

25 marzo - Giro dell' Abbazia di Farfa

angelot il Mar 27 Mar 2012, 7:40 pm

Domenica 25 marzo 2012 Poggio Mirteto – Abbazia di Farfa

..... Clima ottimo, sole deciso, l'aria fresca accarezza il viso e le vele bianche scorrono veloci ed ordinate nella lunga discesa pedalabile della via Salaria che conduce nel nevralgico punto coresino..... Il capitano Roby mulina veloci le sue gambe al vento, trascinando l'instancabile gruppo verso la conclusione dell'ennesima bicicletata trascorsa tra le rigogliose colline della sabina..... al semaforo, salutiamo proprio il capitano e daniele il libanese da Cantalupo, che virano decisi a destra per far ritorno nelle loro contee..... Anche oggi la giornata è iniziata abbastanza presto. Lo spostamento delle lancette dell'orologio contribuisce a segnare ancora di più i nostri volti assonnati..... Comunque al posto di: "ci ritroveremo tutti al Roxi bar" ... noi ci ritroviamo tutti puntuali al Carlo bar..... ore 8:30.... Carlo oggi lavora e ci accoglie con sorriso di buon auspicio... ciaoooooooooo.... Appello: Il Capitano Roby, il vice Alessandro Route, Mr. kilometro, eugeny il Cubano, angelot, il cobra, paco, Lupo Gianfranco, Tira e molla il fantasma, lo squalo, attilio il pirata, gino il mite, riccardo la roccia da ponzano. Oggi con noi anche la piacevole presenza dell'ex corridore Giuliano "il toscano" Il buon giorno ci viene dato dalla primissima salita verso Capodimonte.... la giornata, contrariamente da quanto illustrato nei meteo (tièèè), si presenta decisamente bella ed assoluta... vaiiiiiiii..... Incrocio della madonnina di S. Lucia, segno della croce e svolta a dx..... civitellese verso nazzano.... I pedali iniziano a scaldarsi.. tira e molla, sempre meno fantasma, di domenica in domenica migliora la sua forma e rilancia sempre l'andatura. Primi strappi con route in testa che detta il ritmo, oggi il gruppo è composto da 15 vele bianche, spiegate in una spirale di energia pedalante!!!! Svolta a dx verso Ponzano.... Gruppo compatto e discesa filante ed ordinata... ficoooo sembra di partecipare ad una granfondo..... All'entrat del paese il gruppo da il permesso a riccardo la roccia di andare in fuga per "visita parenti" è il suo paese... grandeeeeee.... Ancora più veloce il secondo tratto di vera discesa che ci porta lanciati sull'asse soretta-stimigliano..... qui subito doppia fila e si tira davvero con cambi regolari... nel frattempo è entrato nel gruppo daniele il libanese con la sua bandana che aumenta decisamente l'andatura..... Gavigano... strappo breve ed indigesto....Un vero taglia gambe, il gruppo si sgrana ma teniamo abbastanza bene..... nel vallonato la fila si ricompone, qui si spinge il lungo rapporto e si cerca di respirare.....viaaaaaaaaaa..... all'incrocio svolta a dx, la strada riprende a salire e di nuovo il gruppo si allungaaaaaaaaaaaa..... poi di nuovo compatto alla grande rotonda che segna l'inizio della salita verso Poggio Mirteto, dove salutiamo Route e Mr. Km che oggi accorciano e riprendono la strada verso casa. Ognuno sale del proprio passo ed inizia la sua personale faticaaaa, cerchiamo di gestire al meglio la bella ed alberata salita..... I giovani astanti del gruppo, il Libanese, Max Paco e lo Squalo vanno via con ritmo veloce. Eugeny il cubano, a suo agio con i primi caldi!!!, cerca di limitare il distacco seguito da Angelot ed un agguerrito "Gianfranco Lupo" (da tenere d'occhio!!), poi in breve giunge tutto il gruppo e ci si riunisce per l'immane rito del caffè di boa, con allegata foto di rito.....

Oggi si degusta l'aroma dell'arabica e magica mistura bollente nera del "1753", in quel di Montopoli..... Qui si sono ritrovati anche i nostalgici delle storiche rombanti spider ... gli scarichi sembrano cannoni e l'aria per noi ciclisti, che conduciamo il veicolo più ecologico del mondo, diviene irrespirabile.... Con sapienti serpentine superiamo il lungo corteo di auto e voliamo verso l'ultima salita di giornata..... intanto ci divertiamo a disegnare le curve della discesa verso Granica, il manto stradale è perfetto..... , superato il ponticello del Farfa, svoltiamo a dx per l'ascesa verso l'Abbazia di Farfa... Giù il 53, poi ritmo & fatica ... si spinge e si risale anche questa cascata d'asfalto..... lo strappo di trecento metri dell'abbazia mette a dura prova i nostri semitendinosi quadricipiti.... Poi si respira un poco e di nuovo ritmo.... formiamo dei gruppetti e si vaaaaaaa!!!!!! Bellissime strade, oggi i paesaggi li vediamo un po' appannati!!!!!! Comunque sappiamo che ci sono ... si rilancia, che fatica, poi finalmente si scorge il ponticello che annuncia la vicina svolta a destra verso Fara Sabina, si sale con veloce progressione, le stanche gambe non riescono a capire il perché, ma continuiamo a spingere a fondo, ultimo tornante... diamo tutto fino all'apice del respiro che apre i nostri polmoni ai "quattro venti"..... I distacchi tra le vele bianche sono sempre più brevi e recuperare è un parolone....Il cobra continua a dire " a maggio ognuno al suo posto "(si, ci aspetta una grande stagione!!!). Compatti discendiamo la pelata montagna, poi brevi consulto con il Capitano che accorda un cambio di itinerario.... Ok, si svolta per canneto. Percorriamo la stupenda pianura scavata nella pancia del monte Buzio che ospita il borgo di Fara Sabina.....Holaaaaaaa..... l'energia del gruppo supera ogni fatica..... Saltiamo il paese e poi Borgo Quinzio....., imbocchiamo la via salaria, nel rispetto della disciplina del nostro gruppo sportivo, si rallenta un pochino l'andatura e si aiuta la vela di turno in crisi, dico di turno perché può capitare ad ognuno di noi ed in ogni circostanza, l'obiettivo e rientrare insieme, uniti, compatti. Superato passo corese, la piatta bretella scandisce lo scorrere delle molteplici ruote in un'unica pedalata... Al ponte, salutiamo gli eretini fantasma & squalo che tirano dritto a casa, noi imbocchiamo via san Sebastiano.....defatichiamo ? macchè, Mr Kilometro sfoggia ancora una brillante pedalata, mentre gino il mite e attilio il pirata scattano a ripetizione fino a sfinirsi con il sorriso... questo è il clima giusto..... - Buona domenica a tutti noi ed un arrivederci a domenica prossima..... sempre più numerosiiiiiiiiiiii.....

Sempre WWW C.C.F.R. ---