Grande soddisfazione nel Mountain Bike di Rieti

Grande soddisfazione per l'incontro di sabato 24 e domenica 25 con Paolo Alberati, il professionista MTB che ha mostrato e commentato il suo DVD sulla preparazione atletica invernale e poi, con grafici, tabelle e foto si è inoltrato nei mille aspetti (noti, seminoti, ignoti) della alimentazione.

l gruppo dei partecipanti all'incontro presso l'agriturismo Cardito

Alimentazione vista da un mountain biker, certo, ma valida anche per ogni sportivo, se è vero che la cena che è seguita ha riprodotto il menu del pranzo della Nazionale di calcio prima della finale del Campionato Mondiale 2006; ma anche per chi voglia capire di più della macchina ”corpo umano”.

Evidente che il tema avrebbe potuto richiamare un altro pubblico, ma la scelta del MTB Rieti è stata di restringersi ad un uditorio (35 partecipanti) che potesse essere vicino, e quindi attento e reattivo. Non sono mancate infatti le domande, sul tema e dintorni, da parte di diversi partecipanti all'incontro, interrotte solo dalla necessità di passare alla dimostrazione pratica delle raccomandazioni alimentari.
Non è mancata poi l'occasione di una pedalata domenicale di tutto il club in compagnia del campione, sui sentieri che si snodano tra Cittaducale e Santa Rufina. Pronti per un'escursione insieme a Paolo Alberati

Alla soddisfazione del club, va affiancata quella dei singoli biker che hanno partecipato; di certo da parte dei 18 reatini, ma molto apprezzata l'iniziativa, ed anche il luogo (l'agriturismo Cardito), da parte degli ospiti da altri club, per lo più dell'area romana.

Gli argomenti da approfondire sono molti, da quelli nutrizionali (Paolo ha anche collaborato al hit “Il Circolo Virtuoso del Benessere” di Fabrizio Duranti) a quelli dell'allenamento, che lo vede in primo piano (tra l'altro con l'amico, adesso ciclista, Fabrizio Ravanelli) nel programma Born to Run di Giovanni Camorani.

Una iniziativa da ripetere dunque, e da offrire da parte del MTB Rieti alla città ed ai suoi sportivi.
Paolo Alberati e il presidente dell' MTB RIETI Danilo Piermarini