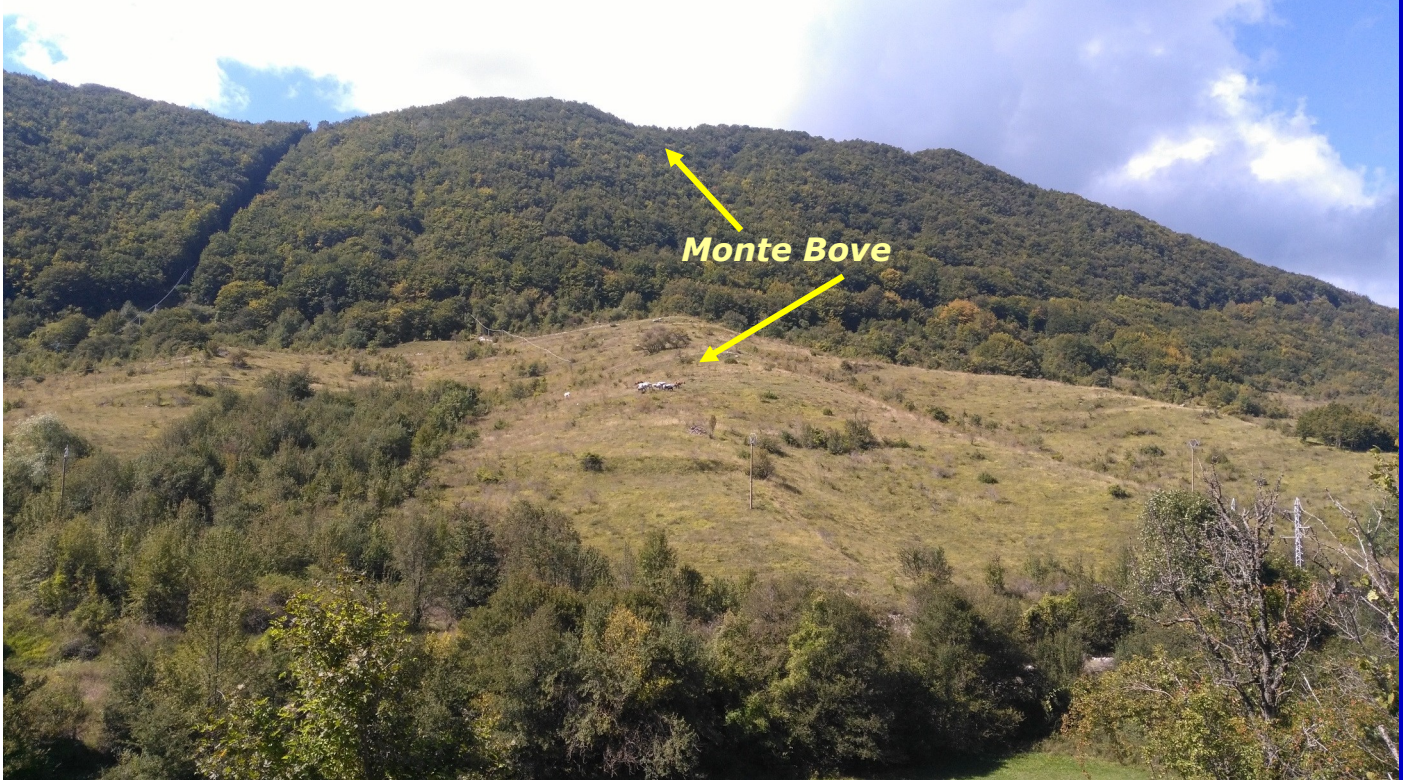


# La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo  della vita

# *T'amo, Clio*



*Monte Bove*

# *Monte Bove*

# IL VERDETTO

## RISULTATI DELLA TAPPA COLLI DI MONTE BOVE

Oggi 8 Settembre 2018,  
Si va a pedalare verso il Monte Bove!!! Una tappa antica che il Turbike onora da sempre arrivando allo scollinamento del monte a quota 1210 mt. ma che già dalla scorsa stagione si è cambiato il punto di arrivo a quota 980 mt. ma allungando di fatto il percorso partendo da Castel Madama invece che Vivovaro. In Totale 92 km. che non sono pochi e allo stesso tempo permettendo a tutti di poter arrivare allo svalico e magari poter proseguire oltre.

Alla partenza siamo in 37 presenti, non molti per una bella tappa come questa, ma tanti saranno ancora a godersi le vacanze al mare e ai monti, considerando il clima e le belle giornate di questo fine stagione.

Oggi il Mossiere è Andrea Prandi e devo fargli i complimenti per come ha eseguito questo servizio! Regolari partenze ed orari, servizio ai passaggi sulla via Tiburtina e una cronaca perfetta all'arrivo in paese! Dimenticavo il Buffet offerto al gruppo all'arrivo che purtroppo io non avevo visto e che non ho potuto consumare!!! Devo dire che è stato il miglior servizio dell'anno!!!

Quindi tutto bene e tutti contenti all'arrivo in paese in una giornata splendida che ha visto arrivare per primo e vincere la Cat. "E1" il grande Josè **DE PRADA**!!! Il suo tempo 1h48'55"!!! Al posto d'onore **ROBERTI** a soli 19"!! 3° **MARINUCCI** a 32"!! 4° **NOLLMEYER** a 56"!! 5° **PIERCE** a 5'03"!! 6° **BAGNATO** subito a ruota! 7° **BUCCELLI** a 7'59"!!

Nella "E2" Vince Matteo **PIETROLUCCI** col tempo di 2h 06'58"!!! 2° in ex aequo **SPINA** e **RUGGERI** a soli 39"!! 4° **DI GIACOMO** a 1'04"!! 5° **BELLEGGIA** a 1'16"!! 6° **CATINI** a 1'36"!! 7° **MICONI** a 10'34"!! Quindi **PRANDI** (Mossiere) e **Paolo OCCHIONI** oggi ospite del gruppo, col tempo di percorrenza: 2h 09'09"!!

Nella "A1" Arrivo ritardato da una foratura occorsa a **ZONNO** e sportivamente il gruppo si è fermato per aiutarlo; quindi i tempi rilevati sono più alti del solito. Vincono in ex aequo in tre: **DATO, MENCHINELLI e BUCCI** col tempo di 2h 24'07"!!! 4° **MELIS** a 32"!! 5° **FERIOLI** a 53"!! 6° **ZONNO** a 1'11"!! 7° **BARELLI** a 2'35"!! 8° **SALVATORE G.** a 3'36"!! 9° **ROTELLA** a 13'!! 10° **RINALDI** (partito con gli "A2/3") con T.P. 2h 20'24"!! 11° **PIETRANGELI** (partito con A2/3) T.P. 2h20'49"!!

In "A2" Vince Marco **MARAFINI** col tempo di 2h 20'59"!!! 2° **RUSSO F.** a 2'01"!! terzo **GENTILI** a 10'37"!!

Nella "A3" Vince Giulio **FEBBI** in 2h 17' 50" fornendo una prestazione di tutto rilievo!!! Al posto d'onore **DEGL'INNOCENTI** a soli 20"!! 3° **STIRPE** a 2'34"!! 4° **PROIETTI** a 3'13"!! 5° **CESARETTI** a 16'26"!! 6° **DI STEFANO** FTM 1! 7° **SCATTEIA** FTM2!

Dopo il ristoro molti dei più forti hanno proseguito fino a Marsia mentre tutti gli altri sono rientrati in vari gruppetti.

Marcello Cesaretti

ELITE 1		ELITE 2		A1		A2		A3	
1) De Prada	1h48'55"	1) Pietrolucci	2h06'58"	1) Dato	2h24'07"	1) Marafini	2h20'59"	1) Febbi	2h17'50"
2) Roberti	+19"	2) Ruggeri	+39"	1) Menchinelli	s.t.	2) Russo F.	+2'01"	2) Degl'Innocenti	+20"
3) Marinucci	+32"	2) Spina	s.t.	1) Bucci	s.t.	3) Gentili	+10'37"	3) Stirpe	+2'34"
4) Nollmeyer	+56"	4) Di Giacomo	+1'04"	4) Melis	+32"			4) Proietti	+3'13"
5) Pierce	+5'03"	5) Belleggia	+1'16"	5) Ferioli	+53"			5) Cesaretti	+16'26"
5) Bagnato	s.t.	6) Catini	+1'36"	6) Zonno	+1'11"			6) Di Stefano	FTM1
7) Buccilli	+7'59"	7) Miconi	+10'34"	7) Barelli	+2'35"			7) Scatteia	FTM2
		3) Prandi	(auto)	8) Salvatore G.	+3'36"				
		Occhioni	2h09'09"	9) Rotella	+13'				
				10) Rinaldi	2h20'24"				
				11) Pietrangeli	2h20'49"				



# PENSIERI E PAROLE IN LIBERTÀ

(A CURA DI C. SCATTEIA)

*TURBILONGA DEL CASTIGLIONE (28/7/2018)*

È "Bici d'Estate" si può dire, con tanti Amici Turbikers in vacanza, ma anche tanti Turbikers cui non dispiace tenersi in forma pedalando e soprattutto rinnovare il piacere di incontrarsi lungo le solitarie strade del Lazio per apprezzare "un piccolo angolo di Paradiso" come il Grande Paolo Benzi ha definito le strade, le località, i panorami toccati dalla Turbilonga del Castiglione. Al luogo di raduno dello Stadio Scopigno di Rieti si è veramente in pochi Paolo, Peppe Salvatore, Sacha ed io, la modesta Maglia Nera;



ma quello che conta è la risposta che ognuno di noi ha dato all'evento che fa parte del Progammma Turbilonghe 2018... Sveglia alle 5... e lungo la Salaria Nuova attenti a non superare i limiti di velocità... e puntuali alle 7.45 si parte il manipolo di arditi e... nell'altra direzione... la Maglia Nera... che si avvia dalla classica località della fonte Cottorella... E' un vero piacere percorrere nella

prima mattina la valle del Turano; l'aria è fresca, concerto di uccellini là dove si indovina il fiume... un agricoltore che taglia l'erba medica, quella che in dialetto umbro si chiama "lu simittu" e si spande un profumo forte... e poi un gruppo di ciclisti che mi supera... ed alla voce uno di questi mi fa "Ciao professore... buona passeggiata" ed io ancora che mi chiedo "perché professore?" ma certo perché indosso la Maglia Nera del Turbike... con la scritta in latino che esprime la mia filosofia della bici, "Festina Lente"... Ma oggi io incontro qualcuno che va più lento di me, guardate questa lumaca che si è avvicinata alla ruota della mia Mountain Bike Protek... I simili si incontrano lungo le strade della vita...

Ma mi sia consentito variare parole e... pensieri... di tutto un po'...

"I Ciclisti una banda di bugiardi seriali" (Marco Saligari Voce ed immagine della Rai al Giro) chi è d'accordo?

A proposito di Bugiardi, un anziano con cui ho parlato amabilmente ad Arsoli qualche sabato fa asseriva che le migliori bugie le dicono quelli di Villa Romana una frazione di Tivoli!

Ma sono gli emigranti l'argomento principale in Italia in questo momento storico... e sapete come i poliziotti americani chiamano gli irregolari messicani che cercano di entrare negli States? "Wet asses", "culi bagnati" perché i poveracci guadagnano i canali di confine e così si presentano agli impeccabili poliziotti statunitensi...

"Se non diremo mai cose che a qualcuno dispiacciono, non diremo mai la verità" (E.Spatzer)... e da ultimo...

come espressione del tempo che passa: "Le Estate volano, gli Inverni camminano"... e con questo... alla prossima

Alé Alé Alé le Peloton

*La Maglia Nera del Turbike  
Claudio Scatteia*





# PENSIERI E PAROLE IN LIBERTÀ

(A CURA DI C. SCATTEIA)

## A PALOMBARA SABINA PER LA TURBILONGA DEI MONTI LUCRETILI (1/9/2018)

Quest'anno il Programma delle Turbilonghe è stato un poco "stressato": sabato di Pasqua, ... , e buona ultima questa Turbilonga dei Monti Lucretili capita il primo di settembre, con tanti Turbikers ancora in vacanza. D'accordo con il presidente Marcello Cesaretti, non potendo essere presente Paolo Benzi, ho dato la mia disponibilità a fare da starter, alle ore 8, a Palombara. La mia sveglia suona alle ore 5.15, molto presto, e dopo essermi sbarbato, recuperata la mia MBK, alle ore 6.40 sono in strada. Via raccordo esco a Settebagni, Monterotondo Scalo, Traversa del Grillo, uscita dalla Salaria all'altezza della stazione di Montelibretti e da qui circa 11km per raggiungere "la torrita Palombara Sabina". All'ultima rotatoria un cartello recita, "strada interrotta" divieto di transito ai camion. Procedo con cautela... ed ad un certo punto mi viene contro un TIR enorme... che paese il nostro!!!... comunque tutto bene... ed alle 7.45 sono al punto di partenza. Non ci sono ancora Emilio e José e così ne approfitto per scambiare



qualche battuta con i cittadini Palombaresi che imperturbabili fanno giri e giri della piazza: salutate due podiste... mi spiegano: "per un ora ripetiamo questo percorso che è di circa 800 mt al giro"... e la sagoma del monte Gennaro assiste a questi exploits... Ma sopraggiungono Emilio e José... Angelo li raggiungerà lungo il percorso... ed anch'io mi metto in movimento godendo dei paesaggi a mezza costa verso Marcellina e Tivoli... e la torre di Palombara dove sven-



tola una grande bandiera tricolore...

Poi capita che José non si senta tanto in forma e quindi attorno alle ore 11.00 ci si trova di nuovo in piazza tutti e 3, me compreso che sono andato verso Marcellina, ritorno, ed oltre verso Moricone... ed è allora che entra in gioco "Bicho Palo", "l'insetto stecchino", della famiglia delle mantidi religiose, che prima si attacca al manubrio e poi salta a terra restando attaccato al pneumatico della mia MTK... che incontro ragazzi... un delizioso caffè in un baretto chiude questa mattinata di ritorno a "scuola"... pardon... di ripresa del gioco Turbike.

Alla prossima allora  
Alé Alé Alé le Peloton

*La Maglia Nera del Turbike Claudio Scatteia*





# PENSIERI E PAROLE IN LIBERTÀ

(A CURA DI C. SCATTEIA)

Poche parole per il rientro a "scuola" dei Turbikers che onorano l'inizio della seconda ed ultima parte della Temporada 2018: per questo far anche riferimento alla classifica "parlante" del Presidente Marcello Cesaretti sul sito Turbike.



L'adunata è rumorosa e pimpante vedi le foto che allego, mentre per la Maratona che prende il nome dalla mummia di Oetzli, rinvenuta anni fa in un ghiacciaio al confine tra Alto Adige ed Austria, io parlo attraverso le parole di Gianni Di Giacomo, che ancora con l'adrenalina addosso mi ha raccontato il su e giù del percorso che io vi faccio vedere attraverso le località, quote, passi e montagne scalate di questo anello infernale.

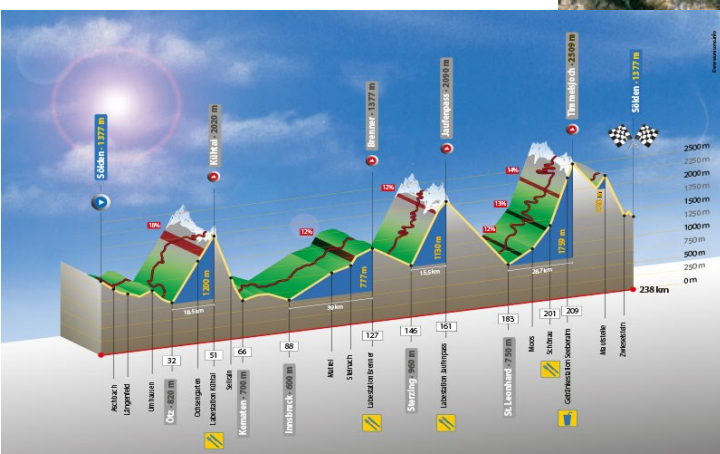
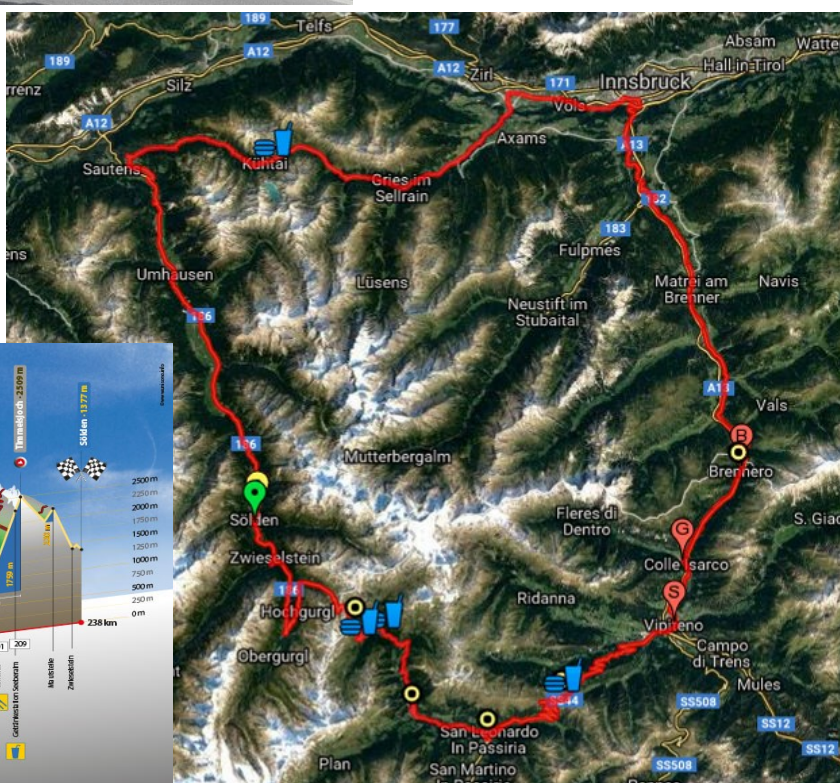


Innanzitutto vi riporto il testo di un banner steso lungo il percorso e che è il messaggio di questa manifestazione : "ICH HABE EINEN TRAUM", "Io ho un sogno" terminare la Oetzthaler Maraton.... ed invito gli appassionati ciclisti Turbikers a "vederlo" con l'immaginazione questo percorso :



Solden (1377m)-  
Langenfeld-Umhausen-Oetz (820m)-  
Kuhtai (2020m)-Kemaeten (610m)-  
Vols Innsbruck (600)-Sonnen Burgerhof-Matrei al Brennero-Steinach al Brennero-Gries al Brennero (1377m) -Vipiteno-Passo Giovo (2090 m)-San Leonardo in Passiria-Passo Rombo (2509m)-Solden (1377m). 238 Km-5500 mt di dislivello totale.

Ho ascoltato il ricordo di Gianni della sua ancor fresca impresa e quello che mi ha colpito e' che ,(da solo!!!!) non ha mai pensato di "staccare" nei momenti veramente duri di questo anello, che ogni Turbiker che conosca La Marathona Dles Dolomites, me compreso, "potrebbe





# PENSIERI E PAROLE IN LIBERTÀ

(A CURA DI C. SCATTEIA)



"immaginarsi sostituendo magari i passi Giovo e Rombo con Pordoi e Giau... o Sella... solo... che la Oetzthaler Marathon sono... 238 KM !!!!!!!

Per chi voglia misurare la soddisfazione di Gianni per la sua impresa fanno testo le foto che accludo.

E dopo questa impresa "immaginata" appuntamento alla prossima.

Alé Alé Alé Le Peloton

*La Maglia Nera del Turbike  
Claudio Scatteia*



## L'IMPRESA DEL MASTINO

Cronaca di un'impresa, di una dimostrazione di voglia, tenacia, grinta, forza mentale. Inizio con l'immettere il numero di pettorale 2503 nel form di Datasport ed esce fuori il nome dell'amico Gianni e vedo cose da brividi: partenza alle 6.52 con 4 gradi e pioggia ma già il Diggia si è portato sulla prima salita quella del Kuhtai. Inizio a mandargli messaggi whatsapp di incoraggiamento perché l'impresa se portata a termine, sarà epica. Alle 11 parte il livestreaming e mandano immagini terrificanti: pioggia battente e nuvole basse, ciclisti intabarrati ed intirizziti. So che Gianni ama il freddo ma così è veramente un tempo inclemente. Lo cerco sulla mappa di Datasport... sta affrontando il Brennero, anzi è nella discesa che lo porterà ai piedi del Giovo. Sta perfetto nei tempi del barrage. Spulcio i suoi tempi e sta affrontando bene le salite ma ora inizierà il duro per lui e per gli altri 5000 scalmanati... la doppietta Giovo Rombo... 3000 mt di dislivello dopo aver fatto 140 km e 2500mt. Il livestreaming da immagini inquietanti di cime avvolte da nuvole ma-



lignamente scure e gravide di pioggia. Intanto arriva il primo a Sölden in poco più di 7 ore... ma a Sölden adesso splende il sole... cerco di spronare Gianni a non mollare e poco dopo ricevo un'immagine dal passo Giovo con una buona notizia... il Diggia sta oltre il barrage... ce la fà, stavolta ce la fà... lo conosco... pure con le unghie ma stavolta ce la fà... Ora Datasport lo dà a S.Leonardo, all'attacco del Rombo... un mostro di 28 km e 1800mt fatti al 180mo km... L'immagine di Gianni alle prese con una zuppa fumante mi rincuora anche se la seconda immagine, quella del gazebo della croce rossa, con sullo sfondo una coltre di nubi nere mi inquieta. Su Datasport vedo piano piano il numero 2503 che s'arrampica verso il Timmelsjoch... ormai è fatta... alle 19.02 Gianni svalica. Andiamo!!! Momenti di gloria!!! Bravo Gianni. Comodamente sdraiato su un lettino in riva al mare ho vissuto in diretta all'impresa dell'amico Gianni. Entra di fatto nel novero dei mastini!!!

Dopo Hermo anche Gianni completa la Ötztaler Radmarathon, una sfida impegnativa ogni oltre immaginazione, quest'anno funestata dal maltempo su tutto il percorso.

C'è solo una parola che vorrei dire a conclusione: GRANDE!

*Paolo Benzi*



# TURBIMANGA

## GRAN SASSO





# TURBIMPRESA

## IL TURBIKE INCREMENTA I RISULTATI NELLE GF EUROPEE

**M2 1023. = Di Giacomo Giovanni 1958 I-Ciampino (RM) Turbike 13:14.40,5 Men 3350. = (2503)**

Continua a crescere il ranking del nostro gruppo in Europa. Dopo la bella prestazione di Hermo nella Oetztaier 2016, arriva quella di Giovanni Di Giacomo nell'edizione 2018.

### Resoconto di un'impresa... ordinaria

**A** forza di tappe e di turbilonghe, di GF Roma/Sabina e di Novecolli, la voglia di misurarmi con obiettivi ancor più ambiziosi mi ha spinto a cercare tra le GF italiane ed europee una possibile sfida. Le tante ore passate insieme a molti di voi su e giù per le salite del centro Italia mi ha convinto a cercare di utilizzare l'esperienza acquisita ad un livello superiore di difficoltà. Googolando a 360 gradi mi era rimasta impressa nel 2016 l'immagine del volantino della Oetztaier, nome mai sentito prima. Nella stessa erano rappresentati alcuni atletici ciclisti mentre sprintavano sotto la linea del traguardo, e fin qui tutto secondo standard, ma in secondo piano era rappresentato un comune ciclista a piedi, scarpe in mano, che spingeva la bici. Mi sono allora detto che forse forse si trattava di una GF "umana", dove l'importante era partecipare più che vincere.

Detto fatto ho partecipato alla selezione (ogni anno 4000 estratti su circa 20000 richiedenti) e sono stato scelto. Il resto è cronaca, come scrissi nel sito a suo tempo fui bloccato al controllo tempo del passo Giovo, ero 9 minuti oltre il tempo Massimo (14.34 anziché 14.25).

Da buon abruzzese e turbiker non ho desistito, dal Settembre 2016 ho cercato di migliorarmi, chiedendo consigli dentro e fuori il gruppo. SFR/ripetute/alimentazione/spinning etc etc. tutto semplice a parole ma poi di difficile realizzazione dovendo mettere d'accordo lavoro, famiglia, meteo, fiacca. I riscontri sul Garmin non sempre erano positivi, per lo stesso percorso realizzavo tempi altalenanti. Allungando poi la durata delle uscite bisogna fare i conti con l'alimentazione, l'abbigliamento, la soglia di resistenza, fisica e mentale. Tutte difficoltà che vanno affrontate e gestite, soprattutto per capire fin dove ci si vuol spingere.

Insomma quando mi è arrivata la mail con ok iscrizione all'edizione 2018, era già Aprile, ero stato ripescato, da un lato ero contento, dall'altro preoccupato. I dati di targa dell'Oetztaier sono 238kmx5500 m dislivello, numeri mai affrontati, soprattutto per il dislivello. I 3800 della Novecolli mi sembravano già tanti. Comunque mi sono detto ora o mai più, a Dicembre compio 60 anni ed il fisico me lo comunica tutti i giorni, doloretto in giro per il corpo non mancano.

Qui è stato determinante il contributo del Turbike: Paolo, Angelo, Claudio, Riccardo e tanti altri mi hanno aiutato nella preparazione in diverse uscite tostarelle, non sempre con il meteo favorevole, per cui mi sono sentito ancor più in obbligo di cercare di portare a termine la GF.

Ho pensato più volte a come approcciare il 5500; la voglia era quella di provarlo prima, ma ci vogliono tante e tante ore, e possibilmente qualcuno a dare supporto in caso di guasti meccanici o fisici. Al massimo sono arrivato ai 3000 e poco più, ripetuti diversi volte, ma non nello stesso giorno.

Poi mi sono fissato in mente uno schema: 5500 = Novecolli + Terminillo o Blokhaus, però nello stesso giorno. Peccato che alla Novecolli di Maggio 2018 mi sono piantato per crisi di stomaco, nausea, al Tiffi. 11 ore per finire. E se mi succede lo stesso in Austria? Vabbè, tocca comunque provare.

Arriva il 1 Settembre, la GF è per Domenica 2. Partito in treno, bici nella sacca (ottimo sistema, basta togliere le ruote ed entra nel vano bagagli del Frecciarossa) in un attimo sono a Bolzano. Auto a noleggio e via per Sölden, passando per Merano, S.Leonardo in Passiria e poi passo del Rombo.

Già in macchina la salita fa impressione; strappi in doppia cifra lunghi diversi chilometri fino al km16, poi dopo pochi km quasi in piano ci sono i 10 finali; 1000 m dislivello considerando almeno un km con poca pendenza. In termini di dislivello e lunghezza è simile al Blokhaus, che ho fatto diverse volte proprio per abituarli a 27km di salita, che è però più lineare, senza strappi. E voi sapete quanto gli strappi "strappino" energia dalle gambe.

Meteo come normale per zone alpine; Sölden è a 1300, i passi a 2050, 2090 e 2509 m slm. In alcune edizioni c'era neve e ghiaccio, quest'anno ci sarà acqua, non si sa quanta, ed abbastanza freddo.

In borsa ho diversi cambi, da leggero a pesante, in più è possibile lasciare la sera prima un cambio all'organizzazione e farlo lasciare in uno dei tre passi. Io ho scelto il più alto, Rombo, pensando fosse il più freddo.

La mia Oetztaier 2018: partenza alle 6.45, non piove ma 10 gradi scarsi. Passo sotto il controllo tempo alle 6.52, rimangono 7ore e 33 minuti per passare in tempo il controllo al passo Giovo, 161km più in là e 3350 m di dislivello più in alto. Prima salita, 18km e 1200 dislivello, una Campo Catino con 200m in più, pioggerellina e nebbia, 4 gradi in salita. Mancherebbe un lupo per completare lo scenario, ma zitti e pedalare. La pioggia aumenta, in salita a me non dà fastidio, ma quando comincia la discesa, 20 km per 1400 m dislivello, è un problema. Nel 2016 scendevo a 60kmh minimo, picco ad 83 (Hermes a 101), quest'anno non supero i 35, troppo pericoloso. Vuol dire che perdo almeno 20 minuti.

Fine discesa, menomale, ci sono 10km di vallonato poi 30 di salita al 3/4% fino al Brennero. Qui devo recuperare, senza però andare in crisi, altrimenti dopo





# TURBIMPRESA

## IL TURBIKE INCREMENTA I RISULTATI NELLE GF EUROPEE

il Giovo mi fermo.

Brennero alle 12, più o meno come 2016, dove però, complici i 30 gradi, ero già cotto e mi ero fermato parecchio al ristoro. Quest'anno 8 minuti di sosta e poi via, discesa fino a Vipiteno, poco piano e poi via su per raggiungere il Giovo, 12 km e 1000 m in alto. Occhio al tempo, ci dovrei essere, ma non si sa mai. Infatti devo fermarmi ogni 100 m di dislivello per una trentina di secondi per far scendere il cuore, altrimenti sono sicuro andrei in crisi fissa. Quando vedo il barrage del Giovo e l'orologio del Garmin segna 14.20 mi è esplosa dentro una felicità incontenibile. Passato! Qualcuno potrebbe dire: ed i restanti 2000 m di dislivello? Sana incoscienza, mancano 5 ore e dieci minuti al controllo tempo del passo Rombo, in qualche modo arriverò, magari a piedi.



Festeggio il passaggio entrando nel bar vicino al ristoro Giovo per bere una Coca Cola vera. 5 euro per un bicchiere di quella alla spina, bella sola, però va bene lo stesso.

Di nuovo discesa fino a S.Leonardo, freddo freddo nelle ossa, strada italiana quindi rovinata, non vado oltre i 40 kmh. Meglio tardi che rotto, ne ho visti diversi andati lunghi. Dopo il paese si pedala quasi normalmente fino al km5; in testa ho tutto un film, per me aver superato il controllo tempo Giovo è un risultato sul quale non avrei scommesso, adesso voglio godermi tutti i metri fino all'arrivo, del tempo non mi interessa, voglio guardare il panorama, stupendo, parlare con gli altri ciclisti (parecchi sul muto fisso vista la fatica), fermarmi alle fontanelle lungo la strada, chiedere una barretta ai vari ristori improvvisati dalle belle persone locali. Insomma vivere l'Oetztaler come viviamo le nostre Turbilonghe. Ognuno al suo passo, nessuno lasciato indietro, fatica sì ma deve sempre rimanere un po' d'energia per sorridere alle battute dei compagni di strada. A 60 anni ed 83 kg ho poco da pensare alle classifiche, e poi ho già visto parecchi ciclisti fermi per crampi, fatica, freddo, non voglio fare questa fine. Deve essere una festa. Al ristoro prima dei 10 km finali mi dico che per l'occasione proverò l'emozione di farmi fare un massaggio, i muscoli ringrazierebbero; peccato che i lettini siano occupati da colleghi con principi d'assideramento, con tanto di coperta alluminio ed infermiere accanto. Vabbè, mi bevo tre bicchieri tra stracciatella e brodo vegetale (scoperta fantastica, meglio di gel/barrette) e riparto. Piove e fa freddo, ma tutti i pensieri vanno alla montagna di fronte, quando si cominciano a vedere i tornanti scatta o la voglia di affrontarli o la depressione da "non ce la farò mai". Vado per la prima, di nuovo penso al Terminillo da Leonessa, lì il traguardo mentale è al km 16,600, qui al 27,400 dove si scende dal 11% al 3%.

20,21,22,,,,,27, tunnel,30 è il valico. Bene, allora potrò cambiarmi prendendo la sacca dal camioncino dell'organizzazione, togliermi maglia ed intimo, fradici, cambiare i guanti, mettere il sottocasco invernale, la giacca antipioggia pesante, la luce sul manubrio (sono le 19). Belle parole, ma mi trovo a 2509m slm, 4 gradi e tramontano, bagnato ed infreddolito. Non riesco neanche a sganciarmi il casco, figuriamoci a cambiarmi. Allora mi faccio aiutare per to-



gliere il casco ed indosso tutto quello che ho portato, sembravo l'omone Michelin. Riparto dopo 17 minuti, ho comunque freddo perché bagnato sotto, vista annebbiata dai tremolii del corpo ma si va avanti. Finita la salita? Non ancora, dopo i primi 6 km di discesa, al 14%, con i freni tirati, ci sono ancora due km di salita, 140 m dislivello, un km al 5% ed uno al 9% (ancora!!). E qui l'organizzazione mi ha fatto veramente emozionare. Macchina davanti a me ed una dietro. Quella dietro ha abbassato i finestrini e messo musica rock a palla per darmi la cadenza. Da non credere, mi hanno fatto sentire più importante di Froome al Giro. Finisce l'ultima salita, ora il passaggio in Austria e poi 10 km in discesa piena fino a Solden. Sono con l'ultimo gruppetto, stanno peggio di me e li passo. Dietro di noi tutte le macchine dell'organizzazione con luci e suoni, sembra una festa di paese. Dentro Solden ci sono ancora persone ad aspettarci, battono le mani ed incitano, come hanno fatto lungo tutto il percorso. È finita!! Sono contento di come ho gestito il post Giovo fino al traguardo; niente crampi o dolori vari, cervello lucido, solo tanto freddo dentro. Vado di corsa sotto la doccia, avevo scelto hotel a 10m dal traguardo, continuo a tremare anche dopo 10 min di doccia bollente. Poi esco e vado

nella sala premiazione, siamo in pochi, molti sono arrivati molto molto cotti. Sul Rombo erano a decine quelli con la bici in mano. Vado a ritirare la maglia Finisher, un sogno diventato realtà.

È stata un'emozione unica, fantastica; ho raggiunto un obiettivo per me importante grazie a preparazione fisica e direi anche mentale. Grazie al Turbike per avermi trasmesso la voglia di pedalare in compagnia e sfidare continuamente cronometro e muscoli.

Grazie ai Turbikers che mi hanno accompagnato nelle uscite di preparazione, Paolo in primis.

Sarei felice di poter trasmettere le mie esperienze a tutti quelli che vorranno provare la partecipazione alla prossima "Otzi".

Buona strada

Gianni Di Giacomo



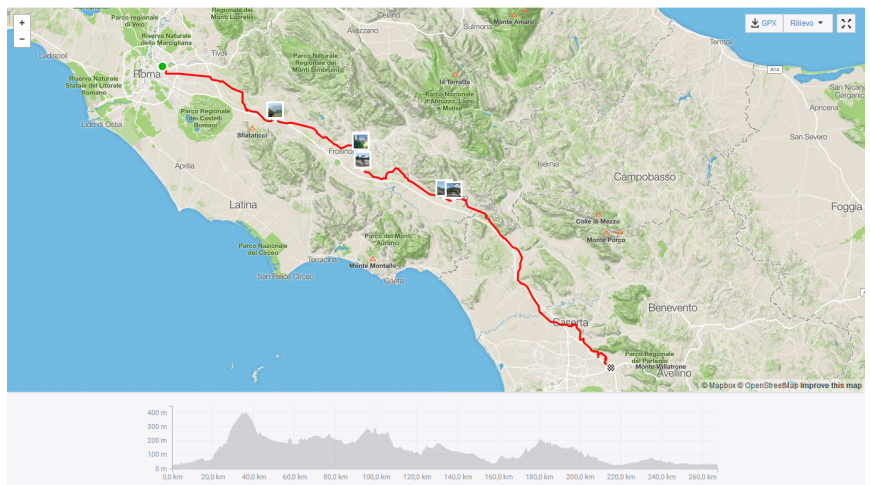
# DIE CHRONIK EINER REISE

## ROMA—MORANO CALABRO —1° GIORNO

Oggi si inizia diverso...

*Quante macchine veloci compriamo in leasing  
 Che non ci danno l'emozioni della prima bici  
 Quanti hotel con la piscina e la palestra, doccia ipermoderna  
 Poi non capisci l'acqua calda e l'acqua fredda  
 Quando scende la fattanza crisi di coscienza  
 Vuoi distruggere la stanza Breaking Bed and breakfast  
 Quanta fatica per salire in cima  
 Per poi scoprire che c'è poco ossigeno e non si respira  
 Per riempire buchi riscattare amori mai compiuti  
 Ci nutriamo dei "mi piace" degli sconosciuti  
 Con milioni di canzoni in streaming si torna ad ascoltare  
 Sempre quelle che si amavano da ragazzini.  
 Quanti anni ci vogliono per raggiungere l'euforia  
 Per le piccole cose che non hai ancora?  
 Perché a volte puoi spingerti oltre ogni confine  
 Arricchire e svuotare un'esistenza intera  
 E sentirsi felice anche solo ad immaginare  
 Quelle piccole cose che non hai ancora.  
 (J-Ax & Fedez con Alessandra Amoroso)*

Ecco quelle piccole cose, che poi sono spesso le cose più importanti o diventeranno poi grande cose. Ho scelto la canzone di J-Ax perché rispecchia quel viaggio che ho fatto, non per dimostrare chissà cosa, ma anche per fare qualcos'altro del solito giro. Avevo quella idea di andare a trovare mio padre in Calabria e avevo 5gg liberi, il tempo prometteva bene e così ho progettato tutto alla svelta, ho impostato il Polar e mi sono seduto sulla sella della mia bici e sono partito. Roma - Morano Calabro, 496km e circa 5300m di dislivello secondo Google Maps. Sono le 05:30 e sono già fuori casa, i primi metri di un lungo viaggio. Ho scelto le vie più facile, la Casilina, ok, non è un gran che, ma è venerdì il 10/08, prima di Ferragosto e a Roma e dintorni non c'è nessuno. E così il traffico è un problema in meno.



La strada invece è quello che è come da per tutto intorno a Roma pero già dopo la Borghesiana e San Cesareo migliorava e non ci pensavo più! Si sale e scende ancora un po' tra le colline fino ad arrivare a Valmontone. Primo stop, colazione e riparto. Ogni 2ore circa uno stop, una pausa, questa la idea. ogni tanto il Polar si inventa una strada tutta sua, ma ci può stare, tanto più di seguire la strada indicata non posso. Dopo Valmontone arriva Colleferro e qui trovo la strada più brutta di tutto il tragitto. Da 3 anni non è cambiato niente. Ma fa niente, e Colleferro è historia. Uscendo dal paese inizia una leggera salita e da lontano si vede Gorga... mmhh Gorga, si, però non oggi! La strada migliora e camino tranquillo verso Ferentino e Frosinone. Di ciclisti non vedo quasi nessuno, ma chi





# DIE CHRONIK EINER REISE

## ROMA—MORANO CALABRO —1° GIORNO

altro pazzo passa per farsi un giro in bici sulla Casilina? Così ho quasi tutta la strada per me. Prossimo pensiero Cassino. Ma prima il Polar mi manda un po' qua e là e trovo un gentil uomo che mi indica la strada giusta. Stranamente ogni 45-50 km quando il Polar mi fa sti scherzi c'è poi una rampa a 14-15% da affrontare. Se continua così mi faccio anche 15.000m di dislivello, hahahaha. Grazie al signore che mi ha deto la strada giusta passo per qualche borgo carino con una bella vista da sopra,



Torrice, ed è ora di una altra pausa. Frutta e zuccheri, riempire la borraccia e di nuovo in sella. Senza fretta, senza forzare ma con un venticello a favore che mi aiuta a mantenere una trentina di media. Le mie sensazioni sono ottime e i battiti alla fine stagione mi daranno ragione. Non sono mai entrato nella zona rossa tra 85% e oltre. Perciò, continuo così mi avvicino sempre di più a Cassino e il Monte Cassino con l'Abazia che si vede da sotto. Un paio di foto per ricordo, informare gli amici dove mi trovo e che procede tutto alla grande, e anche Cassino è fatta. Poi affronto un tratto di strada nuova di zecca, cioè pare



che hanno finito mezz'ora prima e la gomma si incolla all'asfalto, e avvoia pulire le gomme poi. Almeno 5-6km ci voleva finché spariva quel strano rumore che faceva la ruota al contatto con la strada e quella sensazione di frenata continua. e mi viene un po' di fame... mmmhh... ma dopo 140km la pasta non sarebbe male. Vedo uno di questi tipici cartelli di almeno 20anni, giro la bici e vado mangiare. Una piccola trattoria, con patio coperto, ben ventilato, perfetto per un ciclista sudato puzzolente come me! La cameriera è un po', mah, diciamo strana, ma i bucatini alla matriciana sono ottimi. ricarico un po' anche il cellulare e riparto. Si va verso Capua e Caserta, forse ancora più avanti, vediamo. Il tempo è splendido e non fa troppo caldo anche se si fa sentire e dopo un altro stop con caffè e acqua e sali minerali al volo mi manca poco per

Capua. Capua, mannaggia pure circa un km su lastricato in pietra. Tutta la bici shakerato come un cocktail dal barman. e penso a Parigi-Roubaix e come si fa???? Già mi basta così, poi il traffico in aumento e la disciplina di guida... Vabbè, lasciamo perdere, ma 20km e sto a Caserta. Si può fare. Infatti, a Caserta poi un altro stop, anche se il bar non ha una grande scelta e mi accontento con due tramezzini. la mia tabella di marcia mi dice che Nola sarebbe possibile, magari Salerno così domani mi risparmio un paio di km e forza che mi può servire poi per le salite. Ma Caserta pare un labirinto e per uscire mi devo impegnare, e alla fine trovo la strada giusta. Ma l'avventura mica finisce qua. Al contrario dei cartelli stradali che finiscono e mi fanno girare come una trottola. Ormai arriva il buio e dovrei anche trovare un posto per dormire ma ancora giro per Nola, cioè sto vicino, ma appunto, solo vicino. Incontro due ragazzi con la musica che si sentiva anche a Fiumicino. Mi dicono di seguirli e al momento che loro vanno dritto dovrei girare a sinistra. Ma, se lo dicono loro, sarà così, mica ho altro scelta qui nel nulla, anzi qui alla immensa dogana di merce alle porte di Nola. Fortunatamente tutto va liscio e trovo anche subito un b&b per passare la notte. Non è un gran che, ma dopo 267km e più di 10 ore in sella non faccio il schizzinoso mi godo la doccia e nanna. Si continua domani.



Sascha Nollmeyer



# LA BICI IN VERSI ... E IN MUSICA

(A CURA DI P. PROIETTI)

## La Bicicletta (Radici nel Cemento - 2008)

Bella e seducente, è solo mia  
sempre più attraente non resisto e così sia  
con quella sua linea essenziale ed elegante  
possederla è un'emozione intensa ed esaltante  
da quando l'ho incontrata, non sono più lo stesso  
la mia vita è migliorata, non sono mai depresso  
ogni santo giorno ho una gran voglia di saltare  
con un balzo in sella e cominciare a pedalare, pedalare,  
pedalare...

con la sua meccanica semplice e perfetta  
vola vola vola sulla bicicletta  
con la bandierina lo specchietto e la trombetta  
vola vola vola sulla bicicletta  
se ne va a fare la spesa col triciclo la vecchietta  
vola vola vola sulla bicicletta  
con il campanello col cestino e la pompetta  
vola vola vola sulla bicicletta

vola sopra il traffico vola sullo smog  
risparmio la benzina mi diverto e faccio sport  
questa è la mia droga e non ne posso fare a meno  
se il tragitto è lungo me la carico sul treno  
macini chilometri e fatichi sempre poco  
con un carrello al seguito puoi fare anche un trasloco  
me la porto in casa vado su con l'ascensore  
l'appendo alla parete e poi la lucido per ore

veleggio, pedalo senza fretta  
plano e galleggio, sulla mia bicicletta!

secondo me è un gioiello di tecnica applicata  
il genio dell'umanità sta in una pedalata  
è il fiore all'occhiello dell'ingegneria  
infallibile congegno ad orologeria  
ce ne andiamo in piazza per il centro oppure al mare  
lei mi porta al parco, a far la spesa a lavorare  
col sorriso in faccia e con il vento tra i capelli  
sempre in giro insieme e che momenti sono quelli  
pedalare, pedalare, pedalare...

per un mondo più pulito questa è l'unica ricetta  
vola vola vola sulla bicicletta  
contro la cultura del consumo "usa e getta"  
vola vola vola sulla bicicletta  
se vuoi essere felice come un tempo dammi retta  
vola vola vola sulla bicicletta  
puoi viaggiare in tondo oppure andare in linea retta  
vola vola vola sulla bicicletta  
vola sopra il traffico vola sullo stress  
vola sull'asfalto su sterrato o su pavé  
fa bene allo spirito benissimo all'ambiente  
non esiste mezzo di trasporto più efficiente  
se incontro una salita e la storia si fa tesa  
prima ancora che sia finita già pregusto la discesa  
bando alla pigrizia, dico largo all'allegria  
tutti in sella a pedalare in compagnia!

veleggio, pedalo senza fretta  
plano e galleggio, sulla mia bicicletta!

velocipede che grande invenzione  
con la bici noi faremo la rivoluzione  
velocipede che grande passione  
libera la mente il corpo e l'immaginazione  
con la benedizione di santa graziella  
santa tutelare di chi viaggia a pedivella  
niente più benzina niente bollo da pagare  
tanta pasta asciutta e poi trazione muscolare

velocipede che grande invenzione  
sviluppa l'endorfina attiva la circolazione  
velocipede che grande passione  
e non prendo più nè multa nè contravvenzione

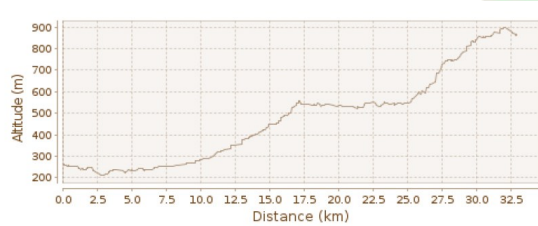




# IL PIONIERE

## LA PROSSIMA TAPPA: POGGIO NIBBIO

### T31 2018 Poggio Nibbio





# TURBI GALLERY

## CON LA BICI IN VACANZA





# TURBI GALLERY

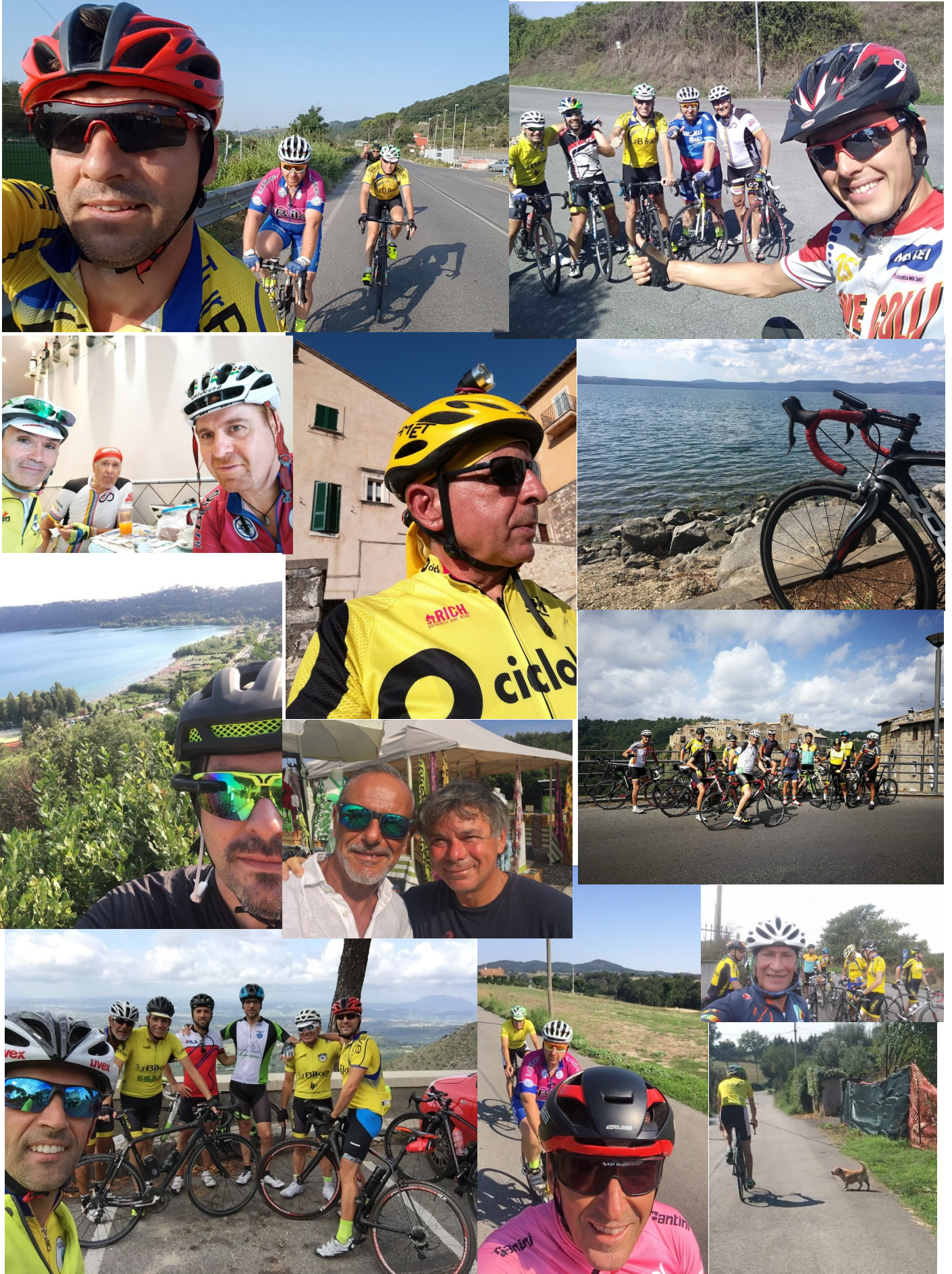
CON LA BICI IN VACANZA





# TURBI GALLERY

CON LA BICI IN VACANZA





# TURBI GALLERY

CON LA BICI IN VACANZA





# TURBI GALLERY

## COLLI DI MONTE BOVE

