

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

# **ALL MOUNTAIN FOLIGNO**

*The your magazine*

*Sauro.. L'uomo triste in una storia triste.*

*Semo un Team super, anche lu Capitanu ce avemo duppiu.*

*Se su le gare tocca fa ste figure demmerda lassamo via..*

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

*Per l'inserto "UNO DE DECCO"  
Il Presidente ostile*



**Edizione n° 03 - maggio 2016**





<b><i>..STRAVAccamoce</i></b>	<b><i>..05</i></b>
<b><i>..Classifica delle Mele e Capitano del Team</i></b>	<b><i>..09</i></b>
<b><i>..La pagina del team</i></b>	<b><i>..10</i></b>
<b><i>..La saggezza della Macchia</i></b>	<b><i>..15</i></b>
<b><i>.. Trova Locu</i></b>	<b><i>..16</i></b>
<b><i>..Uno de decco</i></b>	<b><i>..17</i></b>
<b><i>..L'importanza dell'alimentazione in MTB</i></b>	<b><i>..20</i></b>

# **Gare e eventi Giugno 2016**

02/06/2016 Sambucetole (TR) - Cross country

12/06/2016 Monte Cucco - Umbria Marathon

18/06/2016 Sellaronda Hero

19/06/2016 Citta' di Castello - jolly - Umbria Marathon

*Sentieri Bonus strava mese di Maggio (varranno solo i segmenti marcati AM Foligno):*

- > *Yellow Track Parte 1 (Discesa)*
- > *Yellow Track Parte 2 (Discesa)*
- > *Yellow Track Parte 3 (Discesa)*
- > *Scoietti (Salita)*
- > *New Trail per Manciano (Salita)*

*Risultati delle gare mese di Aprile*

- Nocera Umbra - Granfondo 42 km

*Silvio Pelliccioni 135 su 233 arrivati,*

*Stefano Turchi 201 su 233 arrivati*

*Sauro Cesarini 226 su 233 arrivati*

- Nocera Umbra - Mediofondo 23 km

*Simone Arcangeli 31 su 57 arrivati,*

*Francesco Orbi 34 su 57 arrivati*

*Alessandra Celesti 52 su 57 arrivati*

*Rossano Pinchi 53 su 57 arrivati*

*Gianluca Loreti 56 su 57 arrivati*

*Che prestazioni... Se la prossima vorda  
dovemo fa ste figure demmerda stemo a  
casa...*

*Ugo Meniconi*

# **STRAVAccamoce**

*Questo mese al comando della classifica KOM troviamo.... "me medesmo", d'altronde so PRESIDENTE mica cuscì per ride....*

*Ma bando alle ciance e lanciamo subito le STRAsfide per il mese di MAGGIO dove dovrete competere sia in salita che in discesa per portare a casa la coroncina di leader dell'AM Foligno:*

*Yellow Track Parte 1 ( Discesa - varranno solo i segmenti marcati AM Foligno )*

*Yellow Track Parte 2 ( Discesa - varranno solo i segmenti marcati AM Foligno )*

*Yellow Track Parte 3 ( Discesa - varranno solo i segmenti marcati AM Foligno )*

*Scoietti ( Salita - varranno solo i segmenti marcati AM Foligno )*

*New Trail per Manciano ( Salita - varranno solo i segmenti marcati AM Foligno - ecco il link per visionarlo <https://www.strava.com/segments/9799428> )*

*Non me fate di che dovete sta attenti e non dovete favve male perché.... NON DOVETE STA ATTENTI E DOVETE FAVVE MALE, altrimenti che sfide so????*

## **STRAmazzate**

*Messaggio importante per il Sig.re Mauro Tardioli che se non toglie il secondo account da STRAVA lo annamo a pià a casa e, oltre a squarciaie le gomme nove, ie facemo passà la notte co Retaggi....*

## **Non Pervenuti**

*Sarebbe gradito che tutti i soci si iscrivessero a STRAVA e soprattutto, dopo l'iscrizione, entrassero a far parte del Club A.S.D All Mountain Foligno che trovate a questo indirizzo <https://www.strava.com/clubs/182100>*

*Al momento i non iscritti sono i seguenti:*

**BICCHERI GIACOMO**

**FIORANI SIMONE**

**MATTIOLI ALESSANDRO**

**PANZOLINI MARCO**


**RETAGGI PIER PAOLO**

Stefano Turchi





## LA CLASSIFICA KOM STRAVA – MESE APRILE

<b>SOCI AM FOLIGNO</b>		<b>NOTE</b>
TURCHI STEFANO	13	
PELLICIONI SILVIO	12	
MENICONI UGO	11	
TARDIOLI MAURO	5	
PINCHI ROSSANO	4	
ORBI FRANCESCO	2	
STERLINI MICHELE	1	
ARCANGELI SIMONE	0	
ARGENTI RAIMONDO	0	
CELESTI ALESSANDRA	0	
CESARINI SAURO	0	
GAGLIARDONI ROBERTO	0	
GIOMMI LEONARDO	0	
LANGELI RICCARDO	0	
LORETI GIANLUCA	0	
LUCIDI MAURIZIO	0	
MARIOTTI ALESSANDRO	0	
MOSCONI STEFANO	0	
SORCI MAURO	0	
TRONCONI TOMMASO	0	
BICCHERI GIACOMO		NON ISCRITTO
FIORANI SIMONE		NON ISCRITTO
MATTIOLI ALESSANDRO		NON ISCRITTO
PANZOLINI MARCO		NON ISCRITTO
RETAGGI PIER PAOLO		NON ISCRITTO

*Stefano Turchi*



## *Risultati sentieri in salita Mese di Aprile*

Li Piantuni ( Salita )			San Martino ( Salita )		
SOCI AM FOLIGNO		NOTE	SOCI AM FOLIGNO		NOTE
MENICONI UGO	1		PELLICCIONI SILVIO	1	
LANGELI RICCARDO	2		LANGELI RICCARDO	2	
PELLICCIONI SILVIO	3		MENICONI UGO	3	
LORETI GIANLUCA	4		STERLINI MICHELE	4	
MARIOTTI ALESSANDRO	5		TURCHI STEFANO	5	
TARDIOLI MAURO	6		ORBI FRANCESCO	6	
TURCHI STEFANO	7		LORETI GIANLUCA		N.C.
CESARINI SAURO	8		MARIOTTI ALESSANDRO		N.C.
ORBI FRANCESCO	9		TARDIOLI MAURO		N.C.
GIOMMI LEONARDO	10		CESARINI SAURO		N.C.
ARCANGELI SIMONE		N.C.	GIOMMI LEONARDO		N.C.
ARGENTI RAIMONDO		N.C.	ARCANGELI SIMONE		N.C.
CELESTI ALESSANDRA		N.C.	ARGENTI RAIMONDO		N.C.
GAGLIARDONI ROBERTO		N.C.	CELESTI ALESSANDRA		N.C.
LUCIDI MAURIZIO		N.C.	GAGLIARDONI ROBERTO		N.C.
MOSCONI STEFANO		N.C.	LUCIDI MAURIZIO		N.C.
SORCI MAURO		N.C.	MOSCONI STEFANO		N.C.
TRONCONI TOMMASO		N.C.	SORCI MAURO		N.C.
STERLINI MICHELE		N.C.	TRONCONI TOMMASO		N.C.
PINCHI ROSSANO		N.C.	PINCHI ROSSANO		N.C.
BICCHERI GIACOMO		NON ISCRITTO	BICCHERI GIACOMO		NON ISCRITTO
FIORANI SIMONE		NON ISCRITTO	FIORANI SIMONE		NON ISCRITTO
MATTIOLI ALESSANDRO		NON ISCRITTO	MATTIOLI ALESSANDRO		NON ISCRITTO
PANZOLINI MARCO		NON ISCRITTO	PANZOLINI MARCO		NON ISCRITTO
RETAGGI PIER PAOLO		NON ISCRITTO	RETAGGI PIER PAOLO		NON ISCRITTO

*Stefano Turchi*



## ***Risultati sentieri in discesa Mese di Aprile***

San Martino ( Discesa )			Lo Spaghetto ( Discesa )		
 CI AM FOLIGNO		NOTE	SOCI AM FOLIGNO		NOTE
TURCHI STEFANO	1		LORETI GIANLUCA	1	
MENICONI UGO	2		TURCHI STEFANO	2	
LANGELI RICCARDO	3		STERLINI MICHELE	3	
LORETI GIANLUCA	4		MENICONI UGO	4	
PELLICCIONI SILVIO	5		PELLICCIONI SILVIO	5	
ORBI FRANCESCO	6		LANGELI RICCARDO	6	
STERLINI MICHELE		N.C.	ORBI FRANCESCO	7	
MARIOTTI ALESSANDRO		N.C.	MARIOTTI ALESSANDRO		N.C.
TARDIOLI MAURO		N.C.	TARDIOLI MAURO		N.C.
CESARINI SAURO		N.C.	CESARINI SAURO		N.C.
GIOMMI LEONARDO		N.C.	GIOMMI LEONARDO		N.C.
ARCANGELI SIMONE		N.C.	ARCANGELI SIMONE		N.C.
ARGENTI RAIMONDO		N.C.	ARGENTI RAIMONDO		N.C.
CELESTI ALESSANDRA		N.C.	CELESTI ALESSANDRA		N.C.
GAGLIARDONI ROBERTO		N.C.	GAGLIARDONI ROBERTO		N.C.
LUCIDI MAURIZIO		N.C.	LUCIDI MAURIZIO		N.C.
MOSCONI STEFANO		N.C.	MOSCONI STEFANO		N.C.
SORCI MAURO		N.C.	SORCI MAURO		N.C.
TRONCONI TOMMASO		N.C.	TRONCONI TOMMASO		N.C.
PINCHI ROSSANO		N.C.	PINCHI ROSSANO		N.C.
BICCHERI GIACOMO		NON ISCRITTO	BICCHERI GIACOMO		NON ISCRITTO
FIORANI SIMONE		NON ISCRITTO	FIORANI SIMONE		NON ISCRITTO
MATTIOLI ALESSANDRO		NON ISCRITTO	MATTIOLI ALESSANDRO		NON ISCRITTO
PANZOLINI MARCO		NON ISCRITTO	PANZOLINI MARCO		NON ISCRITTO
RETAGGI PIER PAOLO		NON ISCRITTO	RETAGGI PIER PAOLO		NON ISCRITTO

*Stefano Turchi*



## *Sentieri bonus Hall Of Fame*

<b>SOCI AM FOLIGNO</b>	<b>Gen</b>	<b>Feb</b>	<b>Mar</b>	<b>Apr</b>	<b>Mag</b>	<b>Giu</b>	<b>Lug</b>	<b>Ago</b>	<b>Set</b>	<b>Ott</b>	<b>Nov</b>	<b>Dic</b>
ARCANGELI SIMONE												
ARGENTI RAIMONDO												
BICCHERI GIACOMO												
CELESTI ALESSANDRA												
CESARINI SAURO												
FIORANI SIMONE												
GAGLIARDONI ROBERTO												
GIOMMI LEONARDO												
LANGELI RICCARDO												
LORETI GIANLUCA												
LUCIDI MAURIZIO												
MARIOTTI ALESSANDRO												
MATTIOLI ALESSANDRO												
MENICONI UGO												
MOSCONI STEFANO												
ORBI FRANCESCO												
PANZOLINI MARCO												
PELLICIONI SILVIO												
PINCHI ROSSANO												
RETAGGI PIER PAOLO												
SORCI MAURO												
STERLINI MICHELE												
TARDIOLI MAURO												
TRONCONI TOMMASO												
TURCHI STEFANO												

*Stefano Turchi*

## **Classifica delle mele e nomina Capitano All Mountain Foligno**

*Nel mese di Aprile si sono manifestati 2 eventi che hanno contribuito alla formazione del punteggio della Classifica delle Mele. La manifestazione Pale Guerru Hero e i 4 segmenti bonus.*

*I punteggi riscontrati in loco sono i seguenti:*

<b>Classifica delle mele All Mountain Foligno mese di Aprile</b>					
			Pale Guerru Hero	Punti Aprile	Totali
1	Silvio	Pelliccioni	2	3,50	5,50
2	Ugo	Meniconi	3	2,50	5,50
3	Stefano	Turchi	4	3,75	7,75
4	Gianluca	Loreti	10	8,50	18,50
5	Michele	Sterlini	5	14,25	19,25
6	Francesco	Orbi	13	7,00	20,00
7	Mauro	Tardioli	1	20,25	21,25
8	Riccardo	Langeli	25	3,25	28,25
9	Pier Paolo	Retaggi	6	25,00	31,00
10	Sauro	Cesarini	11	20,75	31,75
11	Tommaso	Tronconi	7	25,00	32,00
12	Alessandra	Celesti	8	25,00	33,00
13	Rossano	Pinchi	8	25,00	33,00
14	Raimondo	Argenti	12	25,00	37,00
15	Alessandro	Mattioli	14	25,00	39,00
16	Mauro	Sorci	15	25,00	40,00
17	Giacomo	Biccheri	15	25,00	40,00
18	Simone	Arcangeli	17	25,00	42,00
19	Alessandro	Mariotti	25	20,00	45,00
20	Leonardo	Giommi	25	21,25	46,25
21	Panzolini	Marco	25	25,00	50,00
22	Simone	Fiorani	25	25,00	50,00
23	Roberto	Gagliardoni	25	25,00	50,00
24	Maurizio	Lucidi	25	25,00	50,00
25	Stefano	Mosconi	25	25,00	50,00

*Si ricorda che la classifica è provvisoria e terminerà a dicembre, per il momento comunque i Capitani dell'All Mountain Foligno sono a parimerito Silvio Pelliccioni e Ugo Meniconi con 5,5 mele a testa. Per il mese di Maggio datevi da fare, i segmenti bonus sono già stati indicati, e tenetevi online e fate attenzione a eventuali iniziative lampo..*

*Ugo Meniconi*



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

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

### **Bacheca dei trofei del Team**

1) 1° posto Frassasi Race 2016 -  
Percorso corto 23 Km 810 mt disl-  
Riccardo Langeli

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

*TURCHI STEFANO - Presidente*  
*CESARINI SAURO - Vice presidente*  
*LEONARDO GIOMMI - Segretario*  
*ALESSANDRO MATTIOLI - Consigliere*  
*ROBERTO GAGLIARDONI - Consigliere*  
*UGO MENICONI - Coordinatore Sez. Agonistica*  
*FRANCESCO ORBI - Consigliere*  
*MAURO TARDIOLI - Consigliere*  
*MAURO SORCI - Consigliere*  
*SILVIO PELLICIONI - Consigliere*

## **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.*

*Vorrei farvi notare che nel precedente numero era scritto questo "Inoltre vorrei informarVi che adesso arriva la bella stagione e sarebbe anche il caso che ogni tanto plate su' le forbici e lu falcinellu e jete a pulì qualche sentiero.. Se tutti collaboriamo può darsi che je la facemo ad annà in bicicletta senza artornà "un mascheru".. Dateve da fa allora così ve allenate anche perché per la Sassovivo Wild dovrete da smacchià forte!!! "*

*Ad oggi siamo a constatare che ve ne siete altamente sbattuti le balle.. Vi consigliamo vivamente di organizzarVi perché tale comportamento potrebbe avere serie ripercussioni.*

*Questo spazio poteva essere  
utilizzato per la vostra  
pubblicità... Ma nisciuno de  
voi ce ha pagato e pertanto è  
armastu voto...  
Non è che facemo le cose a  
gratisse..*



## **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**
- capello ( 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 non cambia ) -> **€ 35**
- smanicato in wind tex leggero e antivento,antipioggia traspirante -> **€ 45**
- giubbotto wind tex pesante con membrana felpata all'interno ( inverno ) -> **€ 75**
- maglia manica lunga felpata ( mezza stagione ) -> **€ 45**
- calzamaglia/salopette lunga superroubex invernale -> **€ 45**
- salopette 3/4 ( mezza stagione ) -> **€ 45**
- salopette estiva -> **€ 40**
- gambali -> **€ 25**
- manicotti -> **€ 15**
- capello ( scaldacollo ) -> **€ 15**
- guanti estivi -> **€ 25**
- guanti invernali -> **€ 40**
- Maglia Freeride manica lunga -> **€ 40**
- Maglia Freeride manica 3/4 -> **€ 40**
- Maglia Freeride manica corta -> **€ 35**

*Come se fa a guidà con la leva del freno così bassa non lo so'.....*



*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..*



*La cosa più bella de lu giru  
de Paolone è stata quando  
me so fattu la doccia a casa.  
Ugo Meniconi - Dopo Tour  
Madonna di Rovereto*

*Stamatina so annato al cesso così male che se me  
vedevano quilli de guerre stellari me scritturavano per fa  
la Morte nera... Oggi produco più gasse dell'Ucraina da  
Putin.*

*Pierpaolo Retaggi*

*Scappà con te è come ji  
all'Eurociocolatte co la colite..*

*Anonimo.*

*Adesso monto su quillu colle e scenno jo a  
pelle de becco...*

*Pierpaolo Retaggi*

*Lu ventu ogghi me ha piato a skiaffuni.  
Ugo Meniconi*

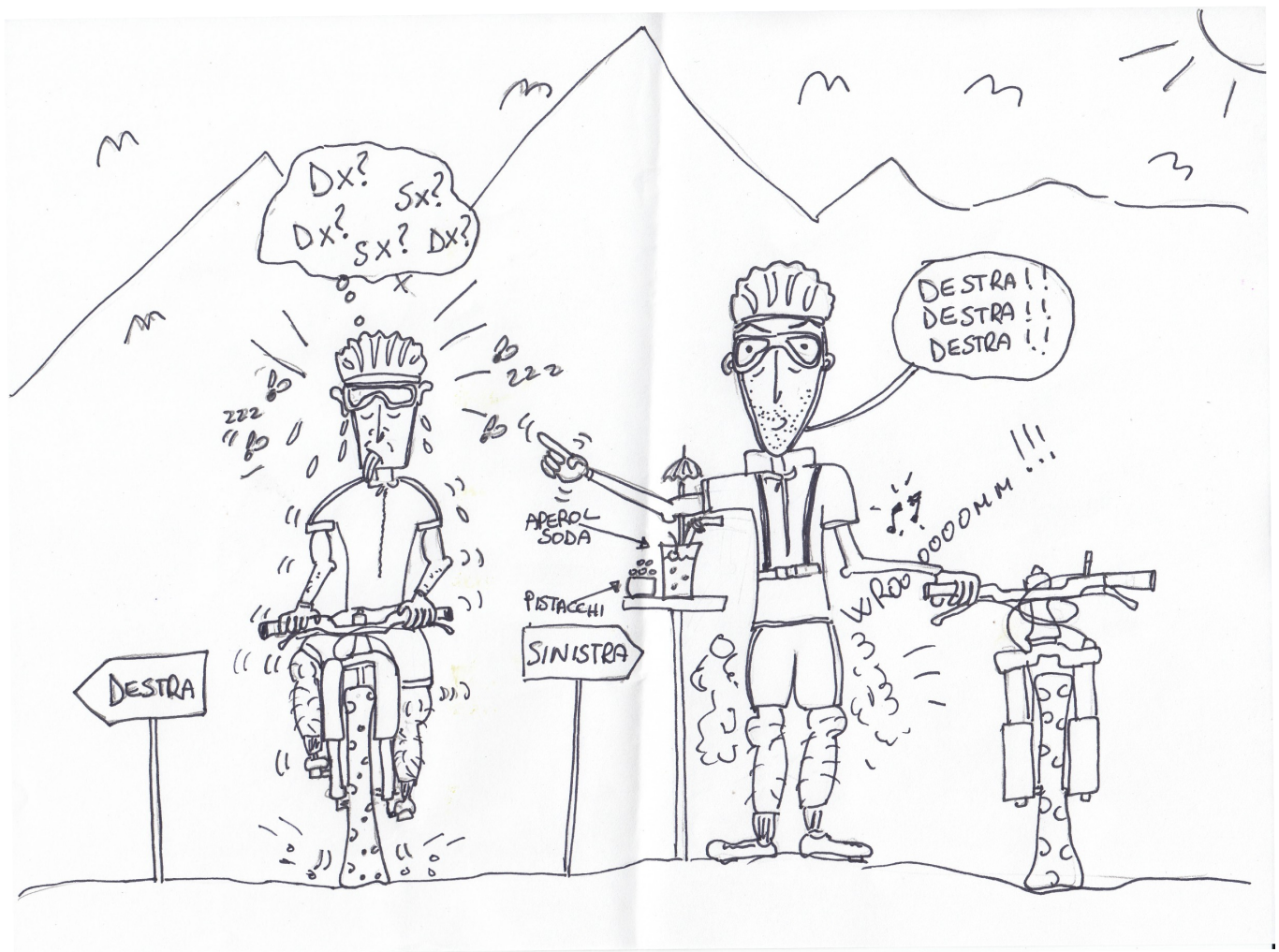
*Fermete che pio un panino.. A forza  
de magnà barrette e li gelle c'ho lu  
stomicu che me fa le scintille...*

*Anonimo.*

## Trova Locu

Questo mese il premio TROVA LOCU è assegnato Al rider ROSSANO PINCHI.

Ci piace ricordarlo così... Prima faceva lo spiritoso con gli scattini in salita e i saltelli da acrobata poi, con quella catramina che se era caricato, non artrova manco la strada de casa..





## **Uno de decco**

*Abbiamo esitato, abbiamo temporeggiato, abbiamo rinviato...ora è arrivato il momento di "Dare a Cesare quel che è di Cesare".. Ebbene sì!!! Non possiamo esimerci dal dedicare il terzo numero della nostra rubrica all'uomo che infiamma le folle, a colui che scatena l'entusiasmo per uno sport ancora eroico, all'unico inimitabile ed impareggiabile "Capo branco"...*

*Signore e signori ecco a Voi:*

### **Rider Stefano Turchi** **(il presidente ostile)**

*Stefano spinge le prime pedalate in tenera età e sin dagli esordi si capisce subito che ha il pallino della montagna... ma soprattutto di quella in discesa...*

*Turchi è longilineo, muscoli esili, stinchi fini, orecchie ben attaccate...sa cavarsela in ogni situazione...la sua astuzia, la sua intelligenza il suo intuito per le linee perfette gli consentono, quando la strada scende... di mettere sempre la ruota davanti a biker di grande valore come l'amico "sanguigno" Sauro Cesarini ed il mai domo "Silvioski"...*

*Sotto potete ammirare la foto del giovane Presidente sulla "tagliata di Pale" all'età di 7 anni*



*Ma il nostro Stefano non è solo uomo da discesa...in mezzo alla montagna pare una vera e propria "vorbe de gabbiottu" ... esperienza, pazienza, senso di responsabilità e di condivisione, passione, conoscenze tecniche, senso dell'orientamento...ma soprattutto... uno smisurato amore per la macchia gli valgono il nomignolo di "tigre del Menotre" al punto che uscendo con lui in bici...hai davvero buone possibilità de artrovà la strada de casa...*

*Ma se in mezzo alla macchia spicca per la sua autorevolezza e per il suo pragmatismo... è fra le mura domestiche che emerge la sua vocazione organizzativa e dirigenziale...*

*E' infatti... dopo una giovinezza dissoluta... accompagnata da qualche pigra pedalata fra amici...incoraggiato da Maura...musa ispiratrice...imbocca la sua strada da predestinato... Inizia la carriera direttiva!!!*

*Nel 2000 assume l'incarico di primo consigliere dell'associazione ciclistica "non ti ammolare Giampiero"... formazione della più becera periferia spoletina. In seguito ad un disguido con i vertici, però, viene licenziato dopo sole 3 uscite domenicali: cosa che la dice lunga sul carattere "fumantino" del purosangue di Borroni.*

*Turchi comunque non resta con le mani in mano e attira l'attenzione di formazioni ben più prestigiose come la nota "pedaliamo a passo di storione" che lo ingaggia per una stagione con risultati non divulgabili...*

*Ormai maturo e con esperienza, in piena trans alcolica... insieme ad un gruppo di amici debosciati, decide di compiere il grande passo.. creare un'associazione tutta sua da forgiare a sua immagine e somiglianza e sulla quale scaricare le sue frustrazioni e le sue perversioni... nasce così l'associazione "All Mountain Foligno" di cui il Turchi diventa il profeta...*

*Se ne accorge lui stesso.... la squadra lo guarda e sente che lui è il leader... che lui farà la cosa giusta... "Tutti per Turchi e Turchi per tutti!!!" è il motto cacofonico che aleggia spesso nelle uscite domenicali... Un condottiero determinato, un uomo senza dubbi, un capobranco per natura!*

*A distanza di anni, indimenticabile resta lo straordinario discorso che il Nostro pronunziò all'atto del suo insediamento!!! Un discorso programmatico... che fra le righe velatamente ci palesava, sin dal principio, un Turchi statista...uno Stefano visionario... Ne riportiamo in questo articolo i passi più significativi:*

*"Cari amici, gentili amiche, Finalmente mi avete eletto presidente: era ora!!!*

*Non voglio nascondere che questa è sempre stata la mia ambizione... Nè voglio giudicare quelli che mi hanno preceduto... anche perché io sono il primo!!!*

*Non mi interessa rivolgermi al Consiglio. Non ci saranno commissioni né riunioni. Le ritengo inutili perdite di tempo. Se proprio sarà necessario, mi consulterò con Maura e vi farò sapere...*

*E i soldi? Non preoccupatevi, saranno destinati a persone che conosco e che li amministreranno con la mia fiducia...*

*Saranno i miei parenti che sceglieranno i locali adatti alla mia "accomodation" selezionando anche il menù e i vini...*

*Ogni tanto, farò una grande festa e poi vi farò sapere com'è andata!!!*



*La quota annuale da questo momento è aumentata: vi dirò di quanto successivamente.  
Vedrò se aggiungere sulle nuove divise la mia immagine a mezzo busto...  
Dimenticavo...Se ci sono in vista rotture di cazzo rivolgetevi pure a Sauro!!!"*

*Con queste parole impresse nel cuore e nella mente ti salutiamo augurando ovviamente...  
"Lunga vita al presidente!!!"*

*Alcune immagini di repertorio del presidente...*



*Michele Sterlini*



## *L'uomo triste in una storia triste*

*Partiamo da qui.. da una foto triste e dalla fine di un uomo triste che era partito con tante speranze e tanti buoni propositi..*



*Se ne va da solo.. sotto la pioggia, come l'ultimo dei guerrieri bastonati.. da solo e scalzo... La mattina non era cominciata per lui nel migliore dei modi, leggeri movimenti intestinali lo accompagnavano già dalla notte e anche la sua fragilità psicologica veniva letteralmente frantumata quando sulla strada per Nocera apprende che qualcuno del gruppo ha fatto la polveriera in salita e discesa con una bici da corsa...*

*Poi l'ansia della gara, la visione da vomito di un Silvioski che per l'occasione si è lucidato la pelata, la puzza di quelle leggere sloffiette che vagabondano nell'abitacolo senza trovare una via d'uscita..*

*Alle iscrizioni è già in panne.. 2 anni ce avemo messo per costituì il glorioso Team All Mountain Foligno e al primo evento ufficiale se sbaja a daje il nome... Da oggi sarà Sauro Cesarini dell'Old Mountain Foligno. (come appare sulle classifiche ufficiali).*

*Poi di corsa in griglia... Avrò scordato qualcosa?, ho preso tutto?, La carta igienica me basterà? L'unghia incarneta me darà fastidio?.. La griglia sembra rifiutarlo, chi lo spinge a destra e chi a manca, lui cerca di resistere poi all'improvviso si trova da solo..*

*Cazzo so' partiti... Nella foga sto particolare je era sfuggito. Allora via si comincia a pedalare.. Non staremo a divulgarci troppo sull'indice di sofferenza che ha dovuto sopportare il nostro eroe, diremo solo che il sudore, i fiotti, gli sbuffi e gli spasmi avevano preso il sopravvento sul suo corpo.*

*Passa qualche ora e pian piano i primi cominciano ad arrivare al traguardo.. Ma lui no.. lui ancora no.. Pian piano anche gli ultimi cominciano ad arrivare al traguardo.. Ma lui no.. Ancora no.. e poi comincia a piovere.. Una pioggia a secchiate fitta e di traverso e lui è quassù che pedala... Skiva i fulmini e pedala.*



*Questa è l'ultima foto fatta dal suo costoso iphone prima che l'apparato (non protetto da custodia impermeabile) morisse definitivamente affogato nel taschino posteriore della sua divisa. La foto mostra il sentiero di gara. Potete immaginare la sua completa disperazione che veniva a tratti interrotta da fulmini e saette.*

*Il nostro eroe però prosegue.. E' intenzionato ad arrivare al traguardo e vuole tenere alto il nome dell'Old Muontain Foligno.*

*Passano le ore, i morsi della fame si mischiano ai morsi dei crampi.. Il cervello comincia a dissociarsi e lui non pensa più al traguardo come meta finale ma lo immagina come un punto di partenza oltre il quale se magna.*

*E infatti dopo 4 ore di gara snervante superato il traguardo entra direttamente al punto ristoro e si appropinqua a mettersi al tavolo. Non ha però considerato che l'area di ristoro è una palestra con parquet e pertanto dopo vari insulti mirati viene invitato ad uscire perché "è bucato e perde acqua"*



*L'immagine a sinistra è eloquente e mostra il suo elevato grado di disperazione.. Mi vado a cambiare e torno (pensava lui), ma non sapeva che dopo non avrebbe trovato più nulla perché, visto l'orario, l'organizzazione stava già smontando e ripulendo tutto.*

*Oramai in balia dello sconforto e con il cervello disattivato, lungo il tragitto dal punto di ristoro all'auto, una macchina che usciva in retromarcia da un parcheggio lo investe.. Ma lui non dà molto peso all'accaduto. La sua Ram celebrare è off-line.*

*Durante le operazioni di cambio abbigliamento, mentre sgranocchia 2 foglie di alloro prese dalla siepe per attutire i morsi della fame, sbaglia portabagagli e infila casco e guanti nel cofano di un'auto che non è la sua..*

*Non li rivedrà mai più.*

*Quando torna in palestra per mangiare oramai hanno tolto anche i tavolini.. il bar è chiuso... i suoi amici di squadra è da un pezzo che se ne sono andati... l'acqua calda è finita, il parcheggio è vuoto e l'organizzazione ha anche sgonfiato i palloncini.*

*Non gli rimane che andarsene, solo e triste.. e affamato e stanco.. scalzo per non bagnare anche le scarpe della cresima...*

*Vorrebbe chiamare a casa ma l'iphone piscia acqua...*

*Vorrebbe fare la cacca ma oramai la carta igienica è diventata un pallottolo di das.*

*Però, almeno, dopo tante sfortune questa volta l'auto la ritrova facile..*

*Nel parcheggio c'è rimasta solo la sua..*

*Ugo Meniconi*





## ***Le vignette di Spaccamaroni***

*In questa edizione potete ammirare Gianluca Loreti impegnato in discesa in una curva al limite..*





*Per questa edizione hanno collaborato:*



**Ugo Meniconi**

*Caporedattore e direttore supremo*



**Stefano Turchi**

*Responsabile STRAVAccampoce*



**Rossano Pinchi**

*Vignettista spaccamaroni*



**Sauro Cesarini**

*Responsabile comunicati Team*



**Michele Sterlini**

*(Non riesco a scrivere che uno cusci po esse  
Responsabile de quarghiccosa..)*

*Il presente Magazine le foto e la documentazione in esso contenute sono proprietà esclusiva dell' All Mountain Foligno. La copia e la riproduzione è vietata. Ma se pagate bene allora ce potemo ragionà..*