

La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

Alì Babà e



i 50 Predoni

Core 'Ngrato



Tutto secondo copione:
E1 a José De Prada
E2: Castagna
A1: Rossi ormai in E2
A2: Bertelli
A3 Giorgini senza rivali



IL VERDETTO

RISULTATI DELLA TAPPA TOLFA-SASSO

In Cinquanta alla partenza del terzo allenamento programmato che oggi si effettua sulle strade di TOLFA e SASSO!!!

Partenze ritardate a causa del Presidente attardato di circa 15 minuti, poi però tutti in bici regolarmente sulla via Aurelia a buona andatura, grazie al vento a favore! Mossiere di turno è Gennaro Balzano che in occasione del suo Compleanno, ci preparerà una buona colazione all'arrivo!

Gruppo "A2 e A3" molto nutrito con Amos Zanon e Riccardo Trazzi che si riaffacciano a pedalare con noi; è questo il gruppo che annovera ben otto "Bisonti" con le punte di "diamante A2" ovvero Bertelli e Rinaldi, mentre nella "A3" brilla la "stella" di Mauro Orlando! In coppa fedeltà sono ancora i "Rinoceronti" di Claudio Scatteia a dominare con ben otto presenze (320 punti), ma oggi i "Bisonti" di Medardo Marchetti non sono da meno e conquistano 270 punti con ben nove presenze (gruppo maggiorato a 12 e quindi ogni presenza porta P.30) che gli permettono di balzare al secondo posto in classifica! Dopo dieci minuti partono alle ore 9,30 i più forti "A1" capeggiati da Giulio Rossi! Alle 9,35 è la volta degli "E2" di Paolo Benzi e subito appresso gli otto "E1" oggi presenti con Carpentieri e De Prada (Big) e la maglia Verde di Alessandro Luzi! Quindi, partiti tutti e recuperato parzialmente il ritardo iniziale! Bene l'operato del mossiere Balzano che allo svalico del km 12 (strada di Tolfa) ci concede una breve carellata dei passaggi e poi via all'arrivo di Sasso!

Come sempre i primi ad arrivare saranno loro, gli "Elite 1"!!!

Vince ancora **Josè De PRADA** col tempo di 2h18'!!! Al

posto d'onore LUZI a 5"!! 3° BARILARI a 14"!! 4° MARI-NUCCI a 6'40"!! 5° CARPENTIERI a 10'16" BUCCILLI a 10'50"!! 7° GOIO a 11'38"!! 8° SCOGNAMIGLIO a 15'50"!!

Nella "E2" vince **CASTAGNA** col tempo di 2h30'38"!!! Al posto d'onore PELLEGRINI a 2"!! 3° RUGGERI a 12"!! 4° CLAVARINO a 14"!! 5° PRANDI a 10'17"!! 6° GOBBI a 14'10"!! 7° BELLEGGIA e ROTELLA a 30'!! 9° BENZI FTM

Nella "A1" Vince ancora Giulio **ROSSI** in 2h 29'30"!!! Al posto d'onore la coppia MICONI-CUCCU a 3'43" a braccia alzate, Stefano Miconi dedica questo podio al suo capitano Silvestri oggi assente!! 4° MENCHINELLI a 6'54"!! 5° BARELLI S. a 7'33"!! 6° SALVATORE G. a 11'!! 7° ATERIDO a 16'35"!! 8° DATO a 23'33"!! 9° GENTILI a 28'!! 10° CECCHETTINI con Tempo di percorrenza 2h55'37"!!

In "A2" Trionfa Vittorio **BERTELLI** col Tempo di 2h40'52"!!! Al posto d'onore GOYRET a 9'03"!!! 3° RINALDI a 12'25"!! 4° SALVATORE P. a 13'32"!! 5° ZANON a 15'48"!! 6° ZACCARIA a 16'48"!! 7° RAFFAELLI a 16'49"!! 8° DEGL'INNOCENTI a 22'26"!! 9° BARELLI A. a 26'!! 10° TRAZZI a 29'28"!! 11° BISCOSSI a 39'!! 12° CARDIELLO, CESARETTI M. e PROIETTI in F.T.M. 15° BALZANO (Mossiere 3° posto)!

In "A3" Vince Antonella **GIORGINI** col tempo di 3h 01'04"!!! 2° ORLANDO a 46"!! Quindi in FTM 1: MARCHETTI, CECCANTI, CIAVATTINI, RIDOLFI e SANMARTIN! 8° in FTM 2 SCATTEIA.

Bella tappa e grande festa a Sasso dove Gennaro ha potuto festeggiare il suo compleanno con "Buffet" e brindisi, osannato dai numerosi Turbikers oggi presenti!!!

Marcello Cesaretti

ELITE 1		ELITE 2		A1		A2		A3	
1)	De Prada 2h18'	1)	Castagna 2h 30'38"	1)	Rossi 2h 29'30"	1)	Bertelli 2h40'52"	1)	Giorgini 3h01'04"
2)	Luzi +5"	2)	Pellegrini +2"	2)	Cuccù +3'43"	2)	Goyret +9'03"	2)	Orlando +46"
3)	Barilari +14"	3)	Ruggeri +12"	2)	Miconi s.t.	3)	Rinaldi +12'25"	3)	Marchetti FTM 1
4)	Marinucci +6'40"	4)	Clavarino +14"	4)	Menchinelli +6'54"	4)	Salvatore P. +13'32"	3)	Ceccanti FTM 1
5)	Carpentieri +10'	5)	Prandi +10'17"	5)	Barelli S. +7'33"	5)	Zanon +15'48"	3)	Ciavattini FTM 1
6)	Buccilli +10'50"	6)	Gobbi +14'10"	6)	Salvatore G. +11'	6)	Zaccaria +16'48"	3)	Ridolfi FTM 1
7)	Goio +11'38"	7)	Rotella +30'	7)	Aterido +16'35"	7)	Raffaelli +16'49"	3)	Sanmartin FTM 1
8)	Scognamiglio +15'50"	8)	Belleggia s.t.	8)	Dato +23'33"	8)	Degl'innocenti +22'26"	8)	Scatteia FTM 2
		8)	Benzi F.T.M.	9)	Gentili +28'	9)	Barelli A. +26'		
				10)	Cecchettini 2h55'37"	10)	Trazzi +29'28"		
						11)	Biscossi +39'		
						12)	Cardiello F.T.M.		
						12)	Cesaretti M. F.T.M.		
						12)	Proietti F.T.M.		
						3)	Balzano (auto)		

ACCADDE OGGI

TOLFA SASSO 2009

La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

Mercoledì 06 Maggio 2009

Anno 0 - Numero IX

Sasso: bellissima tappa, movimentata e combattuta, vincono tutti i più forti

In 60 al Sasso!

Tantissime presenze (60) in una delle più belle tappe del calendario.
Imperiose vittorie del **Carnivoro (E1)**, **Ruggeri (E2)**, **Palamà (A1)** e **Zanon (A2)**



Turbikers alla partenza della tappa a Ladispoli: davanti a tutti Manuele Gavetti.

TurboGiro

La tappa di Sasso, con la dura salita di Tolfa, il lungo valloneato a salire per giungere a Manziana e poi i lunghi rettilinei in falso-piano a scendere: prima della rampa finale di Sasso è da sempre una delle tappe più combattute, faticose ed incerte del Turbike.

La lunghezza del tratto agonistico e le caratteristiche altimetriche hanno spesso favorito risultati a sorpresa penalizzando non di rado il favorito di turno a causa dei crampi o per errori nella gestione delle energie.

Per questo è anche una delle tappe più divertenti che, tra l'altro, ha anche il privilegio di godere di uno scenario meraviglioso qual è quello offerto dalla

strada che dall'Aurelia porta a Manziana e poi da lì a Sasso. Non è un caso quindi che, in una splendida giornata di sole, siano state ben 59 le presenze (con Calabrese, ex Turbike, 60 presentati).

Quest'anno però, contrariamente al solito, poche le sorprese di giornata: i più forti hanno vinto in tutte le categorie.

In E1 grande dimostrazione di potenza di Carpentieri che, venuto da Roma in bici (è stato avvistato da molti in bici mentre percorreva l'Aureliana!), già a Tolfa si è sbarazzato di tutti gli avversari ed ha concluso primo, in solitaria, davanti a Brunetti. Dietro i primi due

SEGUE A PAGINA 2

Il commento del Presidente

Il ponte del 1 Maggio non è riuscito a far disertare la "Mitica" tappa di Tolfa-Sassol A Ladispoli, davanti al negozio di De Simone, siamo in 60!!! Questo a dimostrazione del grande entusiasmo che c'è nel gruppo Turbike, dovuto essenzialmente all'attività creativa dei "Capitani" delle varie squadre ma anche dal "Metodo turbike" che pian piano viene assimilato e che alla fine garantisce soddisfazione per tutti! Quindi, grande interesse in chiave "Fedeltà" dove i campioni "Glaguari" di Capitan Bucci stanno onorando con pieno merito questo riconoscimento; ma tutte le squadre stanno girando al meglio e si prevede un

"Turbike" da Record! Oggi si rivede anche Capitan Zanon e con lui tutta la squadra, il solo a "littitare" è Carlomagno ma presto i "Dairi" torneranno a fare paura! Tre partenze scaglionate con gli A2 a fare come al solito da apripista. Poi, gli A1 ed infine i fortissimi E1!!! La tappa di Tolfa-Sasso è la seconda in lunghezza (76 km) dopo Rocca di Mezzo; il percorso nervoso presenta poca pianura e tutta all'inizio mentre è imbottita di salite e discese. Il Mossiere di Turno è il grande Gennaro che è stato all'altezza della situazione nel gestire al meglio questo difficile ruolo! Questa volta il punto intermedio è stato rispettato dai vari gruppi sebbene l'andatura iniziale sia stata al di sopra di quella consigliata! Comunque, come al solito, è stata la salita a

farla da protagonista, impegnando seriamente tutti i Turbikers fin dal primo chilometro.

Allo scollinamento del 13° km passano i primi: Pietrangeli inseguito da un'assatanata Cavallieri Poi Della Sala, Aterido e Palamà che

SEGUE A PAGINA 4



Lorenzo Carpentieri (il Carnivoro) in maglia rosa.

Che bagarre anche in A2!

L'avvincente tappa degli A2

Pagine 4 e 5

INTROSPETTIVA “E2”

TOLFA-SASSO

AMERICO CASTAGNA ‘ALLA RIBALTA’ ...

Freddo e vento, sul piazzale di Due Casette ... siamo però numerosi, meno male ... La nebbia incontrata dappertutto venendo da Roma non promette niente di buono ... Mi guardo in giro e incontro subito Claudio Scatteia, aiutomossiere di giornata che sta usando – meno male - il Modello del Foglio Presenze da me inviato a tutti i Capitani, per evitare i famosi ‘conti della spesa’ ... Sorridendo, mi complimento con lui, che credo mi ‘abbia ormai preso’ – come altri del gruppo, del resto – per persona a tutti i costi polemica, e ‘autoritaria’ nei modi ... Visto che sono in tema, segnalo qui 3 cose che a più di un Turbiker non sono piaciute, anche se poi, dopo le consuete critiche ‘in privato’, tutto passa senza lasciare traccia: 1) Il mossiere deve garantire un minimo di presenza sul percorso, almeno al P.I. e all’arrivo, soprattutto ... non ci si può distrarre, come successo ripetutamente all’arrivo, guardarsi in giro, o filmare altri che non siano coloro che stanno arrivando. 2) Il ‘viaggiare’ tutti insieme – per Categoria – fino al P.I., è una ‘regola’ tassativa del Turbiker ... Nessuno deve – in buona o in cattiva fede – avvantaggiarsi sui compagni del gruppo, quale che sia la sua preparazione in bicicletta ... pena la squalifica ... 3) La velocità dei vari gruppi, sul tratto ‘in transito’ – nel caso specifico, da Due Casette fino al P.I., l’inizio della salita per Tolfa - deve essere prima di tutto una velocità di ‘sicurezza’ ... Il ‘trasferimento’ non può certo trasformarsi in un allenamento a 40 km./h! - vento o no a favore - come successo per il gruppo A1, che ha costretto qualcuno dei propri membri ad una rincorsa fino quasi al P.I., col risultato di arrivarci ‘spompato’ già prima dell’inizio della ‘gara’ ...

Di noi Leopardi, purtroppo, mancano Giovanni Di Giacomo – peccato, altra occasione persa per verificare come possiamo ‘organizzarci’, in gara, con Maurizio Pellegrini – Lucio Manari, Sacha Nollmeyer e Matteo Pietrolucci ... C’è invece Alessandro Luzi, la cui ‘presenza’, forse, preoccupa più di un E1 ... Va da sé che Maurizio ed io cercheremo di correre insieme, come sempre successo finora ... Quanto agli altri, dispiace l’‘assenza’ di Paolo Benzi – le cui ‘libertà’ non finiscono di stupirmi – e quella di Alessandro Cicirelli, A. Scopola e Beppe Bucci ... C’è poco da dire, quando non si è ‘al completo’, per forza il risultato è in qualche maniera ‘falsato’ ... non voglio certo ‘sopravalutare’ gli assenti e ‘svalutare’ i presenti - ci mancherebbe - però è indubbio che qualcosa ‘va perduto’, perché mancano ‘contributi’ anche importanti ... Partiamo e ci sciogliamo i muscoli sull’Aurelia ad un’andatura cicloturistica, nonostante il vento a favore ‘invogli’ ad accelerare il passo ... Solo Carlo Gobbi cede a quella tentazione e non lo rivedremo più, se non dopo Tolfa ... La salita verso Tolfa, costituita da 4 ‘tronconi’, interrotti da discesa e qualche tratto pianeggiante/

falsopiano, è da noi percorsa ad andatura abbastanza modesta ... Nessuno ha voglia o si sente di attaccare ... io ho un po’ male ad un ginocchio (leggera infiammazione) e sono ben contento che si vada su a quel passo ... Solo poco prima del paese Maurizio P. – seguito a poca distanza da Americo C. - accelera, unicamente per avvantaggiarsi in vista della successiva discesa, dove teme di essere staccato ... Ed è proprio in discesa che comincia veramente la nostra gara ... Andrea Prandi va giù come un fulmine, trascinandosi dietro un po’ tutti gli altri, Maurizio e Americo sono raggiunti quasi subito ... La velocità è alta e anch’io rischio un po’ più del dovuto (cerco di non pensare a cosa succederebbe se forassi, per esempio!) ... A fine discesa si forma un bel gruppetto, comprendente elementi anche di altre Cate-



gorie, ed è qui che succede qualcosa ad Andrea P.: ‘disturbato’ dallo ‘zigzagare’ di Carlo G., perde la nostra ruota e non riesce più a riprenderci ... E’ proprio a fine discesa che comincio a mettermi davanti, a tirare – in certi momenti – ‘a più non posso’ ... Non sento più dolore al ginocchio, forse sforzarlo un po’ mi ha addirittura giovato! ... Da Rota in poi, sul piano, i falsipiani e poi di nuovo la salita, da Stigliano, ci alterniamo al comando io, Sergio Goio e Americo ... Sono spariti anche Riccardo Belleggia e Roberto Rotella (sapremo poi del problema alla catena di Riccardo, risolto brillantemente da Roberto) ... Americo è sicuramente ‘in palla’, anche lui fa la sua parte, anche se sembra un po’ meno brillante su certi

strappi ... Preferisco però mettermi davanti e cercare di tenere l’andatura alta, in modo da controllare meglio la situazione, evitare allunghi da dietro, con la sola ‘preoccupazione’ di controllare, ogni tanto, che Maurizio Pellegrini sia sempre a ruota di qualcuno di noi ... Giunti a Manziana, entriamo rapidamente nel ‘bosco’ e qui l’andatura aumenta di nuovo, fino all’ultimo strappo ... parto e lo supero, con Maurizio dietro ... e dietro anche Americo ... L’altro Maurizio, Ruggeri, è dietro di me ... Maurizio P. parte, seguito da Americo, li vediamo allontanarsi ... Non riesco a capire, sul rettilineo finale in salita, chi dei due abbia la meglio ... Maurizio – così lui stesso mi spiega, dopo l’arrivo – parte troppo presto, dando credito alle parole di Americo - che dice di non farcela più – col risultato di essere da lui ‘saltato’, negli ultimi 20-30 m. ... La stessa cosa fa con me Ruggeri ... Poco male: Maurizio è 2°, io 4°, Alessandro Luzi 2° tra gli E1, dietro José De Prada ... Anche Sandro Marinucci si dice soddisfatto, sta migliorando ... Salvatore Scognamiglio, invece, si è ‘perso’ per strada ... Complimenti comunque ad Americo, di nuovo ‘competitivo’ e in crescendo, dopo un anno – il 2016 - per lui certamente deludente ...

Carlo Clavarino

INTROSPETTIVA “E2”

TOLFA-SASSO

LA MIA TOLFA

L'anno scorso per me è stato un anno particolare; direi un bivio nella mia storia ciclistica più che trentennale nel Turbike.

Ormai mi ero rassegnato alla figura del Tapascione che nulla ha più da chiedere alla bicicletta.

Però in seguito ad un problema accaduto a mio figlio, ed in particolare alla rottura del crociato, ho dovuto accompagnarlo per la riabilitazione in palestra.

Dovendo sostare lì per un paio di ore ho deciso di provare a fare spinning: era l'inizio del 2016.

Da precisare che l'anno precedente in seguito ad una dieta ero dimagrito più di 10 chili; ciò però non aveva portato giovamento alle mie prestazioni in bici.

Ora invece all'improvviso cominciavo a migliorarmi tanto che il Presidente mi consigliava di passare dalla A2 alla A1.

Il resto della storia la conoscete ma mi piace ricordare tra gli exploit dell'anno scorso quello della tappa del Terminillo dove sono riuscito in un colpo solo a

migliorare la mia prestazione di circa un'ora.

Dunque quest'anno il Presidente decide per me: ci sono le porte della Elite2.

Sono rimasto impietrito: “ma io a competere con Pellegrini e tutta quella banda?” ho detto a Marcello già essendo deciso a rifiutare la candidatura.

Poi però ci ho riflettuto e mi sono detto “perché non provare?” Ed allora eccomi qui sicuramente inorgogliato della mia promozione.

Ma già alla prima uscita (anche a causa di una preparazione praticamente nulla) ho dovuto alzare bandiera bianca.

Ma non tutti i guai vengono per nuocere, infatti sento da dietro una voce che mi incita e mi da consigli per proseguire: era Andrea Prandi che rallentando la sua andatura mi sprona a seguirlo; così facendo raggiungiamo Peppe Baffo anche lui a corto di preparazione e decidiamo di proseguire di conserva fino a Torrita.



Oggi a Tolfa è la seconda uscita per me con il gruppo; questa settimana ho ricevuto i nuovi rulli e ho cominciato ad allenarmi a casa e sono curioso di vedere come va a finire.

Partiamo da Due Casette e mi metto in testa al gruppo a tirare; dopo circa un km vengo superato da un Turbike che mi sembra proprio Andrea che allunga con buon passo: memore della tappa di Torrita decido di seguirlo senza badare a chi c'è dietro; questo fino a giungere al bivio di Tolfa con il mio compagno di fuga (si perché dietro di noi non c'è più nessuno) dove mi accorgo di essere in compagnia di Emilio Aterido.

A quel punto non so se fermarmi ad aspettare gli altri visto che non siamo al punto intermedio o proseguire; poi decido che tutto sommato non è che io abbia ambizioni particolari: sicura-

mente mi riprenderanno, perciò decido di vendere cara la pelle: voglio vedere quanto riesco a tenere anche perché al massimo posso aver accumulato un vantaggio di un minuto. Così inizio la salita senza forzare troppo ma mano che vado avanti mi sento me-

glio forse aiutato anche dal fatto di raggiungere e superare un bel numero di Turbike che fino all'anno scorso lottavano con me.

Con grande soddisfazione riesco a giungere a Tolfa in solitaria e solo dentro il paese sento da dietro la voce di Pellegrini e degli altri che nel frattempo mi hanno raggiunto.

Iniziamo la discesa insieme ma all'improvviso sento la bicicletta sbandare e la ruota posteriore oscillare pericolosamente. Sono obbligato a fermarmi per controllare ma stranamente sembra tutto a posto. Provo a risalire in bici ma gli altri ormai non si vedono più all'orizzonte.

Comunque riprendo con un'andatura regolare che mi porterà al traguardo di Sasso pienamente soddisfatto.

Chissà se la prossima volta riuscirò a stare in gruppo un po' più a lungo.

Alla prossima.

Carlo Gobbi

EMOZIONI "E2"

TOLFA-SASSO

AMICO BOMBER

Sabato, appuntamento Turbike, già tutto pronto dalla sera prima: completo, bici, kit riparazione che quando li guardo mi ripeto "speriamo che non debba usarli", in una specie di mantra scaramantico. Poi ecco la tappa, tutti i pensieri svaniscono, si sta troppo bene, si va... e invece No! Dopo aver sofferto sulla Tolfa, in zona terme di Stimigliano, ecco forse la cambiata che non avrei dovuto fare e Crack; sento un rumore metallico strusciante, guardo in basso e Nooo: la catena che inesorabile scivola via da corone e pignoni, la vedo a terra, come un serpente, rosolare al sole. La guardo ed ecco l'orrore della maglia strappata e sale la delusione per un bel giro finito anzitempo. Sfilano Turbikers dalle retrovie, che mi osservano con la catena in mano e mi sembra di sentire un altro tipo di ritornello mantrico: "Rotta? C'è l'hai lo smagliatene?"

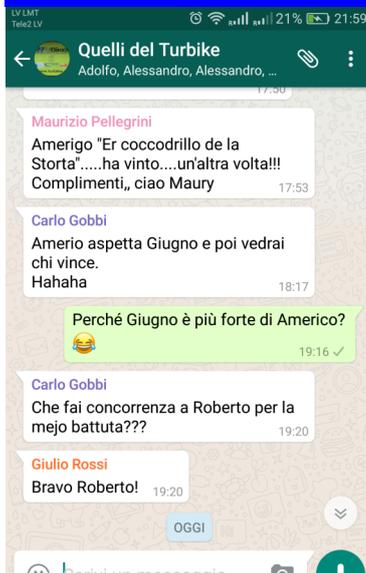


risposta "No" risposta mentale "ma che è 'sto smagliatene?!". Avviso il mossiere capitano Scatteia che mi dice di portar pazienza e già mi preparo a ore di attesa quando passa un altro gruppo di ciclisti con la solita domanda ma stavolta al mio No si fermano, dicendomi "noi Sì ma nessuno lo ha mai usato". Riparte lo sconforto quando appare Roberto "Bomber" Rotella che prende in mano la situazione, il mio eroe (persona che esegue azioni fuori dal comune, non ordinarie, sacrifica se stesso per gli altri e ha sempre, o quasi, tutto da perdere e nulla da guadagnare). A poco a poco le sue mani sono più nere delle mie, infila la catena in ogni rotellina, smonta, stacca, riattacca, controlla e ... non posso crederci, funziona tutto! Avviso il mossiere, ripartiamo insieme fianco a fianco pensando al mega banchetto di Gennaro tra vino, babà, panzerotti. Ci parlo, lo guardo, lo stimo. Grazie Amico.



Riccardo Belleggia

La migliore della Settimana



Facce di Bronzo



PERLE DI SAGGEZZA

(A CURA DI C. SCATTEIA)

ENEA ... E SUGGERZIONI ETRUSCHE DALLA TURBILONGA IN ETRURIA

Cari Amici Turbikers, con la Turbilinga Etruria del 25/3 la Gazzetta del Turbike non esce, ma a qualcuno sarà rimasta la curiosità di sapere come è stato sviluppato il murale del Torrino che ricostruisce il mito di Enea ... ebbene è stato aggiunto il mare, azzurro e misterioso della costa laziale dove approdarono i progenitori delle genti di Albano, l'attuale Albano ... ma ci saranno altri sviluppi? Ma il 25/3 è stata la giornata della Turbilinga Etruria e lo spirito, l'atmosfera di questo evento li vorrei affidare a poco testo ma più foto che rendano bene quello che la Maglia Nera ha raccolto a Capranica e lungo il percorso vallonato fino a Veiano. Ed i flashes sono questi ... la mattinata tutta luce e sole al punto



di riunione della stazione di Capranica; gli amici Turbikers tutt'attorno allo "zingaresco" Paolo Benzi che sicuramente ha organizzato un percorso bello nella misteriosa terra di Etruria.

La strada è un vallonato che attraversa campi a noccioline ... a bordo strada siepi di biancospino ... ed ad un certo punto 3 fanciulle, di corsa, Alessia, Maria Celeste ed Isabella che risalgono in senso contrario al mio verso Capranica. Ci salutiamo e loro inviano un simpatico e sorridente saluto al Turbike. Ma proseguo e dopo aver apprezzato il profumo di stallatico, (all'altezza di una casa solitaria), quello che sento più avanti è inequivocabilmente odore di zolfo ... quello di una fonte sulfurea verso la quale non procedo per evitare forature alla mia Scapin sullo stradino sterrato. La strada è solitaria ed un poco vengo preso dalla suggestione del culto degli etruschi per i morti ... ma oggi a distanza di migliaia di anni ... ebbene quando arrivo a Veiano, tutta di tufo nero, alta su una valle che nasconde un fiume silenzioso ... mi accoglie un paesaggio particolare che presenta una costruzione massiccia ed a sviluppo circolare e... che cosa sarà stata ... tanto tempo fa?



Il ritorno verso Capranica ed un po' di gironzolo è di un piacere unico in una giornata primaverile. Onore a Paolo ed agli amici che si sono impegnati in un percorso ben più lungo verso Tarquinia e Toscana ...

Alla prossima, allora

La Maglia Nera del Turbike Claudio Scatteia



TURBOSPRINT

PER DARE IL MEGLIO DI SÉ

L'ALIMENTAZIONE DEL CICLISTA PRIMA DI UNA GARA

La cena prima della Gara

Se la gara è programmata per la mattina, la cena del giorno precedente dovrà contenere una **buona dose di carboidrati complessi** che a seconda delle preferenze possono essere:

- pasta integrale
- riso integrale basmati (per il suo rapporto favorevole amilosio/amilopectina che gli conferisce un basso indice glicemico).

Il tutto condito con un cucchiaino di olio a crudo.

Il primo piatto sarà accompagnato da un secondo.

Consiglio spesso la **bresaola**.

Un particolare nutrizionale della bresaola è la sua **ricchezza in aminoacidi ramificati**.

Essa possiede **tempi di digestione molto più ridotti** della carne fresca e nello stesso tempo apporta una **maggiore quota di proteine nobili** rispetto alla stessa quantità di carne fresca cruda.

Un consiglio è quello di consumarla sempre con un filo di olio extravergine di oliva a crudo (possibilmente con basso valore di acidità misurato dal livello di perossidi) che permette con la sua vitamina E di preservare le proprietà nutritive.

Inoltre è utile consumarla sempre con del limone ricco di vitamina C per evitare la conversione dei nitriti in sostanze pericolose e potenzialmente cancerogene (nitrosamine) all'interno del nostro organismo.

Le verdure è meglio eliminarle già dal pranzo precedente per evitare spiacevoli gonfiori intestinali o ritenzione che si possono verificare il giorno della gara stessa.

La colazione prima della gara

La mattina la colazione deve essere consumata **almeno 2-3 ore prima della prestazione**.

Essa conterrà nuovamente carboidrati complessi che possono spaziare tra :

- riso,
- fette biscottate,
- fiocchi di cereali (ottimo il teff (cereale senza glutine che rilascia l'amido molto lentamente ma a differenza dell'avena non provoca quella spiacevole sensazione di gonfiore intestinale)

Il tutto va accompagnato da una **fonte proteica di facile digestione** quali del prosciutto cotto.

Per i più deboli di digestione o se la gara prevede (come spesso capita) una partenza a fuoco, gli alimenti proteici possono essere sostituiti da un pool di aminoacidi di ultima generazione (ovvero che presentano assorbimento completo; con dosaggi da stabilire)

20 minuti prima della gara sarà il momento della "razione d'attesa" il cui scopo è quello di mantenere i livelli di glucosio costanti nel sangue nonché aggiungere sostanze con caratteristiche prestantive: maltodestrine DE 6 alcalinizzanti in soluzione ipotonica + creatina pH-controlled + AKG e altre molecole specifiche.

Buona gara a tutti

Dr. Fabrizio Tamburini
www.fabriziotamburini.it



TURBIADVISOR

DOVE POSANO I BISONTI

La tappa del 1° aprile, prevedeva il punto di raduno in località “Due Casette” per poi prendere l’Aurelia e salire per i 22 km verso Tolfa. Il gruppo ha poi proseguito in direzione Manziana, Sasso per poi ritornare al luogo di Partenza. Tutto quanto sopra già esaurientemente documentato dai vari “inviati” dislocati lungo il percorso, pertanto queste brevi note da parte dei BISONTI, riguarderanno uno degli aspetti che “l’Ungulata Squadra” predilige; ovvero il “Ristoro di fine tappa” !! Tornando per un attimo (..?!) all’aspetto ciclistico dell’Allenamento Programmato, vale la pena di ricordare che Pino R. Luigi C. Alfredo C. il sottoscritto e l’altro “bisonte dentro” Maurizio Sanmartin, dopo aver scollinato a Tolfa, hanno privilegiato una digressione dal tracciato originale, proseguendo alla volta di Allumiere Civitavecchia S.ta Marinella Due Casette, per un totale, non trascurabile di 77 km, con , forse, meno salita rispetto a quanto coperto dal resto della “truppa”, ma comunque allenante in vista delle prossime sfide !! L’occasione è gradita per ringra-



Al termine il consueto caffè seguito da un gesto di attenzione da parte della Gestione che ha offerto il ... “cardiotonico” ... oramai necessario per sostenere le fatiche del giorno !!! Intorno alle 16.00, stanchi (mezzi assonnati .. !!) ma felici, ottenuto il “nulla osta” a muovere dal nostro “Ungulato Dottor Kildare”, riprendevamo la via di casa. Lo so, ora vi aspettate un giudizio da parte nostra !! Proviamo a condensare: la “Mise en place” in Tovagliato ha elevato il valore del locale. Servizio attento e celere (anche se per noi, quello che c’era da correre ... !?!). Il costo di 28 € in linea con quanto servito ed il livello della cucina e del servizio. Magari le prossime volte, ci presentiamo come “TurbiAdvisor” e magari ci riservano un trattamento ancora migliore !! Per quanto detto, “l’Ungulata valutazione assegna **“tre stelle”** al **“Casale Maremma”** !!



ziare a nome di tutti i Bisonti, Gennaro che ancora una volta si è superato per il “Ristoro” allestito nei pressi di Sasso !! Tornati alle Due Casette, ad ora fatta, le 13.30, sette Bisonti, con il fattivo contributo di Maurizio S. ha dato luogo ad una minuziosa ispezione da parte del “Comitato TurbiAdvisor”, alla locale Trattoria **“CASALE MAREMMA”** che, da questa puntata, se gradita, potrà costituire una Rubrica ricorrente nella Gazzetta Turbike. Il locale accogliente ci ha ospitato con il confort necessario. La cucina ha sciorinato Carciofi alla Romana, Antipasti Tradizionali di Terra, Spaghetti alle Vongole e Bottarga, Tagliolini con Asparagi selvatici e Vongole, Coratella ai Carciofi, Trippa alla Romana, Tagliata di Manzo, Cestino di Crema Chantilly con Frutti di Bosco, il tutto innaffiato con un rosso locale che ha “rallegrato” la Compagnia.

Per “spirito di servizio” con la Direzione della Gazzetta, annunciamo che, in occasione della prossima uscita, abbiamo già selezionato il Ristorante “Le Sequoie” di Carsoli, già testato in altre occasioni e della quale non mancheremo di redigere dettagliata relazione.

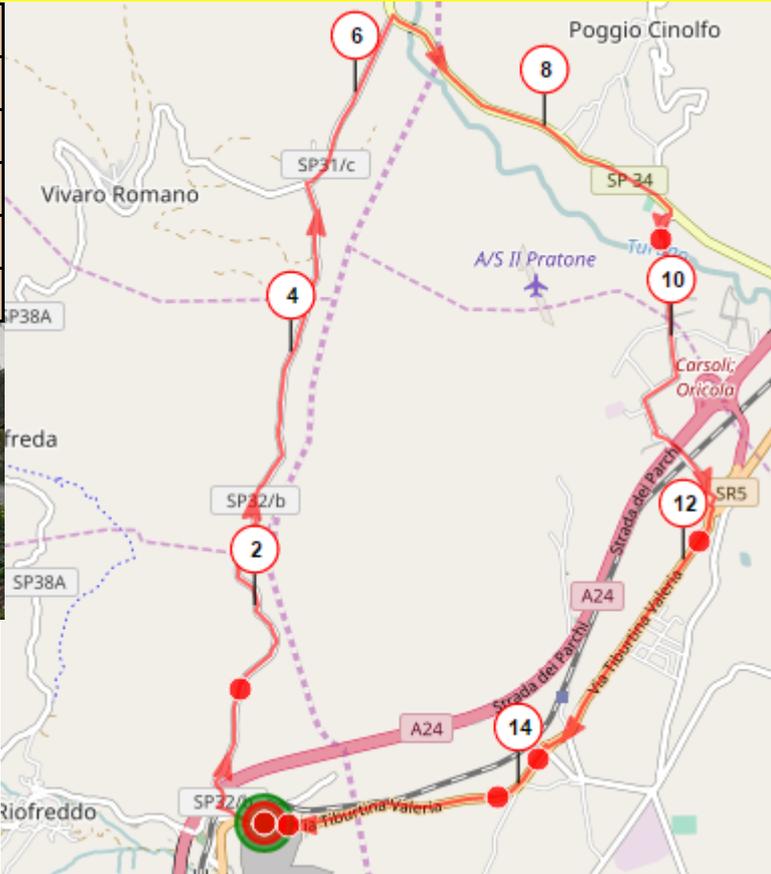


l’Ungulato Medardo

IL PIONIERE

LA PROSSIMA TAPPA: CARSOLI (CRONO INDIVIDUALE) (A CURA DI A. LUZI)

LUNGHEZZA	15,8 km
RITORNO	/
DISLIVELLO POS.	98m
DISLIVELLO NEG.	98m
ALTITUDINE MAX	625m
ALTITUDINE MIN.	567m



Il drittone finale sulla Tiburtina

Sembrava una pazzia nel 2013 quando fu concepito, eppure il **Trittico a Tempo Turbike**, da Angelo Ferioli ribattezzato **"3T"**, è diventato oggi un appuntamento inamovibile del Turbike.

La prima prova a cronometro ritorna finalmente a Carsoli nel rispetto della tradizione e dell'idea iniziale del gioco, che prevedeva un appuntamento incline ai turbiker più forti in pianura.

In realtà, pur essendoci parecchia pianura, ci sono diversi tratti un pizzico più tecnici, che permetteranno ai meno potenti di limitare i danni.

Andiamo a vedere il tutto nel dettaglio:

Partiti dalla Cava di Riofreddo si lascia la Tiburtina per immettersi sulla SP 32/b. I **primi 500m sono molto irregolari**: si scende una rampa per abbandonare la Tiburtina e poi si risale una cavalcavia.

I km dal 1 al 5 sono i più tecnici, perché pur essendo pressoché pianeggianti (qualche tratto minimamente ondulato) sono **parecchio tortuosi**, con una **carreggiata molto stretta e diverse semicurve** che impediscono di prendere velocità elevate.

In questa parte sarà necessario rilanciare continuamente l'andatura e atleti più scattanti possono limitare parecchio i danni.

Dopo 6,5 km esatti ci si immette sulla **Turanense**, dove si incontrano **3 km pianeggianti** con carreggiata più ampia e semicurve più dolci che permettono ai più po-

tenti di aumentare la velocità.

Svoltato nel **nucleo industriale**, altri 7-800m pianeggianti, poi **ultima parte "tecnica"** di giornata in cui si incontrano in rapida successione due curve, una rotonda, una cavalcavia e uno svincolo.

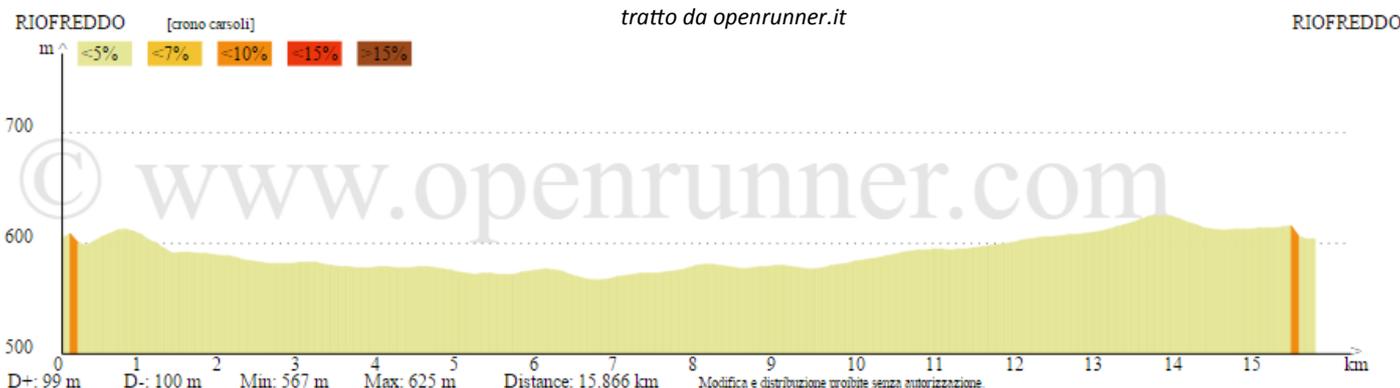
Giunti allo svincolo ci si immette nuovamente sulla Tiburtina (da preferire alla ciclabile parallela, che può penalizzare un pochino in termini di tempo).

Appena **sulla Tiburtina, gli ultimi 4 km sono inesorabilmente per passistoni**: i primi due in special modo.

Solo una rotonda (Civita di Oricola) spezza il ritmo di questa parte, indubbiamente la più veloce, che riporta velocemente al punto di partenza.

IMPORTANTE: Un giro di ricognizione precederà la cronometro vera a propria, per consentire a tutti di poter conoscere il percorso, già di per se molto semplice e intuitivo, ed evitare errori banali

PROFILO ALTIMETRICO



PAESE CHE VAI ... CARSOLI

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

"Frigida Carseoli, nec olivis apta ferendis Terrae; sed ad segetes ingeniosus ager."

(Ha Carsoli un terren frigido, e poco acconcio il frutto a generar di olivo; ma per biade produr fecondo loco.) Ovidio

Il toponimo "Carsoli" secondo alcuni storici attesterebbe delle origini orientali, più precisamente semitiche: originerebbe dall'ebraico con significato di "città della volpe" o "del lupo"; secondo altri studiosi deriverebbe dal latino "castrum solis" ovvero "fortezza assoluta".

Il legame dell'antico abitato pre-romano con la volpe è testimoniato anche da Ovidio, che nel libro IV dei "Fasti" (come riportato da Antinori nel I Volume dei suoi "Annali degli Abruzzi") riferisce ad un leggendario episodio accaduto a Carsoli l'istituzione della corsa delle volpi nei Giochi Cereali che avevano luogo a Roma il 20 maggio di ogni anno.

L'antica Carsoli (o Carseoli) era situata sulla via Tiburtina Valeria a circa 63 km da Roma, 3 km ad ovest rispetto all'attuale centro urbano di Carsoli, probabilmente in località "Civita", dove sono stati rinvenuti numerosi resti dell'antica città. Carsoli fu sottomessa dai Romani alla fine del IV secolo a.C. e rappresentò, insieme ad Alba Fucens, un importante avamposto fortificato, in area equa, contro gli attacchi degli italici Marsi. All'inizio del II secolo d.C., con la divisione dell'Italia in 17 province e la riorganizzazione amministrativa voluta da Adriano, entrò a far parte della provincia dei Marsi nella Samnium regio.

La caduta dell'Impero Romano d'occidente porta Carsoli, con tutta l'area della Valeria, sotto il controllo dei Longobardi: le loro continue incursioni, anche qui, provocano devastazioni e distruzioni. Nonostante ciò ancora nel VII secolo, Paolo Diacono nell'opera *Historia Langobardorum*, parla di "Carseoli" come di una delle città principali della provincia Valeria, zona annessa al Ducato di Spoleto.

La successiva comparsa dei Franchi sul territorio italiano causò una forte riduzione dei possedimenti dei Longobardi; in particolare il Ducato di Spoleto fu notevolmente ridimensionato. Si costituì così la Contea dei Marsi, tra la fine del IX e l'inizio del X secolo. Tra il X e l'XI secolo Carsoli venne indicata anche con il nome di "Sala", per concessione fatta dalla allora potente abbazia Sublacense di Subiaco.

Nel 993 quando il conte dei Marsi Rainaldo scelse di risiedere a Carsoli, con il figlio Berardo ed il fratello Gualtiero, donò al monastero di Sutori carseolani fra Maria, più tardi Molto probabilmente dei Marsi che si mento ed un più costruzione del lo, che domina il Carsoli. Il toponimo solo alla chiesa di Celle semplicemente, documenti più danno l'aggregato va formando sulle Sant'Angelo intorcinto. Il colle



biaco notevoli terricui la chiesa di Sandedetta "in Cellis".

mente è al Conte deve un rafforzamento forte impulso alla castello di S. Angelle sopra l'attuale mo "Cellis", rimasto Santa Maria, nella Carsolarum o più Celle, è riportato dai antichi che riguardano urbano che si andpendici di Colle no al castellopiù tardi avrebbe

definitivamente preso il nome di Carsoli.

I successori di Berardo e Odoriso si spartiranno il territorio, abitando uno nel castello di Oricola, un altro a Colli di Monte Bove, il terzo nel castello di S. Angelo alle Celle. Pian piano molte terre verranno donate, dagli stessi conti, ai principali monasteri del centro-Italia, in particolare Farfa, Subiaco e Montecassino. I monaci si sostituiranno così ai legittimi feudatari, almeno fino all'epoca sveva, quando, sotto il Barbarossa, Celle venne assediata e di nuovo occupata militarmente. Nel XII secolo Carsoli, secondo una tradizione del luogo, ospitò San Francesco.

Verso la fine del secolo, il paese vide il passaggio di Corradino di Svevia e di Carlo I d'Angiò. A quest'ultimo sarebbe da attribuirsi, secondo alcuni studiosi, la costruzione della chiesa di Santa Vittoria (che, però, secondo altri, sarebbe più antica). Passata sotto la contea di Albe e Tagliacozzo, anche Carsoli divenne feudo prima degli Orsini e poi dei Colonna. Fu sede di baronia e rimase a loro soggetta fino al 1806, anno dell'abolizione dei feudi. La peste del 1656 fece grandi stragi a Carsoli, la cui popolazione, in pochi mesi, passò dai 1600 ai soli 300 abitanti. La seconda metà del Seicento fu caratterizzata dal dispotismo di un "signorotto" del luogo, un tal Giovanni Festa, contro il quale nel 1686 scoppiò a Carsoli e nei centri limitrofi, una violenta sollevazione popolare.

Coinvolta inevitabilmente in tutte le principali vicende politiche e sociali del Settecento e dell'Ottocento, Carsoli, posta alla frontiera con lo Stato Pontificio, ha visto mutare il suo ruolo e il suo peso economico negli ultimi decenni, soprattutto grazie alla creazione di un buon nucleo industriale e all'apertura delle tratte autostradali Roma-L'Aquila-Pescara.

DAGHERROTIPO

FOTO STILE VINTAGE (DI OBERDAN MENCHINELLI)



**TORRITA
MEMORIES**



GENNAREIDE: TORRITA

Scatta oggi per me il venticinquesimo anno con gli amici del Turbike; è un giorno particolare anche perché, dopo tanto tempo, ho intenzione di concludere la tappa, e purtroppo mi rendo conto che le condizioni fisiche non me lo dovrebbero permettere. Alle 6,30 sveglia, ed il pensiero va subito a Passo Corese, ma ho molti dubbi sulla tenuta ed un po' di paura per i dolori che sicuramente mi prenderanno. Ma ormai ho deciso! O la va o la spacco, quindi devo! Intorno alle 8 arrivo al ritrovo, mi faccio la mia razione di lettura dei giornali, ovvero il televideo della sera prima, che grandi i nostri giornalisti!!!! Parlando del diavolo spuntano le corna: incontro Maurizio Ruggeri, ed un grande abbraccio ci aspetta augurandoci la morte!!! Quindi si continua con il cazzeggio, un po' con tutti come mio solito con la mia voce da educanda, pardon da pupo. Alle ore nove il mossiere Paolo Proietti finalmente da il via, ed io spero che tutto vada bene. Si inizia con la salita sulla Salaria dove il Presidente scandisce il passo con molta tranquillità, e per questo vado subito in affanno in quanto l'andatura è troppo lenta. Qualcuno può dire di mettere un rapporto più leggero, ma non è la stessa cosa che andare ad un passo più consono alle proprie possibilità. Dopo diversi chilometri il signor presidente da il via libera ai leoni in gabbia, e subito

nostra traiettoria e quindi subito si forma il gruppetto che poi staccherà tutti. Nel frattempo non mi danno più di tanto in quanto il mio obiettivo è di arrivare fino in fondo. Strada facendo gran parte dei partecipanti mi superano, mi salutano, mi beffeggiano, mi danno un po' di coraggio, in compenso li vedo tutti dal lato B e noto i difetti di tanti, che in bici fanno a cazzotti con il cambio, con la postura, con le gambe, con la sella, con il manubrio e con se stessi e via di questo passo. Anche per me vi sono dei vizi di forma. Ma andiamo avanti, dopo un po' di salitelle prendo coraggio, ed in una discesa mi distendo come qualche anno addietro e raggiungo quasi i 70 Km orari, superando di slancio diversi ciclisti, cosa che non avrei assolutamente pensato. Dopo aver preso un po' di fiducia in me stesso in pianura ho continuato con un buon passo, fino ad arrivare alla salita finale con un po' di affanno ma lucido, con il pensiero rivolto al fatto che finalmente sono riuscito ad arrivare in fondo, cosa che ormai avevo dimenticato. Arrivato al bar di Torrita (traguardo) sono sceso dalla bici mi sono inginocchiato, per tanta grazia. Spero soltanto di poter fare meglio in futuro, sempre che le ginocchia me lo consentono. Grazie ragazzi, Grazie TURBIKE.

Gennaro Balzano

Sancho Panza parte trainato da un camioncino in transito sulla
 EDIZIONI **TURBIKE**
 GRUPPO SPORTIVO ROMA

TURBI GALLERY

TURBILONGA DEGLI ETRUSCHI



TURBI GALLERY

TOLFA-SASSO

