

*Attenzione - La lettura di questo magazine potrebbe turbare... Ma non ce ne frega molto.*

# **ALL MOUNTAIN FOLIGNO**

*The your magazine*

*L'importanza dell'alimentazione in  
mtb.. Noi che non ce famo mancà gnente.*

*Xxxxx*

*xxxxx*

*xxxxx*

*Per l'inserto "UNO DE DECCO"*

*l'emo fa'.. Semo all'antica.. Ce piace lu vino, lu ride e la fica..*



<i>..Presentazione magazine</i>	<i>..03</i>
<i>..Speciale Pasqualata 2016</i>	<i>..05</i>
<i>..Gare e eventi mese di Aprile</i>	<i>..09</i>
<i>..STRAVAccampoce</i>	<i>..10</i>
<i>..La pagina del Team</i>	<i>..13</i>
<i>.. La saggezza della macchia</i>	<i>..22</i>

## *Gare e eventi Maggio 2016*

*01 Maggio 2016 - Gara a Gualdo Tadino, gara jolly del campionato Umbria Marathon - Granfondo 56 Km - 1550 mt di dislivello (possibilità giro corto)*

*08 Maggio 2016 - Nocera Umbra - campionato Umbria Marathon - Granfondo 42 Km 1500 mt di dislivello*

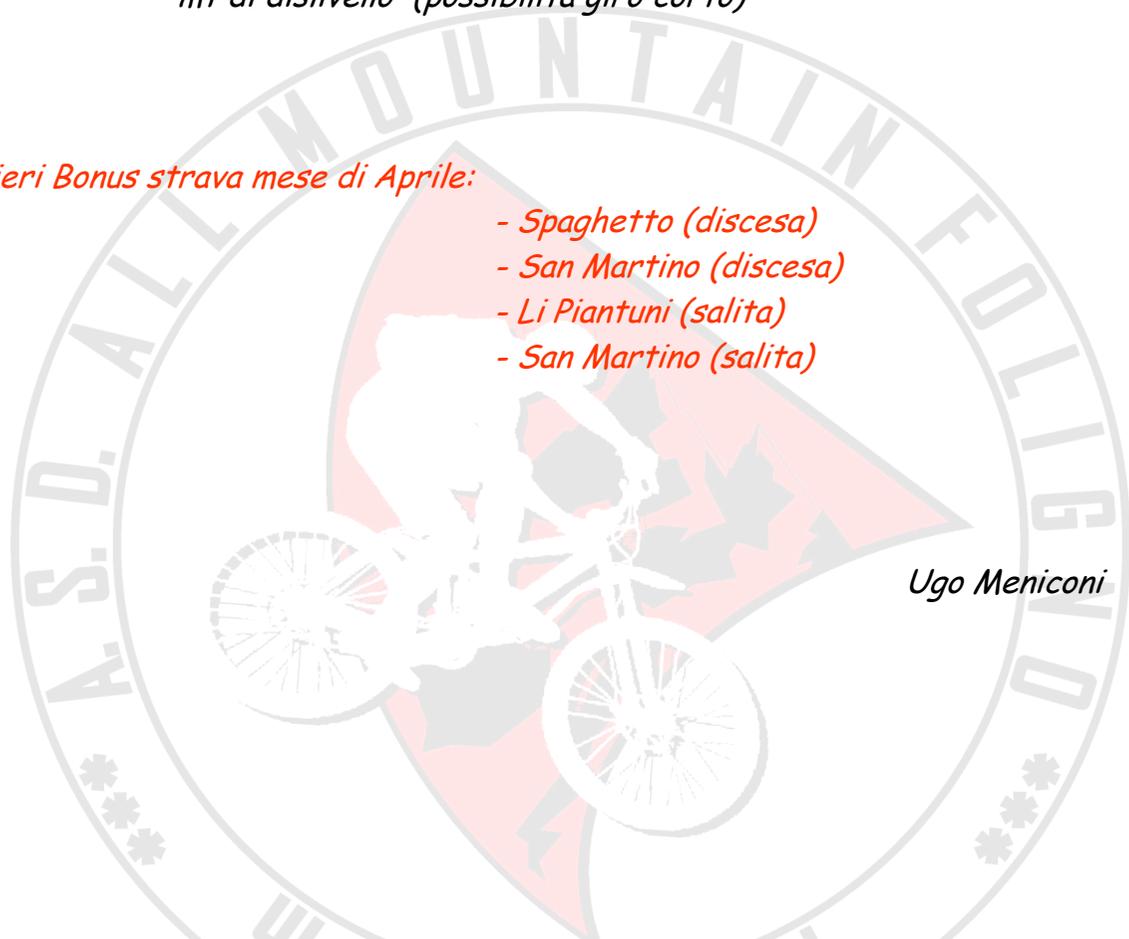
*15 Maggio 2016 - S. Terenziano (PG) - Gara circuito Cross Country*

*29 Maggio 2016 - Ponticelli - campionato Umbria Marathon - Granfondo 44 Km - 1400 mt di dislivello (possibilità giro corto)*

*Sentieri Bonus strava mese di Aprile:*

- Spaghetto (discesa)*
- San Martino (discesa)*
- Li Piantuni (salita)*
- San Martino (salita)*

*Ugo Meniconi*



# **STRAVA**Accamoce

## **STRAVA questo sconosciuto**

*Nel nostro giornalino mensile non poteva mancare un articolo su questo sito che sta mandando in pazzia molti membri del nostro gruppo e non solo.*

*Ma che cos'è STRAVA... E' un maledetto sito internet dove è possibile caricare le tracce gps dei giringiri fatti in mtb, bdc, corsa ed addirittura, new entry, nuoto. Fin qui non sarebbe un grosso problema, esistono decine di siti come questo ma in particolare STRAVA riesce a raggruppare moltissime persone in quanto può ricevere tracce da tutti gli apparati gps in modo molto semplice ed intuitivo; caricata la traccia si riescono a visualizzare dei SEGMENTI, creati da altri o che potete creare voi, dove vengono inserite delle classifiche... ecco il tasto dolente... LE CLASSIFICHE, le diaboliche classifiche, il KOM, King Of Mountain o QOM per le donzelle (Quenn). Per molti raggiungere la vetta di queste classifiche sta diventando una malattia, segmenti in salita, segmenti in discesa, gare a chi ha più KOM, tutti i modi sono leciti per raggiungere l'obbiettivo...*

## **Situazione difficile nel gruppo**

*Ma parliamo dei personaggi dell'AM Foligno...*

*Accanimento??? Po' esse. Iniziamo dal capo redattore Ugo Meniconi che fa 20 volte su e giù pe la Polveriera, poi se schianta e recupera anche un secondo dal tempo meo precedente; Gervasi che crea li segmenti a cazzo de cane che manco Fiorelli capisce do cominciano e do finiscono (se vedete un segmento con scritto Chris evitatelo :D); Sterlini, lu poru Michele, che per un KOM che cia ie donno tutti addossu per levaielu, Tardioli che basta che ie gira lu culu e ce li leva tutti senza manco sforzasse... na paradise nta le rote ie deve più... ; io, me ce metto anche io, che quando me pia la canizza so un campione :D :D :D ... e continuiamo con SILVIOSKI che se becca li KOM senza manco sapè de falli, co la scusa che lo devi aspettà sulle discese, lui arriva, tu lo aspetti, riparte subito e se pia 10 secondi meno de te che lo aspettavi... carillu!!! Insomma è un gran casino e la chat de uotsap è sempre intasata de sti discursi.... Fortuna che ce sta Capri che ogni tanto ce infila dentro qualche porno, GRANDE!!!*

*Piano piano, sempre più attirati dalle canizze, si affacciano anche altri pretendenti ai virtuali troni; Sauro, Orbi, Mariotti, un timido Sorci, che rosicchiano secondi come tarli maledetti tentando lo scalata al QOM.*

## Lanciamo sfide

Per rendere interessante questo gioco perverso e per strappare biker alla monotonia, ogni mese lanceremo sfide in un paio di sentieri in salita ed un paio in discesa... giusto per farsi del male... Le sfide per il mese di aprile, anche per rendere merito agli eventi che si terranno a Pale sono:

- Spaghetto (discesa)
- San Martino (discesa)
- Li Piantuni (salita)
- San Martino (salita)

Avete tempo fino al 20 aprile per fare la vostra migliore prestazione poi tireremo le somme..

Questo è un faxxe simile (quello che è successo nelle scorse settimane) ma illustra chiaramente cio' che vi aspetta nel prossimo numero:

## Leader della settimana scorsa

Distanza		Giro più lungo		Salita		
	 Stefano Turchi 155,2 km	 Roberto Gagliard...	67,1 km	 Stefano Turchi	4.063 m	
	 Roberto Gagliard...	114,1 km	 Michele Sterlini	53,1 km	 Michele Sterlini	2.594 m
	 Michele Sterlini	79,0 km	 SILVIOSKI .....	51,4 km	 Ugo Meniconi	2.355 m

## Classifica della settimana scorsa

La settimana scorsa

Questa settimana



1/10

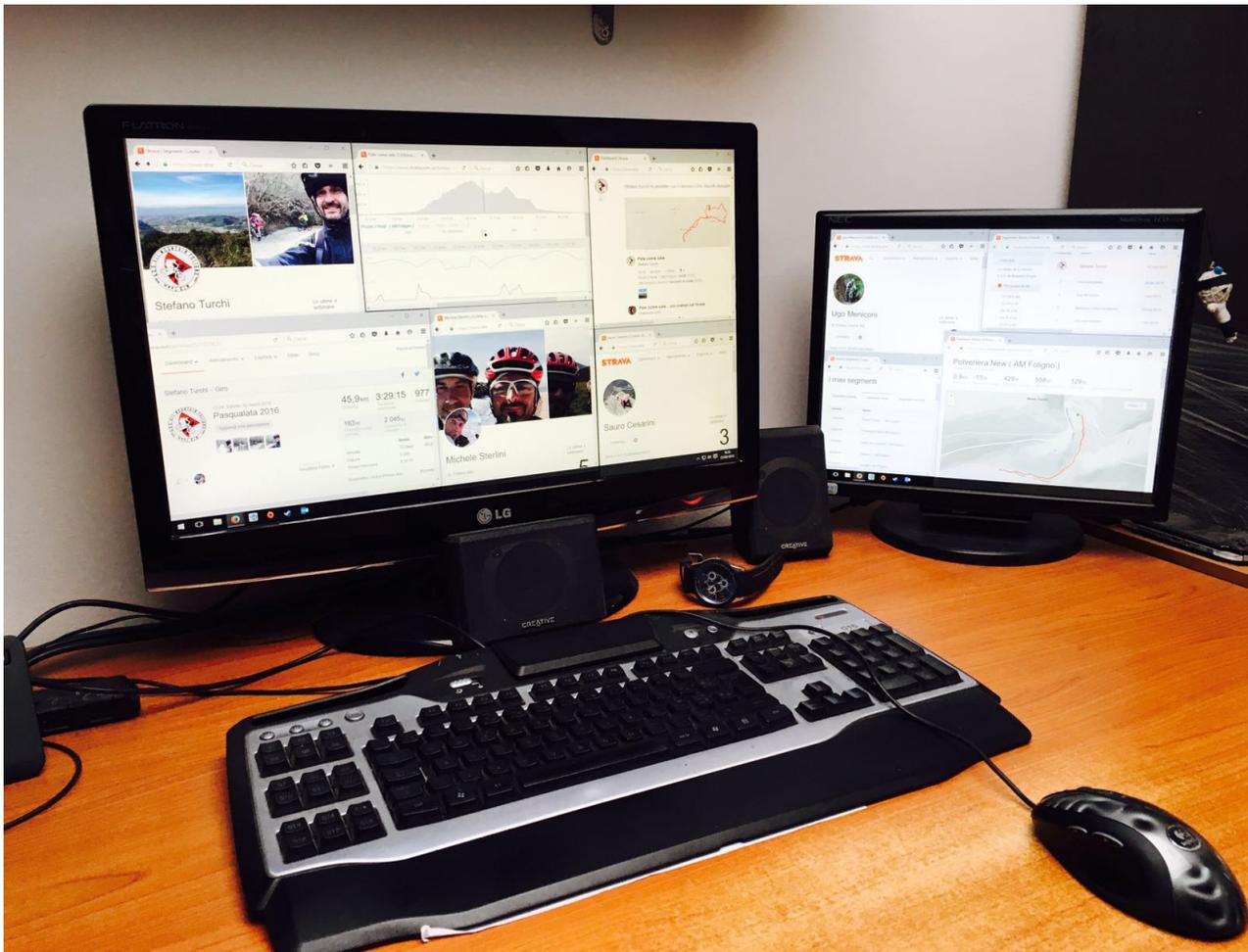
La tua posizione

155,2 km

Distanza totale

Posizione	Atleta	Distanza	Giri	Dist. max	Velocità media	Dislivello complessivo
1	 Stefano Turchi	155,2 km	4	45,9 km	13,0 km/h	4.063 m
2	 Roberto Gagliardi	114,1 km	2	67,1 km	18,9 km/h	1.333 m
3	 Michele Sterlini	79,0 km	2	53,1 km	12,5 km/h	2.594 m

*Buon divertimento e datele a tutta ma soprattutto ricordate...  
Io ve controllo sempre e non me scappa gnente..*



*Stefano Turchi*

## ***Elenco iscritti 2016 Team All Mountain Foligno. Agg. Marzo***

- 1-PIERLUIGI MARIANI
- 2-ALESSANDRO MATTIOLI
- 3-TOMMASO TRONCONI
- 4-FRANCESCO ORBI
- 5-ALESSANDRO MARIOTTI
- 6-MAURO TARDIOLI
- 7-LEONARDO GIOMMI
- 8-GIACOMO BICCHERI
- 9-RICCARDO LANGELI
- 10-PIER PAOLO RETAGGI
- 11-ALESSANDRA CELESTI
- 12-MICHELE STERLINI
- 13-ROSSANO PINCHI
- 14-MAURO SORCI
- 15-MARCO PANZOLINI
- 16-MAURIZIO LUCIDI
- 17-STEFANO MOSCONI
- 18-SIMONE FIORANI
- 19-UGO MENICONI
- 20-SILVIO PELLICIONI
- 21-TURCHI STEFANO
- 22-ROBERTO GAGLIARDONI
- 23-ARCANGELI SIMONE
- 24-CESARINI SAURO

### ***Organigramma società All Mountain Foligno***

*TURCHI STEFANO - Presidente*

*CESARINI SAURO - Vice presidente*

## ***Comunicazioni del Team***

*Vi ricordiamo Che:*

*Il giornalino è a uso esclusivo dei soci, la diffusione è vietata a meno che non ci fate una congrua offerta in denaro e/o prestazioni sessuali.*

*Se questa iniziativa vi piace e volete fare una offerta o volete mettere la Vs. pubblicità sul giornalino non state a tribbolà con li codici iban o con li bollettini postali, datece li sordi a mano... Ne faremo buon uso.*

*Chiunque volesse collaborare e darci una mano nella redazione del magazine sarà ben accetto.*



## **Divisa del Team**

A fianco trovate la grafica della divisa del Team anno 2016. Sul retro è possibile far stampare anche nome o soprannome. Il primo lotto è già stato ordinato ma se Vi interessa contattate direttamente tramite messaggio privato Sauro Cesarini e in qualche modo vedrà di accontentarVi.



### **LISTINO PREZZI PER I SOCI**

- maglia nido d'ape classico estiva (cerniera lunga,corta o 3/4 il prezzo non cambia ) -> **€ 25**
- maglia tessuto rapid dry estiva che espelle subito il sudore all'esterno ( cerniera lunga,corta o 3/4 il prezzo non cambia ) -> **€ 30**
- smanicato in wind tex leggero e antivento,antipioggia traspirante -> **€ 40**
- giubbotto wind tex pesante con membrana felpata all'interno ( inverno ) -> **€ 70**
- maglia manica lunga felpata ( mezza stagione ) -> **€ 40**
- calzamaglia/salopette lunga superroubex invernale -> **€ 40**
- salopette 3/4 ( mezza stagione ) -> **€ 40**
- salopette estiva -> **€ 35**
- gambali -> **€ 20**
- manicotti -> **€ 10**
- cappello ( scaldacollo ) -> **€ 10**
- guanti estivi -> **€ 20**
- guanti invernali -> **€ 33**
- Maglia Freeride manica lunga -> **€ 35**
- Maglia Freeride manica 3/4 -> **€ 35**
- Maglia Freeride manica corta -> **€ 30**

### **LISTINO PREZZI PER NON SOCI**

- maglia nido d'ape classico estiva ( cerniera lunga,corta o 3/4 il prezzo non cambia ) -> **€ 30**
- maglia tessuto rapid dry estiva che espelle subito il sudore all'esterno ( cerniera lunga,corta o 3/4 il prezzo

*Sicuramente da veri osservatori avrete notato la gomma da fango montata con un sole cocente e la forcella che ha li steli marchiati ed è ora de cambià l'olio..*

*Certo che sta bicicletta nera opaca... Proprio non rende..*



## *La saggezza della macchia*

*Quando il corpo raggiunge livelli di fatica per lui insopportabili capita che il cervello si dissocia e comincia una fase in cui l'illuminazione e il verbo vengono distribuite come le poppecorne al cinema.*

*Raccoglieremo in queste pagine il succo della saggezza popolare.. Fatene buon uso..*



*Oggi non sto bene.. Jer sera  
me so bevuto de tutto..  
Anche l'acqua del cesso..  
Pierpaolo Retaggi*

*E' da quando semo partiti de casa che stai a magnà le  
barrette, non hai messo a folle le ganasse un attimo e  
adesso al ristoro te sei missu a tavola??.. Penso sei  
l'unico che quando v'è in bicicletta ingrassa..  
Autore non identificato - Ristoro Sassovivo Wild*

*Son 2 ore che me stai a dì che le  
salite son finite e che semo  
arrivati.. Sto per svenì e tu me  
stai a pià in giro... Co le ultime  
energie che me so rimaste me te  
inculo...*

*Autore non identificato*

*Tranquilli, la strada la so' io..  
Rossano Pinchi - 5 uscite capocordata, 5 volte persi..*

## ***Trova Locu***

*Questo mese il premio TROVA LOCU è assegnato Al rider UGO MENICONI.*

*Ci piace ricordarlo così, sdraiato accanto alla sua roverella mentre tenta per la 645° volta il Kom della polveriera.*



## *Uno de decco*

*Nonostante di atleti di spessore nel nostro team ce ne stanno "a tinchitè" come dice Montalbano... Vi promettiamo che questa è l'ultima volta che parliamo de "quilli forti". (anche perché se li semo finiti).*

*Per l'edizione n° 2 ci corre tuttavia l'obbligo di rendere omaggio al Biker che invecchia meglio del buon vino... al biker che, siamo convinti...ci nasconda qualcosa...a colui che, pe fa lu splendidu ce dice che c'ha quaci 50 anni, come se non lo sapessimo che da un giorno a un altro ce invita al "Mito" pe la festa de li diciott'anni!!!*

*Signore e signori ecco a Voi:*

### ***Rider Mauro Tardioli (detto Mauretto the black hole)***

*I più informati dicono che "Mauretto", ancora in fasce, abbia cercato di applicare il cardiofrequenzimetro sul pannolino e un gps sul passeggino.*

*A tre anni aveva già conquistato il Serrone, a 4 il Subasio e, a 5, fissava il record di traversata a nuoto dei Laghi di Pilato (che a tutt'oggi resta imbattuto!).*



*Passa buona parte della giovinezza a corre su pe le creste, facendo registrare dei tempi di ascesa da mandare in depressione i costruttori di "Quod".*

*Che madre natura lo abbia dotato di un cuore e di gambe non comuni è risaputo ... ma lui va oltre...inizia a pedalare con sufficienza indisponente...sembra non fare mai fatica... solo a guardaje te fa pija le matonne!!!*

*Da subito il Presidente lo nota....lo deve tesserare al più presto...*

*Sapendo che magna come "pac man" inizia a corromperlo con la promessa di cene e merende ...lo avvia alla panettonata e alla pasqualata...lo travia con salsicciate e bruschettate e alla fine... zac preso! Tesserato con la All Mountain!!!*

*Malgrado il tesseramento l'atleta non perde il brio...*

*Alle uscite domenicali non sempre riesce a frenare gli entusiasmi, appena vede un ripone o una greppa ce va a sgarufare sopra!*

*Se je dici ..."Maure'...io salgo agile..." te se mette vicino e fa 138 pedalete al minuto!!! Roba che manco lu Bimby tm31!!!*

*Se gli telefoni ed entusiasto gli proponi "...Maurè che ne dici se domenica famo Pettino???" è facile che ti risponde "Domenica che è bello?... io pensavo de annà sul Cervino...ce venite?".*

*Chi gli pedala vicino è spesso vittima della depressione e cerca il suicidio con la cintura dell'accappatoio. Provare a prenderlo a parolacce non ha senso tanto tutti sanno che non ha ricevuto neanche mezzo sacramento in tutta la sua vita..*

*Passa il tempo e prosegue così l'avventura nel team... fra pungoli e provocazioni ...quando improvvisamente l'affronto che potrebbe costargli la tessera!!!*

*Disinteressandosi completamente dei divieti imposti dal presidente e malgrado le parole di biasimo di tutti i componenti del team che per sensibilizzare l'opinione pubblica hanno tappezzato la città di apposita cartellonistica...*



*La misura è colma!!! Il direttivo insorge!!! Volano parole grosse "...Se vole fa come cazzo je pare e vole sgarufà anche su li mucchi de rena è mejo che va co "li monarchi!!!" si sente gridare qualcuno..."je armettesse le rotelle" urla qualcun altro!*

*Poi gli animi si calmano e tutto torna normale...Ora a mente fredda, visto che ti vogliamo bene e che devi restare con noi ...in coro ci sentiamo di dirti: "Maurè non ce accorà!!! Tu va avanti...noi venimo su un po' più piano!!!"*

*Michele Sterlini*



## *L'importanza dell'alimentazione in MTB*

Che l'alimentazione in MTB è fondamentale lo sanno tutti.. Più difficile è quando si approfondisce la questione, cosa è meglio mangiare prima, durante e dopo l'allenamento?? Meglio questo o questo??

Ognuno ha le proprie formule nel "mangia e bevi" e ognuno i propri riti che variano dal lecito fino a volte a sconfinare al non lecito..

Chi ha provato un cibo, chi un'altro, chi "questo je fa tanto" e chi "me vene da vomità"..



Non ci nascondiamo dietro una bugia.. Anche noi dell' All. Mountain Foligno abbiamo sperimentato.. Di seguito trovate i risultati dei nostri test rigorosamente approvati dalla direzione.. Spero che vi siano utili. Prima di continuare però è necessario precisare che "NON PROVATECI A CASA" l'assunzione di tali cibi abbinata alle discese nel bosco o alle salite importanti potrebbe essere dannosa.. Tali esperimenti sono stati effettuati da bevitori e mangiatori professionisti e potrebbero non portarVi agli stessi risultati...

**ATTENZIONE.**



Anno 2013 - Test della Panino e Mortadella abbinata a Birra Nastro Azzurro - Difficoltà oggettiva a sollevarsi dal prato e a ripartire. Impossibilità di pedalare in salita. Leggero stato confusionario nel fosso venerino.



Anno 2014 - Test della mortadella a lenzuolo - Difficoltà a rimanere con le mani salde al manubrio. Nessun beneficio nella guida.





Anno 2011 - Superalcolico in dose massiccia - Improvvisa voglia di abbandonare la bici e dedicarsi ai campionati di altalena. Vomito incontrollabile.



Anno 2016 - Test della Becks singola - Aumento della vena umoristica, leggero rallentamento in salita, nessun miglioramento in discesa.



Anno 2016 - Test della Becks doppia - Cospicuo rallentamento in salita, miglioramento sostanziale in discesa fino a sfiorare ripetuti KOM.



Anno 2016 - Panino con salsiccia casereccia cotta sulla brace -  
Danni cerebrali permanenti. (Ma dubitiamo siano dovuti all'assunzione dell'alimento)

Anno 2016 - Test del panino col Ciauscolo - Netto peggioramento in salita unito a rinfacci considerevoli. Nessun beneficio significativo in discesa.



Non vi preoccupate, continueremo a testare gli alimenti per voi e se finalmente troveremo il cibo magico ve lo faremo sapere IMMEDIATAMENTE... Fidatevi..

N.B. Durante i test si è aggregata una persona che, nonostante sia stato più volte invitato al banchetto ha sempre rifiutato e ha preferito ingurgitare una squallida barretta gommosa.

Al fine di non danneggiare la reputazione del TEAM ALL MOUNTAIN FOLIGNO, è necessario precisare che il soggetto che si vede sotto in foto

## *Le vignette di Spaccamaroni*

*In questa edizione potete ammirare xxxxxxxxxxxx*

*Per questa edizione hanno collaborato:*



**Ugo Meniconi**

*Caporedattore e direttore supremo*



**Stefano Turchi**

*Responsabile STRAVAccamoce*



**Rossano Pinchi**

*Vignettista spaccamaroni*



**Sauro Cesari**

*Responsabile comunicati Team*