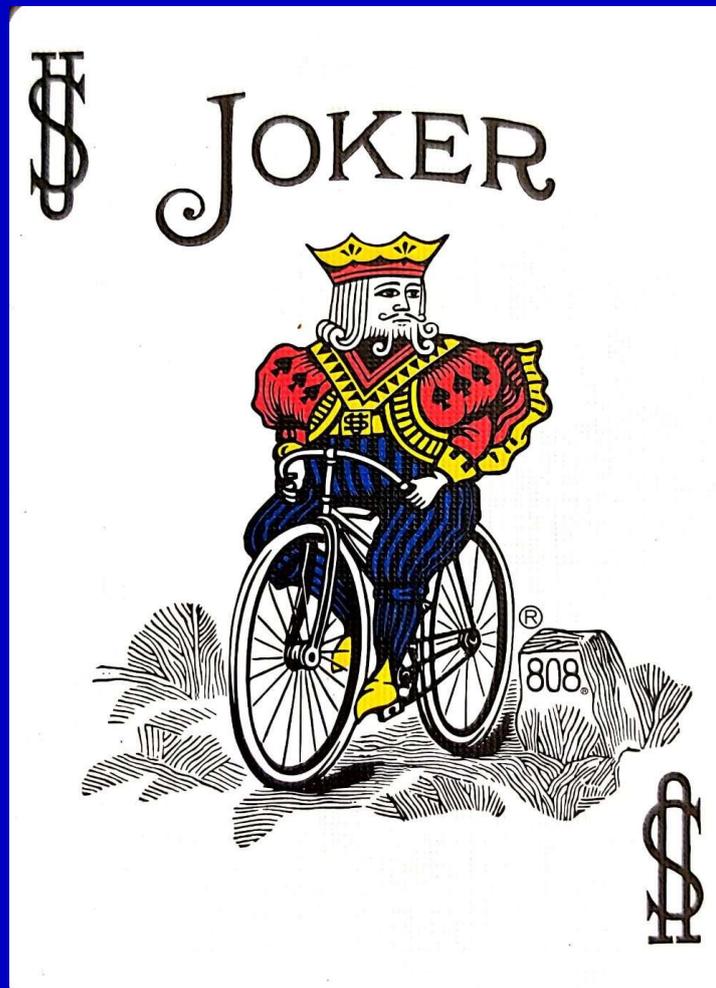


La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

È USCITO IL JOLLY!



... SI RIMISCHIANO LE TAPPE!

IL VERDETTO (A CURA DI MARCELLO CESARETTI)

MONTE LIVATA

Oggi è il 19 Giugno e il Turbike ci porta a pedalare nel cuore dei monti Simbruini!!! Andiamo infatti a "MONTE LIVATA", una tappa storica che ha sempre fatto paura!!! Una volta si partiva da casa in bici o al massimo ci si spostava con le macchine fino ai raccordi; quindi Tivoli, Subiaco e la diretta fino a MONTE LIVATA! In Totale erano 140 KM.

Purtroppo le strade sono cambiate da allora e il traffico di ROMA non ci consente di fare diversamente come noi facciamo! Quindi, si parte da VICOVARO e si percorre la via Tiburtina, Via Sublance e Subiaco, Superato il paese si procede al P.I. situato al bivio della strada dei Monasteri dove i più forti Turbikers saliranno agli Altipiani di Arcinazzo, poi verso Trevi nel Lazio e risalire a JENNE per poi fare gli ultimi 14 km che porteranno gli "E1/E2" all'arrivo di MONTE LIVATA!!! Invece gli "A1/A2" e A3" faranno la strada dei Monasteri fino a JENNE dove invece terminerà la tappa degli "A3" e da lì anticiperanno gli "E1 e E2" a MONTE LIVATA! Insomma, sarà un duro pedalare che tuttavia soddisferà tutti!!!

Il primo dei Turbikers ad arrivare è Gianluca **PAVANI** (Bufali) della cat. "**A1**" che vince col tempo di 2h 36'!!! 2° CARERI a 2'41!! 3° BELMESSIERI a 2'47"! 4° Posto in ex aequo fra MARAFINI e FALCO a 6'35"! 6° COLACE a 20'18"! 7° PATRIZIO a 21'05"! Poi col gruppo degli A1/2/3 erano partiti anche PAOLUZZI, BUA e FOTI che hanno fatto tappa a JENNE! Invece sono passati alla partenza a Salutare il gruppo "Quattro Eroi" diretti a PESCARA, ROBERTI, BELLEGGIA, MELIS e ZACCARIA (Per loro solo punteggio di Fedeltà)!

Nella "**E1**" Vince Luciano **CARPENTIERI** (Giaguari) in 2h56'!!! Al posto d'onore SPINA a 2'45'!!! 3° MARINUCCI a 11'19" sotto l'effetto del "Vaccino"! 4° MARELLA a 16'25"! 5° ZITO a 20'03"! 6° GENOVESE a 23'25"! 7° NOLLMEYER a 51'31"!

Nella "**E2**" Vince Giuseppe **TEDESCO** (Lupi) in 3h15'45'!!! 2° ZONNO a 8'08'!!! 3° PRANDI a 13'41"!! 4° IACOVACCI 21'34"! 5° in FTM 1 ex aequo PELLEGRINI e CASTAGNA!!!

Nella "**A2**" un Gigantesco Eliseo **STIRPE** (Giaguari) in 2h42'35'!!! Al posto d'onore MARTORELLI a 9'30"!! 3° GOYRET a 9'50"! 4° ZANON a 14'05"! 5° RUBEO a 20'43"! 6° IACOVACCI Gian Luigi a 20'45"! 7° FERRI a 28'53"! 8° PROIETTI a 52'15"! Quindi in FTM 1 ex aequo ROSSI Giulio e CESARETTI oggi nelle vesti di mezzo mossiere "Pro AQUILE"!!!

Nella cat. "**A3**" vincono in ex aequo **GENTILI** (Aquila) e **DI STEFANO** (Bengalloni).

Come tutti potranno vedere i distacchi sono stati amplificati dal percorso molto duro e selettivo!!! Dopo la fatica tutti i Turbikers hanno potuto soffermarsi al bar e scambiare le loro fatiche del percorso! Quindi, in vari gruppetti per la via del ritorno che velocemente riporterà tutti a Vicovaro!!!

Marcello Cesaretti

Le prossime Tappe

26/06/2021	T13	CICILIANO	Vicovaro
03/07/2021	T14	TERMINILLO	Rieti (Stadio)
04/07/2021		DOLOMITI	Corvara
10/07/2021	T15	TURBI CORI	Cori
17/07/2021	T16	FIAMIGNANO	Carsoli



ORDINE D'ARRIVO**MONTE LIVATA****ELITE 1**

1) Carpentieri	2h56'
2) Spina	+2'45"
3) Marinucci	+11'19"
4) Marella	+16'25"
5) Zito	+20'03"
6) Genovese	+23'25"
7) Nollmeyer	+51'31"

ELITE 2

1) Tedesco	3h15'45"
2) Zonno	+8'08"
3) Prandi	+13'41"
4) Iacovacci A.	+21'34"
5) Pellegrini	FTM1
5) Castagna	FTM1

A1

1) Pavani	2h36'
2) Careri	+2'41"
3) Belmessieri	+2'47"
4) Marafini	+6'35"
4) Falco	s.t.
6) Colace	+20'18"
7) Patrizio	+21'05"
8) Roberti	FTM0
8) Belleggia	FTM0
8) Melis	FTM0
8) Zaccaria	FTM0
Paoluzzi	FTM1
Bua	FTM1
Foti	FTM1

A2

1) Stirpe	2h42'35"
2) Martorelli	+9'30"
3) Goyret	+9'50"
4) Zanon	+14'05"
5) Rubeo	+20'43"
6) Iacovacci G.L.	+20'45"
7) Ferri	+28'53"
8) Proietti	+52'15"
9) Rossi G.	FTM1
9) Cesaretti	FTM1

A3

1) Gentili	
1) Di Stefano	s.t.

*OCCHIO DI AQUILA (A CURA DI ANDREA PRANDI)***LE PAGELLE DI MONTE LIVATA****E1****CARPENTIERI 9** – La legge del Cannibale, vince sempre lui. INSAZIABILE**SPINA 8** – Una volta le montagne erano il suo punto debole. Già, una volta. COMPLETO**MARINUCCI 6,5** – Un voto in più per la rimonta, dopo aver sbagliato bivio ad Arcinazzo. Ma da uno come lui, ci aspettiamo la perfezione. SBADATO**MARELLA 6,5** – Max stavolta regge bene l'urto, chiudendo ai piedi del podio. DETERMINATO**ZITO 6,5** – Ospite di lusso. Non sfigura. BIKER**GENOVESE 5** – Temeva Monte Livata, finisce per subirlo. TIMIDO**NOLLMEYER 5** – Altra gara in apnea per Sascha. I postumi del vaccino continuano a tormentarlo. Ci mette del suo col trasferimento da Roma. CONVALESCENTE**E2****TEDESCO 9** – Si regala la vittoria più bella, nel giorno del suo compleanno. Fuga d'altri tempi. S'invola prima di Arcinazzo, a 40 km dall'arrivo. Non lo prendono più. TRAVOLGENTE**ZONNO 8** – Difende un prezioso secondo posto, con una grande salita di Campo dell'Osso. SOLIDO**PRANDI 6** – Primo podio della stagione. Gara attenta, ma non ha la gamba giusta per il finale. SUFFICIENTE**A.IACOVACCI 5,5** – Ottimo avvio, prova a seguire il Giudice sulla salita di Arcinazzo. Tiene bene fino a Jenne. Poi si spegne la luce. IN RISERVA**PELLEGRINI e CASTAGNA 5** – Da due veterani del loro spessore, ci aspettiamo di più. Invece cedono subito dopo Subiaco, non rientrano sul gruppo e si ritirano a Jenne. DELUDENTI**A1****PAVANI 8** – Il dominatore indiscusso della categoria, porta a casa un'altra vittoria pesante. LEADER**CARERI 7,5** – Approfitta dell'incertezza di Belmessieri per conquistare un grande risultato. RAPACE**BELMESSIERI 6,5** – Un voto in meno per aver sbagliato strada all'ultimo chilometro, regalando il secondo posto. DISTRATTO**MARAFINI 7** – Bella prova del capitano dei Bufali, che sfiora il podio. Niente male. BRILLANTE**FALCO 7** – Mezzo voto in più per aver tenuto alla grande sulla ripida salita finale. Non è cosa da poco per un passista. DETERMINATO**COLACE sv** – Altro vaccinato che paga dazio. Regge bene sui Monasteri, ma crolla poco dopo il bivio di Jenne. Non ne aveva più. VACCINATO**PATRIZIO 5** – Altra giornata difficile, distacco pesante. STACCATO**A2****STIRPE 9** – Stagione straordinaria, per un ciclista senza età. FENOMENALE**MARTORELLI 8** – Viene poco, ma questa volta lascia il segno. SORPRESA**GOYRET 7,5** – Ad una manciata di secondi dalla piazza d'onore. ORGOGLIOSO**ZANON 6,5** – Niente podio per Amos, stavolta. Ma ci arriva vicino. IRRIDUCIBILE**RUBEO e G.IACOVACCI 6** – Ospiti di rilievo, non fanno le comparse. PROTAGONISTI**FERRI 5,5** – Per soffrire meno, deve allenarsi di più. FUORI CONDIZIONE**PROIETTI 5** – Tappa proibitiva, la onora fino in fondo. TENACE**CESARETTI 8** – Altra prova perfetta da mossaire. Il caldo gli sconsiglia il rientro in bici. SAGGIO**ROSSI G. sv - FTM****A3****GENTILI e DI STEFANO 7** – Fabione e Giulio ci sono e mettono la bandierina. PRESENTI**FUORI CLASSIFICA****ROBERTI, BELLEGGIA, MELIS e ZACCARIA 8** – Sulla lunga strada verso Pescara (pedalata da record!), fanno una sosta a Vicovaro per salutare il Gruppo. GENEROSI

PANZERCHRONIK (A CURA DI SASCHA NOLLMEYER)**PASSEGGIATA (PARTE II)**

Eccoci alla nuova tappa di Fiamin... nooo... cambio all'ultimo momento, allora Terminillo... e no, nemmeno, a quel punto si fa... Monte Livata!!! Solito parcheggio a Vicovaro ed inizia a fare caldo. È tornato anche Anselmo, aka Marco Genovese, tranquillo oggi c'è il PI. Anche Sandro c'è nonostante il vaccino il giorno prima. Matteo il timido ha capito di nuovo tutto e va al Terminillo. Di ritorno dalle gare hilliiii... un secondo posto di categoria all'ultima GF, bravo bravo!!! Poi Luciano, Massimo con un amico, Marco 'Bonk' che però va a Pescara e alla fine io. E alla fine rimango!!!! Si riparte e dopo 800 m mi pareva di aver passato il PI !?!?!?!?! Ma che hanno mangiato sta mattina? Dopo 15 km infatti ci passa l'ammiraglia presidenziale per rallentarci e da lì in poi tutti dietro Carpenter. Arriva Subiaco e riesco ad aggiudicarmi il GDM fuori classifica. Mannaggia, rimane l'unica soddisfazione della tappa. Poco dopo al bivio per i Monasteri passiamo il PI, ma stavolta verso Arcinazzo. Ho ancora la forza di accendere la lucetta prima del tunnel e un semisprint dopo per raggiungere i fuggitivi e poi ciaone! Non sono riuscito a prendere la ruota ma il distacco rimaneva uguale, un centinaio di metri, non di più, stessa velocità di quelli davanti. Massimo invece riesce a raggiungermi di nuovo e riprendere il gruppo. Per un po' ancora ci sto ma poi il crollo totale e dopo 6-7 km dal PI ho già accumulato 2 min di distacco. Vado avanti, faccio il mio passo, ormai c'è poco da fare. Dopo altri 2 km mi passa Giuseppe Tedesco, un altro km e arriva il gruppo col Capitano Andrea, Alessio e Michele in leggera difficoltà a tenere il ritmo e ancora non siamo arrivati ad Altopiani di Arcinazzo e dietro in arrivo Americo. Poco prima del bivio per Trevi nel Lazio mi fermo a prendere acqua alla fontanella e vedo Americo che passa. Riprendo la strada e mi godo un po' la discesa all'ombra anche perchè poi di discesa sarà poco e niente. Un altro stop all'improvviso poco prima delle cascate di Trevi per le macchine ferme a fare selfie con la volpetta che è passat<. Bene, 30 sec più o meno oggi non faranno la differenza. E così arrivo alla salita per Jenne. Uff, da qui quasi solo in salita si va, 4-5 km qui, poi 1 km in discesa, uno di salita per il paese, uno per uscire e poi 10-11 fino all'arrivo... ai iiiiii... e altra strada non c'è!!!! Oggi non ci sono proprio, non so perché, il vaccino era 10 gg fa, oggi fa caldo ok, ma non esagerato, e sono venuto da Roma, ma senza sti 42 km in più non sarebbe cambiato un gran che, sarei crollato più tardi ma il crollo sarebbe arrivato comunque. La testa c'è, la voglia anche ma pare le gambe stanno facendo sciopero. Un sensazione di non poter e non voler soffrire. Al pezzo duro a Jenne, al cimitero, 15-16%, faccio due pedalate e no, scendo e spingo! Non ci riesco! Devo spingere la bici e intanto mangio una barretta! Poi riprendo lentamente ma pedalo... sottolineo lentamente e sarà così fino alla fine. Magaaariiiiiiiii... prima dell'altopiano con i cavalli che m'attraversano davanti un'altra volta non mi va e non posso e sono costretto a farmi un altro km a piedi. Dio mio, ma quando arrivo? Sarà buio poi? Andiamo dai, tanto non ho alternative. Faccio il countdown ancora 3 km, ancora 2, 1, ecco la discesa e poco dopo arrivo. È rimasto solo il Presidentissimo che mi fa un'intervista. Ah no, c'è ancora qualcun altro ai tavoli del bar. Gli E1 stanno per ripartire ma io mi devo riprendere prima. Dopo scendo con il mio capo, Paolo Proietti, e al bivio per Cervara ci dividiamo e continuo la mia passeggiata passando poi per Arsoli e ritorno a Roma!

A casa mi arrivano notizie che poi non si potrebbe salire al Terminillo, booh, perciò vediamo che tappa spunta fuori prossima settimana.

Intanto dajeeeeeee!!!

Sascha Nollmeyer



STORIA DI UNA TRAVERSATA COAST-TO-COAST

DAL (QUASI) TIRRENO ALL'ADRIATICO, CIOÈ DA ROMA A PESCARA LUNGO LA VIA TIBURTINA VALERIA

“La via Tiburtina Valeria era una via consolare romana, che in una prima fase congiungeva l'antica Roma a Tibur (Tivoli), e fu poi prolungata fino al mare Adriatico terminando ad Aternum (Pescara). Il percorso è oggi ricalcato dalla moderna Strada Statale 5, Via Tiburtina Valeria” [Wikipedia]



Se l'ispiratore è stato il nostro amico comune Matteo Pacifico (che ha fatto in passato la traversata diverse volte), l'ideatore e “motore” dell'iniziativa è stato senz'ombra di dubbio Oberdan Menchinelli, che a fine estate scorsa (settembre 2020), davanti ad un boccale di birra, vera ispiratrice di imprese ardimentose, ha cominciato a proporre l'“avventura” a noi poveri ciclisti “increduli” (Adolfo, Riccardo e Luca). La prima volta accolto da entusiasmo infantile e sano scetticismo sulla reale possibilità di farcela, poi con sempre crescente attenzione. Certo i dubbi erano molti: la consapevolezza dei limiti fisici nel confronto con una distanza così elevata (circa 240 km), la capacità mentale di resistere alla stanchezza e alla sofferenza, il mantenimento della giusta concentrazione, la corretta alimentazione e assunzione di liquidi, gli imprevisti, ... Però, c'era l'entusiasmo e la voglia di fare una nostra piccola impresa. La data dell'evento è stata scelta quando le giornate erano tra le giornate più lunghe dell'anno, quindi ... sabato 19 giugno 2021, in prossimità del solstizio.

La traversata ... non è stata una cosa improvvisata, estemporanea. Da ottobre 2020, abbiamo cominciato a programmare gli allenamenti individuali e di gruppo, con progressione (distanza e quota) e test periodici della forma acquisita. Abbiamo cominciato in inverno a fare distanze sempre crescenti, in primavera abbiamo aggiunto quota, verificato i risultati con tre test da 150, 170 e 200 km con discrete quote e ad un buon passo. I test sono stati fondamentali per darci la consapevolezza del livello raggiunto e la tranquillità mentale di poter affrontare la distanza.

Durante gli allenamenti ci dicevamo spesso: “Se manca qualcuno di noi, non sarà la stessa cosa ...”, così quando ad inizio maggio Oberdan ci ha comunicato che per motivi personali doveva, suo malgrado, rinunciare, ... ci siamo sentiti spaesati, sconcertati, più incerti; ancor più, quando anche Matteo Pacifico, a pochi giorni dall'evento, per impegni familiari, ha rinunciato ad accompagnarci.

Più il giorno si avvicinava, più cresceva un “filo” di agitazione: “Ce la farò? Sarò in grado? Sto facendo un passo troppo lungo?”. Venivano alla mente gli ammonimenti, e gli inviti a pensarci bene (se non a rinunciare ...) di ciclisti più esperti di noi ...



E poi il giorno è arrivato!!! Non c'era più spazio per dubbi ed incertezze!

Alle ore 5:45 appuntamento sotto il Colosseo (scelto anche con valore simbolico di Roma) Marco Roberti, Adolfo Melis, Riccardo Belleggia e Luca Zaccaria, partano verso l'inizio della via Tiburtina.

Dal centro verso la periferia, attraversando una Roma ancora vuota ed insonnolita, ci avviamo verso Tivoli, con l'intenzione di giungere in tempo al raduno di Vicovaro della Tappa Turbike. Così quando alle 8:10 siamo al

STORIA DI UNA TRAVERSATA COAST-TO-COAST

parceggio, veniamo accolti dal Presidente e dagli altri nostri amici; qualche saluto, scambi di incoraggiamento, foto di rito, e via verso Carsoli e ... oltre.



Da Tivoli la Tiburtina cambia aspetto: bei paesaggi, traffico quasi assente, buon fondo stradale. Passando per la salita di Arsoli, raggiungiamo Carsoli dove facciamo una sosta per bere e mangiare, un po' di pipì, stretching e via di nuovo verso la salita di Pietrasecca, valico del Colle Civitella, attraversiamo Tagliacozzo, Sgurgola Marsicana, Avezzano. Un poco prima di Avezzano, a circa metà percorso, Luca viene colto da un crampo all'adduttore della gamba sinistra, gestito e controllato per contenerne gli effetti, ma rallentando la velocità del gruppo. In lui affiorano dubbi e paure sull'esito della traversata e pensa a possibili alternative, che manifesta a Marco, il quale con fare "incazzoso" gli intima: "Non scherzare! Tu ora devi solo pensare agli arrostiticini che ci mangeremo questa sera! CAPITO?". La terapia d'urto funziona e dopo aver attraversato Avezzano (trafficatissima), aver lasciato sulla sinistra la salita verso le Gole di Celano, ci accingiamo ad affrontare l'ultima vera salita, quella di Forca Caruso dalla parte di Collarmentele.



Ognuno sale con il suo passo, cosa fondamentale per Luca che così non forza e mantiene il ritmo consono. Poi, la lunga discesa che termina a Castel di Ieri, dove finalmente ci fermiamo a mangiare un "ricco piatto di pasta" in una trattoria alla buona. Mai spaghetti alla chitarra, fatti a mano e conditi con un semplice sugo al pomodoro, furono tanto graditi e ... spazzolati!!! Ci concediamo una ventina di minuti di riposo con le "gambe sotto al tavolo" chiacchierando e "ascoltando" il nostro corpo.

Gli effetti della sosta e della buonissima pasta non tardano a farsi sentire: spinti dalla consapevolezza che, benché manchino ancora 80 km all'arrivo, il grosso della traversata è ormai alle spalle, e fatto rifornimento d'ac-

STORIA DI UNA TRAVERSATA COAST-TO-COAST

qua, ci rimettiamo in moto, sempre sulla Tiburtina (che qui affianca il fiume Aterno) alla volta di Pescara.



La pasta e la sosta hanno fatto miracoli!!!! Tutti rinvigoriti, ci mettiamo di buona lena a pedalare per chiudere il percorso, compreso Luca che sembra aver smaltito completamente l'affaticamento. Così attraversando vari paesini (Raiano, Popoli, Bussi, Scafa – vecchia conoscenza per le salite al Blockhaus – Manoppello, ...) costeggiamo la base della Maiella. A circa 30 km da Pescara si aggiunge un ciclista pescarese che si accoda e con il quale cominciamo a parlare, offrendosi di guidarci fino al porto di Pescara per una deviazione che ci fa evitare Chieti scalo, molto trafficata e con semafori, (non più quindi sulla Tiburtina, ma sulla SS602, che le corre parallela). Accettiamo, ma realizzeremo poi che così facendo non aggiungeremo mai più all'album fotografico il faticoso cartello con "PESCARA" e noi tutti sotto per la foto di rito ... Ma tant'è!

Pescara si avvicina sempre più ed i chilometri diminuiscono a vista d'occhio, energie insospettite emergono dai nostri fisici, tranne che per Adolfo, il quale ha la bella idea di consumare un gel non accompagnato da acqua (terminata ...), con il risultato di ricevere una bella botta allo stomaco e sensazione di disgusto. Ci affrettiamo a trovare acqua e poi via verso il porto di Pescara!!!!



E' fatta!!! Ci siamo riusciti! Abbiamo realizzato un'idea, finalizzato gli sforzi, dato un senso agli allenamenti fatti! Studio, programmazione, gestione degli imprevisti, tenacia e qualche sacrificio, ci hanno permesso di completare questa piccola, nostra impresa.

E se il viaggio è una metafora della vita, dove aspirazioni, ambizioni, confronto con le nostre paure, superamento delle difficoltà, incontri con altri viandanti, si intrecciano e si dipanano, nel nostro piccolo gruppo abbiamo trovato l'uno nell'altro ottimi compagni di viaggio, positivi, attenti, solidali, stimolanti, supportanti nelle difficoltà. Questo sì che sarà il vero bagaglio interiore che ci porteremo via da questa esperienza, perché ... nel viaggio si visitano sì luoghi esteriori, ma anche e soprattutto ... quelli interiori.

Riccardo Belleggia, Adolfo Melis, Marco Roberti, Luca Zaccaria

TURBIGALLERY

MONTE LIVATA



CICILIANO

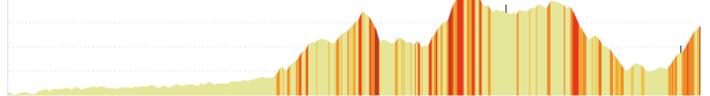
12479519 | Ciclismo - Strada | **Ciciliano corto**
 Stazione Mandela Scalo -> Ciciliano
 45.905 km ↑ 976 m ↓ 701 m ▲ 302 m ▼ 690 m

<https://www.openrunner.com/r/12479519>



12479531 | Ciclismo - Strada | **Ciciliano medio**
 Stazione Mandela Scalo -> Ciciliano
 61.759 km ↑ 1151 m ↓ 878 m ▲ 300 m ▼ 766 m

<https://www.openrunner.com/r/12479531>



13232461 | Ciclismo - Strada | **TBK21 - Ciciliano (lungo)**
 Stazione Mandela Scalo -> Ciciliano
 72.69 km ↑ 1696 m ↓ 1422 m ▲ 299 m ▼ 922 m

<https://www.openrunner.com/r/13232461>

