro fisico, inizia un processo di inesorabile degrado. Nonostante le fatiche che aumentano, **fare sport è il modo migliore per rallentare il processo di invecchiamento**, purché l'attività fisica venga fatta nei dovuti modi, altrimenti potremmo causare danni anche gravi.

Da sempre il ciclismo è amico delle persone non propriamente giovani, potersi ancorare a tre punti di appoggio, seguire con le gambe il movimento rotatorio dei pedali, aiuta il nostro corpo ad evitare quei movimenti traumatici che, in diversi casi ci impediscono di praticare altri sport.

Ma, anche il ciclismo ha i suoi lati traumatici, che vedremo di analizzare in questo breve scritto.

I due fronti che, più di tutti, manifestano l'invecchiamento, sono il **recupero e l'elasticità muscolare**, come combatterli?

IL RECUPERO

Gli esercizi sulla forza e gli esercizi lattacidi, vengono metabolizzati, in una persona "giovane", dopo un periodo di circa 48 ore per la forza e 36 ore per i lavori lattacidi, proprio per questo motivo non vengono previsti due allenamenti consecutivi sulla forza o non viene allenata a ridosso delle gare; bene, in un over 50, un giorno di recupero in più è di dovere!

Personalmente, con il passare degli anni, cercherei anche di evitare i massimali, in ogni caso, prima di cimentarvi in esibizioni estreme, consultatevi con un bravo medico sportivo.

Riassumendo, dovendo fare 3 giorni di recupero, un paio di allenamenti un po' più duri, nell'arco della settimana, sono più che sufficienti; i suddetti allenamenti, li dedicherei a lavori di sintesi, con richiami di più capacità, questo perché, ad una certa età, degradano più rapidamente i livelli di allenamento raggiunti. Va da se che le uscite in compagnia, sono le più indicate per i lavori di sintesi, un tratto un po' più tirato, un pezzo a ruota, qualche salita, alternanza di rapporti agili e rapporti duri, qualche centinaia di metri alzandosi sui pedali e il gioco è fatto.

ELASTICITA' MUSCOLARE

Nell'ambito ciclistico, l'elasticità muscolare è evidenziata dalla coordinazione e dalla agilità. Una buona coordinazione, si manifesta nella pedalata fuori sella, nelle accelerazioni, ma anche nella famosa pedalata rotonda; i metodi migliori per mantenere e talvolta migliorare una buona coordinazione, sono una applicazione costante dello stretching, mentre, sul mezzo, possiamo esercitarci con dei piegamenti laterali, spingendo la bicicletta da una parte e spostando il corpo dalla parte opposta; non devono, poi, mancare i fuori sella, in prossimità dei cavalcavia o quando rilanciamo l'andatura, così come possiamo alzarci sui pedali come semplice esercizio.

Quanto alla pedalata rotonda, possiamo esercitarci facendo dei tratti pedalando con una gamba sola, 30/50 pedalate con la gamba destra, altrettante con la sinistra, poi si ripete per 2/3 volte.

L'agilità, invece, è la più nobile delle capacità ciclistiche, in tutte le uscite vanno previsti dei tratti fatti in agilità, è altresì importante dedicare degli allenamenti solo a questa capacità, pertanto, se due sono le uscite dure che facciamo in settimana, le restanti sono dedicate alla rapidità delle gambe, un esempio? una pedalata continua a 100/110 rpm, con delle brevi accelerazioni, non massimali, a 120/130 rpm, della durata di 20/30 secondi, ogni 5/10 minuti, possono completare le nostre uscite settimanali e non date retta a chi dice che, a una certa età, l'agilità si perde ed è inutile allenarla, è proprio perché decade che va stimolata!

Ultimi consigli: un buon massaggiatore, può essere un buon aiuto per i piccoli dolori di tutti i giorni e per concludere,

NON SMETTETE MAI DI PEDALARE!

Ercole Della Torre

Fonte ciclismopassione.com



LA BICI IN VERSI ... E IN MUSICA

(A CURA DI P. PROIETTI)

Alfonsina Strada
(16.03.1891-13.09.1959):



Alfonsina e la bici
(Tetes de Bois - 2011)

Alfonsina ha le tette sgonfie
(Alfonsina si faceva fina fina la mattina)
Alfonsina ha le gomme piene
(Alfonsina a una ragazza questa storia non conviene)
Alfonsina ha le gomme piene
(Alfonsina che c'avevi nella testa che c'avevi nelle vene)
Alfonsina ha le tette sgonfie
Un giorno però
molti anni dopo
col cielo grigio e freddo
invece della bici tentò
di accendere il suo motore
dannata disperava
di farlo girare
con la leva a pedale
e lui ostinato
rifiutava
Alfonsina arriverà comunque vada
Alfonsina Alfonsina Alfonsina Strada
Alfonsina arriverà comunque vada
Alfonsina Alfonsina Alfonsina Strada
Dove c'era Alfonsina ormai
c'è una zona Wi-Fi
e con gli occhi
l'ho cercata tra le stelle
quelle che a Milano
non puoi vedere
tra le parabole sui balconi
affacciate come lune belle
Ad una stella che mi guardava dalla cucina
ho dato il nome Alfonsina
Ad una stella che mi guardava dalla cucina
ho dato il nome Alfonsina
Alfonsina arriverà comunque vada
Alfonsina arriverà comunque vada
Alfonsina ha le gambe dure
(gambe dure e scure)
Alfonsina ha le spalle strette
(strette quelle curve maledette)
Alfonsina ha lacrime di giada
(Alfonsina Strada! Alfonsina Strada!)
Alfonsina ha sudore come calce
Così sono andato a vedere
la sua vecchia bottega da corridore
laggù sulla Varesina
dove lei aspettava

TERAPIA

È dalla notte di Natale
Che non giro il pedale
Bronchi, tosse e pressione
In studiata progressione
M'han dichiarato guerra
E messo col piede a terra

Ma peggio è la iattura
di chi paga con frattura
un'uscita, una sgambata
a giù per una scivolata
ti senti un poco fesso
ma intanto stai col gesso

Ormai è passato l'inverno
Che m'ha tenuto fermo
Con forza e coraggio
Arriveremo al dì di Maggio
Seguiremo una sola terapia ...
Sali su la bici e via!

Paolo Proietti



in vetrina
Coppi, Bartali, Magni e Martini
a parlare di nuovi copertoni
di fughe, di volate
discese, salite e passi alpini
Ad una stella che mi guardava dalla cucina
ho dato il nome Alfonsina
Ad una stella che mi guardava dalla cucina
ho dato il nome Alfonsina
Alla fine per lo sforzo e il sottozero
quel cuore che aveva retto ogni salita
finì fuori giri
finì fuori giri

Costante Girardengo
(18.03.1893-09.02.1978)



203 COSTANTE GIRARDENGO ITA

Il bandito e il campione
(Francesco De Gregori—1993)

Due ragazzi del borgo cresciuti troppo in fretta
un'unica passione per la bicicletta
un incrocio di destini in una strana storia
di cui nei giorni nostri si è persa la memoria
una storia d'altri tempi, di prima del motore
quando si correva per rabbia o per amore
ma fra rabbia ed amore il distacco già cresce
e chi sarà il campione già si capisce.
Vai Girardengo, vai grande campione
nessuno ti segue su quello stradone
Vai Girardengo, non si vede più Sante
è dietro a quella curva, è sempre più distante.
E dietro alla curva del tempo che vola
c'è Sante in bicicletta e in mano ha una pistola
se di notte è inseguito spara e centra ogni fanale
Sante il bandito ha una mira eccezionale
e lo sanno le banche e lo sa la questura
Sante il bandito mette proprio paura
e non servono le taglie e non basta il coraggio
Sante il bandito ha troppo vantaggio.
Fu antica miseria o un torto subito
a fare del ragazzo un feroce bandito
ma al proprio destino nessuno gli sfugge
cercavi giustizia ma trovasti la Legge.
Ma un bravo poliziotto che sa fare il mio mestiere
sa che ogni uomo ha un vizio che lo farà cadere
e ti fece cadere la tua grande passione
di aspettare l'arrivo dell'amico campione
quel traguardo volante ti vide in manette
brillavano al sole come due biciclette
Sante Pollastri il tuo Giro è finito
e già si racconta che qualcuno ha tradito.
Vai Girardengo, vai grande campione
nessuno ti segue su quello stradone
Vai Girardengo, non si vede più Sante
è sempre più lontano, è sempre più distante
sempre più lontano, sempre più distante...
Vai Girardengo, non si vede più Sante
Sempre più lontano, sempre più distante...

PERLE DI SAGGEZZA

(A CURA DI C. SCATTEIA)

Cari Amici Turbikers, questa volta più spunti quasi un revival dei moti browniani di liceale memoria; Anche la Maglia Nera si allena uscendo nel quartiere Torrino ed una mattina ecco la sorpresa: transitando nel sottopasso del GRA, sul basamento e sulla parete, è comparso un bellissimo ed evocativo murale degno degli affrescatori rinascimentali. È stato rappresentato il mito di Enea con il figlio Ascanio ed il vecchio padre Anchise: sono i nostri progenitori. Ascanio lo si vuole fondatore di Albalonga, dopo aver sognato una scrofa bianca, da Albalonga discende l'attuale Albano che nel proprio stemma ha appunto una scrofa bianca. Onore allo street artist David, (Daviù Vecchiato che dimostra come le nostre strade possono ospitare opere d'arte e non solo deliranti scarabocchi !!!!



Ma sapete anche l'origine contadina della Maglia Nera ed allora sabato scorso verso Coltodino una sosta per parlare con Olin-do delle tecniche di potatura degli Olivi.

Ma questa è stata anche la settimana della Milano Sanremo:



Alcuni brevi flashes: Kwiato (come viene chiamato il grande Mical Kwiatkowski) dopo il vittorioso arrivo va ad abbracciare una ragazza tra la folla: è la sua fidanzata che ha in braccio un cagnolino che riserva al vincitore una bella leccata. Ma è nell'intervista alla Rai che Kwiato dimostra di essere un grande perché ricorda il connazionale Kubicza, grandissimo ma sfortunatissimo pilota di Formula 1 che non potendo risalire sui bolidi ha ripreso con la bici da corsa che è diventata la sua passione!!!

Ma qualcosa va detto anche di Alaphilippe giunto terzo, che (oggi lunedì 20/3 è la giornata mondiale della felicità) quasi in previsione di questo, voleva regalare un sorriso ai suoi estimatori e lo ha scritto in una poesia!!!! Ragazzi che personalità sono i ciclisti!! Ma veniamo al gran favorito, sconfitto, Sagan che manca ancora l'appuntamento con la MI-Sanremo: ... mi dite ... mi dite ... magari il prossimo anno mi fanno un altro pacco!!! un poco italiano questo Sagan !!!! Ma oggi è la giornata mondiale della felicità, come sopra ricordato, mi sembra però opportuno ricordare

che: "Tutti vogliamo essere felici, forse lo vogliamo un po' troppo"

Ma felicità è anche vittoria ed allora voglio ricordare che sabato scorso a Passo Corese, 2 Turbikers, Josè de Prada ed Ezio Rinaldi, su sollecitazione della Maglia Nera, hanno fatto il segno di vittoria, sicuri di arrivare primi, e così è avvenuto!!! C'è stato anche chi (Cicirelli) si è prenotato per una prossima tappa. Un nuovo gioco, all'interno del Gioco Turbike, con in premio la prima pagina della Gazzetta del Turbike. Alla prossima allora



La Maglia Nera del Turbike Claudio Scatteia



Cosa manca al Turbike ?

C'è una cosa che manca al Turbike ed è quella che Gianni Mura definisce "la flamme rouge" cioè la fiamma rossa.

E' una bandierina triangolare che segnala gli ultimi mille metri di corsa. E' comparsa per la prima volta al Tour de France del 1906 e da allora si è moltiplicata sulle strade del Giro, della Vuelta e delle classiche. La fiamma rossa può essere una marcia trionfale o un calvario. Quell'ultimo chilometro può essere pedalato a tutta forza (per abbreviare l'agonia, diceva Pantani) oppure con più calma, amministrando lo sforzo, o ancora, con l'angoscia di non chiudere entro i limiti del tempo massimo.



Claudio Silvestri

PIT STOP

PAGINA DI RELAX (A CURA DI R. ROTELLA)

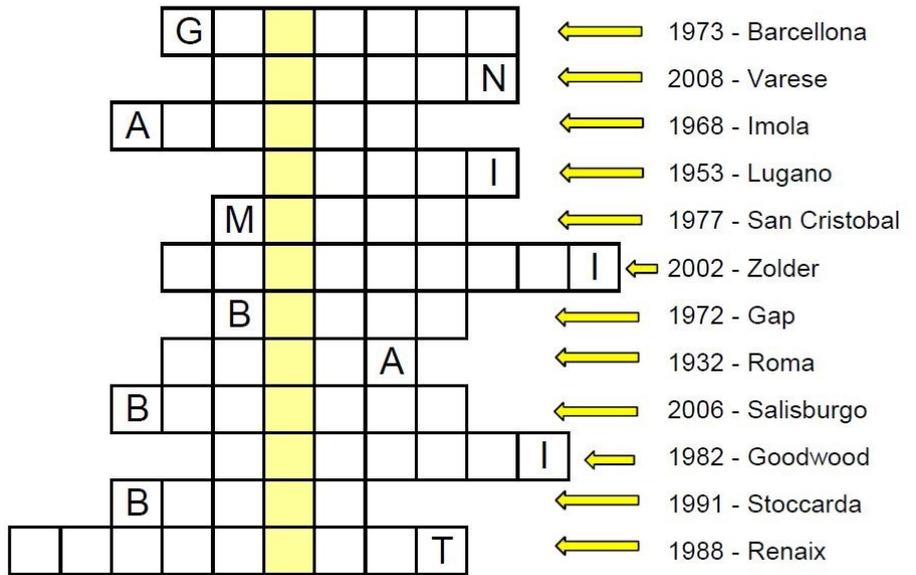
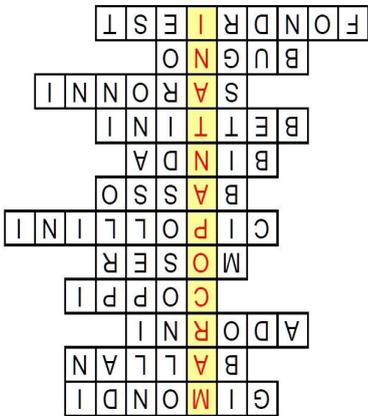
La migliore della Settimana

Gemelli (non) Diversi



CRUCIBIKE: I NOSTRI CAMPIONI DEL MONDO

inserite il cognome dell'Italiano campione del mondo. Apparirà un grandissimo!



PAESE CHE VAI ... TOLFA

LA META DELLA PROSSIMA TAPPA (A CURA DI P. PROIETTI)

Nel territorio della Tolfa sono ben documentate, tramite ritrovamenti archeologici, l'età della pietra (in particolare paleolitico e neolitico) e l'età del rame. Attestata con notevole ricchezza di fonti archeologiche dirette è l'età del bronzo (ultimo quarto del III millennio a.C. - inizio del I millennio a.C.). L'area era densamente popolata da villaggi che gradualmente si stabilizzano, attraverso un processo di selezione in favore delle sedi più idonee ai sistemi di vita in progressiva trasformazione; via via i gruppi si concentrano in luoghi ben circoscritti e difesi dove l'abitato prospera specialmente nel bronzo finale (la Tolfa; la Tolfaccia, Elceto e Monte Rovello nel contermino territorio di Allumiere); nell'età del bronzo finale non mancano impianti in luoghi aperti, forse con funzioni complementari rispetto ai centri su area difesa (es.: la Concia) e tombe ad incinerazione, sia raggruppate, sia isolate (Poggio della Capanna, Poggio Finocchiara, Coste del Marano). Da ricordare che la fase piena del bronzo finale medio-tirrenico, giacché esemplarmente rappresentata dagli oggetti bronzei del ripostiglio delle Coste del Marano, è universalmente nota come fase Tolfa. Anche lo stesso Monte della Rocca (come oggi viene detto il picco roccioso della Tolfa) ospitò, dunque, un abitato dell'età del bronzo, di cui è però incerta la continuità con il successivo abitato di epoca storica. Caratteristico di tutto il territorio dei Monti della Tolfa, e condiviso con altre aree interne dell'Etruria, è infatti un periodo di apparen-

no intensa frequentazione, fase iniziale della prima età a.C.), quando la popolazione del bronzo finale contribuì al nascente processo di insediamenti etruschi, piccole dimensioni, note dei rispettivi gruppi di (costruite con pietre o intado del substrato locale). rappresentata nel territorio informazioni disponibili, ne nota del nome della Tol-



(documento contenuto nella). Agli inizi del secolo XIII, nella sistemazione territoriale del Patrimonio di San Pietro fatta dal papa Innocenzo II, il territorio venne riconosciuto come proprietà della Santa Sede.

Occupato dai viterbesi nel secolo XIV, fu infeudato prima ai Capocci e poi a Ludovico e Pietro Frangipane, che cinsero l'abitato di mura ed ebbero vivaci contrasti con la Camera Apostolica a causa dei diritti sui giacimenti di alunite scoperti nel 1460-1462 dal cardinale Giovanni di Castro, che nel 1463 ottenne da papa Pio II la concessione venticinquennale per lo sfruttamento delle miniere (con la facoltà di fabbricare l'edificio dell'allume) nella zona, finché la vertenza fu composta e il territorio passò alla Camera Apostolica. Finiti i venticinque anni di concessione di Giovanni di Castro, le miniere furono affittate da Agostino Chigi, nobile senese, che ottenne anche la concessione della Rocca di Tolfa, cioè lo sfruttamento agro-pastorale della zona, con la facoltà di tenervi un proprio castellano. Le cave di allume con l'amministrazione Chigi si svilupparono al di là di ogni rosea speranza, e il papa stabilì che il ricavato servisse a finanziare la guerra contro i turchi, come risulta, tra l'altro, da un atto notarile nell'Archivio Vaticano, datato 1513, inerente al rinnovo dell'appalto Chigi da parte di Leone X, che porta come titolo «Appaltum Alluminum Sanctae Crociatae».

L'industria dell'allume, minerale per il cui approvvigionamento non si poteva più contare sui giacimenti compresi nei territori ormai preclusi dalla caduta di Costantinopoli (1453), determinò un improvviso sviluppo della Tolfa, che nel 1530 ebbe da Clemente VII gli statuti di comune autonomo e si allargò rapidamente oltre la cerchia muraria; il complesso sorto vicino alle cave, a circa quattro chilometri dalla Tolfa, composto dallo stabilimento per la lavorazione dell'allume ("le allumiere") e da fabbricati costruiti per alloggiare gli operai, dette vita al paese di Allumiere, divenuto comune autonomo nel 1826. Nel 1799 la Tolfa, a seguito della rivolta contro la Repubblica Romana, repressa dalle truppe francesi, fu saccheggiata e i resti della rocca, che avevano costituito l'estremo baluardo dei ribelli, furono ulteriormente danneggiati.

te abbandono o di me-corrispondente alla del ferro (X secolo ne dei villaggi dell'età allo sviluppo demografico (Tarquinia, rioccupazione del territorio di un sistema prevalentemente di specialmente per l'evitombe a camera gliate nel tufo a secondo. Dopo l'età romana, ben comunale, poche le fino alla prima menzione, del 13 marzo 1201 la Margarita Cornetana).

Fonte Wikipedia

IL PIONIERE

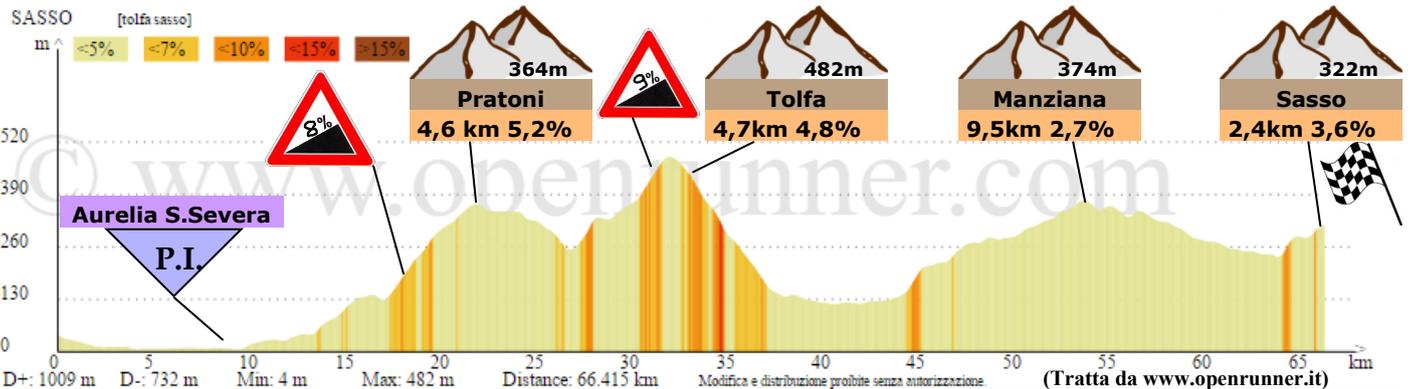
LA PROSSIMA TAPPA: TOLFA-SASSO (A CURA DI A. LUZI)

LUNGHEZZA	66,4 km
RITORNO	4,6 km
DISLIVELLO POS.	1009m
DISLIVELLO NEG.	732m
ALTITUDINE MAX	482m
ALTITUDINE MIN.	4m

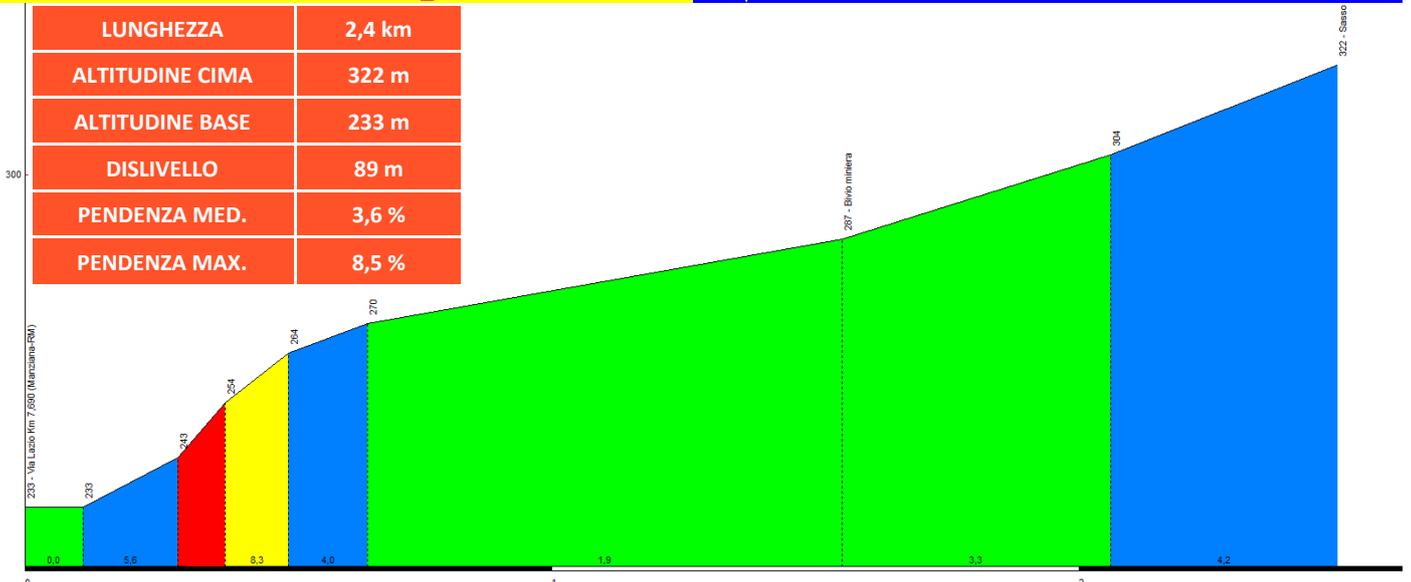


La "classica d'autunno" si trasferisce ... a primavera, mantenendo invariato l'appeal che da anni la rende una frazione inamovibile del Turbike. Tappa con **diversi km di salita**, a dispetto della vicinanza al mare. Panoramica ma anche più "pepata" la prima parte con i due tronconi di Tolfa,

ottime rampe di lancio per **portar via una fuga** (soprattutto il secondo, che sfiora nel finale la doppia cifra). La seconda metà della tappa offre pendenze più dolci ma piccoli gruppetti in fuga, se ben organizzati, possono arrivare al traguardo.



LA TAPPA ↑ LA SALITA FINALE ↓

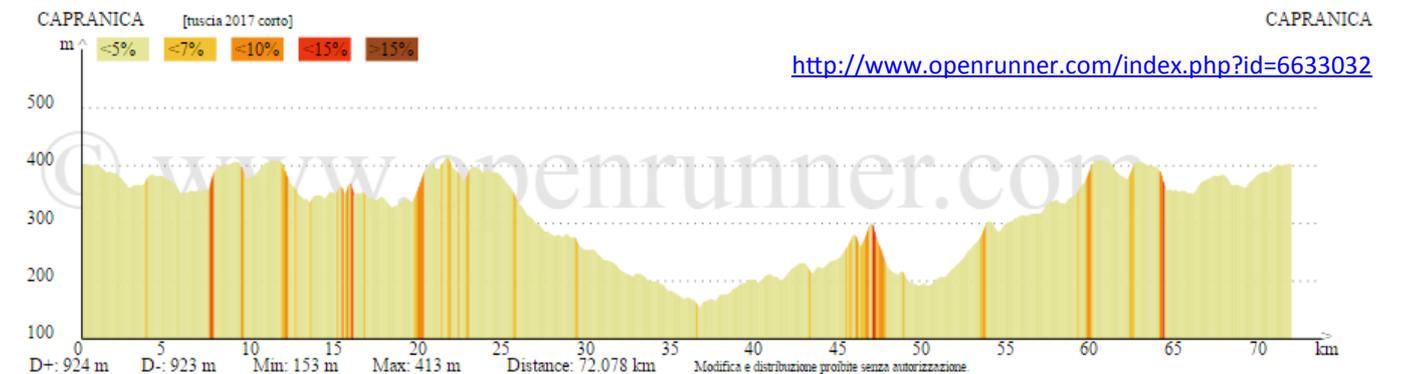
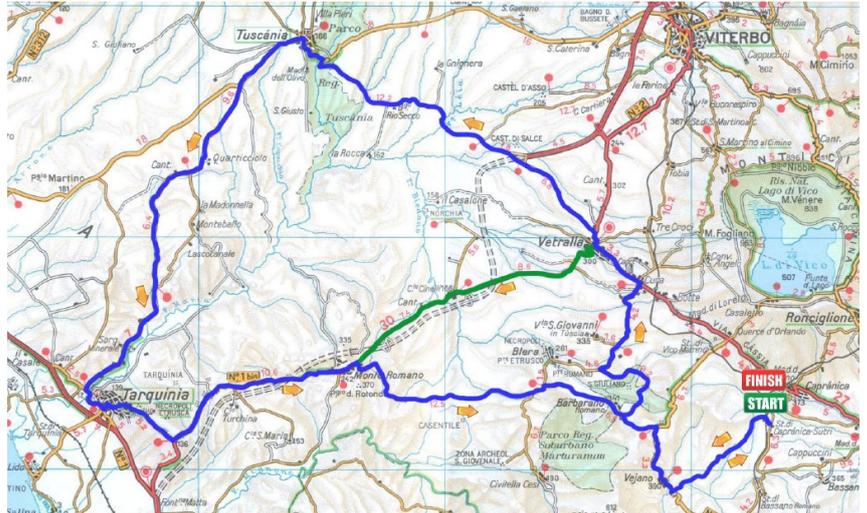


LO ZINGARO

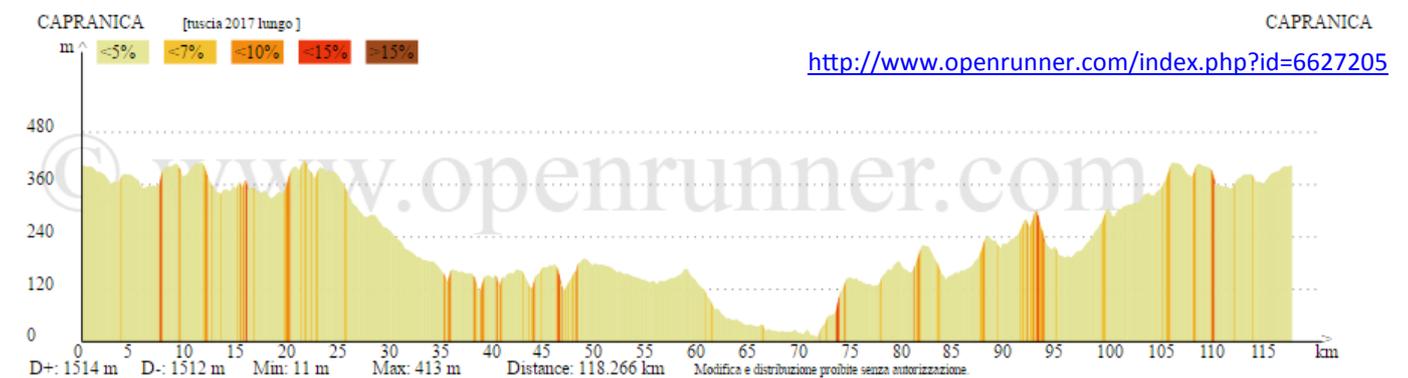
TURBILONGA DEGLI ETRUSCHI (A CURA DI P. BENZI)

Piccola introduzione. La **Turbilonga** è l'occasione per scoprire nuove strade, per allontanarsi un poco dall'affanno della tappa e pedalare insieme, consapevoli delle proprie forze, capacità e disponibilità. Per questo motivo ogni Turbilonga prevederà un doppio percorso su tracciati poco frequentati dal Turbike, da punti di partenza diversi dai soliti noti. Le difficoltà sono crescenti, con percorsi che man mano si faranno sempre più impegnativi e selettivi. Si inizierà con la Turbilonga degli Etruschi, che tra le nove in programma, è tra le più facili per lunghezza e dislivello ma il calendario prevederà anche tracciati con oltre 3000 mt di dislivello. Ognuno troverà la propria dimensione. Sono certo che le Turbilonghe saranno un buon banco di prova per chi voglia mettere a punto la preparazione per le Granfondo storiche Novocolli e Dolomiti.

Una Turbilonga per scaldare i motori, in un territorio poco esplorato negli ultimi anni e un'idea di tracciato che prevede un andamento mangiabevi senza vere e proprie salite. Previsi due percorsi: uno **corto** di poco più di **70 km e 900 mt di dislivello** ed uno **lungo** di circa **120 km e 1500 mt di dislivello**. La partenza è fissata dal parcheggio della Stazione di **Capranica**. I primi 25 km sono in comune e prevedono in sequenza la strada Vejanese, il passaggio sulla Braccianese fino al bivio di Barbarano, la strada di Marturano fino ad arrivare sulla Cassia nei pressi di Vetralla, dove, poco dopo, i percorsi si divideranno. Fino a quel punto niente salite e solo qualche strappetto ed un poco di saliscendi. Il percorso **corto** proseguirà sulla ss1bis fino a Monteromano per poi pigramente risalire verso Barbarano e da lì ritornare per la Braccianese e Vejanese al parcheggio. Nel percorso non ci sono vere e proprie salite: molti saliscendi, ed una dolce risalita dal punto più basso, posto circa a metà percorso, fino all'innesto con la Braccianese. Il percorso **lungo** invece, lasciata Vetralla, affronterà la sp11 dove ci saranno una serie di strappetti interessanti caratterizzati dalla strada che segue il profilo di alcune "forre". Bello il passaggio a Tuscania con la chiesa di S.Pietro che domina dall'alto di una rupe. Da Tuscania a Tarquinia è un lento scendere. Raggiunta Tarquinia inizierà la risalita verso la Braccianese, con una prima impennata nei pressi della cittadina Etrusca eppoi un susseguirsi di brevi salite fino al bivio di Monteromano dove, reinnestandosi nel percorso corto, ne seguirà il profilo.



CORTO ↑ ↓ **LUNGO**



TURBI GALLERY

FARA SABINA



.... Rinforzini ...



Welcome back, Wiggo !!!



Scommessa vinta!!

