

N.04/2006

Break Motor Club

Sport e tempo libero
www.breakmotor.it

Motofesta
Serle

21000
Prova
i pista

Motogite

Saldi di
fine stagione

Le tradizioni
locali

L'angolo
della
salute

CALCINATO (BS)
Tel. 030 9982962
Cell. 348 2510930
Fax 030 9964595

Break Moto Club

QUOTE ASSOCIATIVE BREAK MOTO CLUB 2006

- Iscrizione motogite organizzate dal Moto Club stesso
- Sconti Presso la BREAK MOTOR DI CALCINATO FINO AL 50%
- Sconti presso i negozi convenzionati, a loro discrezione (vedi nominativi pag. all'interno della rivista)
- Biglietti ingresso Gratuito, alle manifestazioni fieristiche, organizzate dal Moto Club presso Centro Fiere del Garda, Montichiari

QUOTA ASSOCIATIVA FISSA ANNUALE MOTO CLUB:

Euro 32.00

CHE COMPRENDE

TESSERAMENTO FIM TIPO FEDERALE

Euro 28.00

Tot. Euro 60.00

SONO ESCLUSE LICENZE PILOTI QUOTE VARIABILI IN BASE AL SETTORE SPORTIVO PRATICATO VEDI SITO www.breakmotor.it SEZIONE MOTO CLUB

BENEFICI PER I TESSERATI 2006

Vedi sul sito: www.breakmotor.it "sezione Motoclub"
È la nostra rivista per i giovani



Motofesta a Serle

*Le tradizioni locali
Gruppo Sant'Anna*



www.breakmotor.it

ON LINE LA NUOVA SEZIONE VOTA IL PROGETTO BREAK MOTOR VOTA ANCHE TU!

motogite

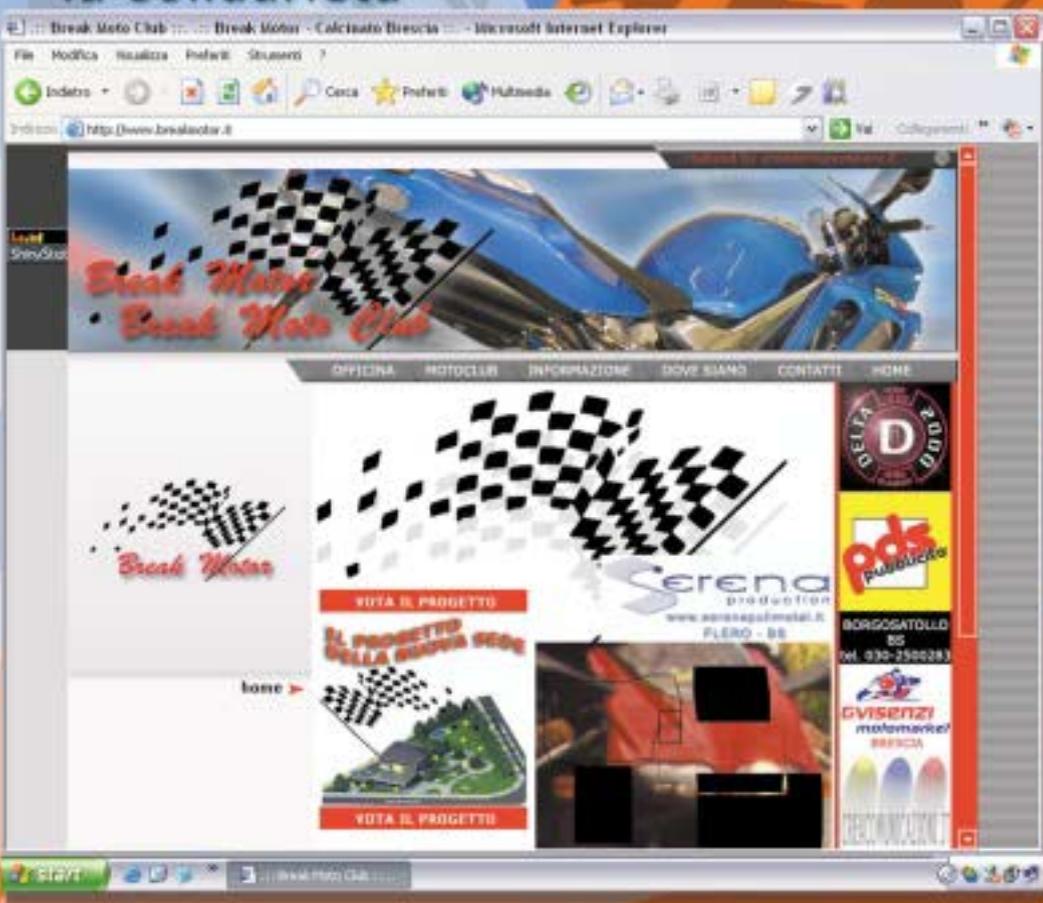
il motoclub

i prototipi

la solidarietà

sport e tempo libero

l'officina



BIMESTRALE



Sport e tempo libero

SOMMARIO

Motogite: Lago di Molveno	pag. 5-7
Progetto Motoclub	pag. 10-12
Le tradizioni locali	pag. 13-15
L'angolo della salute	pag. 18-19
Motogite: Lago di Endine	pag. 21-25
Motofesta Serle	pag. 26-27
Z1000 Prova in pista	pag. 28-30
Saldi di fine stagione	pag. 29



CENTRO FIERA DEL GARDA MONTICHIARI

CALENDARIO MANIFESTAZIONI

7-14-21-28 Luglio 4-11-18-25 Agosto
"VENERDI' IN FIERA"
(Agroalimentare, zootecnia, artigianato)

26-27 Agosto
"FIERA DELLA CACCIA"
(Agroalimentare, zootecnia, artigianato)

2-3 Settembre
"XXVII MOSTRA MERCATO
RADIANTISMO" Edizione autunnale
(Elettronica, computers, HI-FI,
componentistica, radio d'epoca)

14-15-16 Settembre
"METALRICICLO"
(Mostra Convegno sulle tecnologie per
il recupero e il riciclo dei rottami metallici)

23-24-25-28-29-30 Settembre 1 Ottobre
"PROGETTO CASA"
(Arredamento, arredo casa, complementi
d'arredo, settore sposi, piccola edilizia)

28-29-30 Settembre 1 Ottobre
"EXPO ARTE"
(Arte contemporanea)

6-7-8 Ottobre
"REAS" - Rassegna Emergenza
Attrezzature da Soccorso e sicurezza
SALONE DELL'EMERGENZA
(Protezione Civile, attrezzature per
l'emergenza, veicoli sanitari, antincendio
e polizia municipale)

14 Ottobre
"MOSTRA MERCATO FILATELIA,
NUMISMATICA, COLLEZIONISMO"

14-15 Ottobre
"FESTIVAL DEI MOTORI"
(Auto, moto, motori, pezzi di ricambio,
veicoli elettrici)

15 Ottobre "FORMULA RALLY"

28 Ottobre - 5 Novembre
"RASSEGNA ANTIQUARIA"
(Antiquariato)

10-12 Novembre
"M. U. & A. P. REVAMPING-REMACH"
(Rassegna nazionale dell'usato per
l'industria)

23-26 Novembre
"STRABILIA, IMPARARE GIOCANDO"
(Scoprire, esplorare e conoscere 3°
salone di giochi, creatività e situazioni
didattiche per bambini e ragazzi di tutte
le età)

26 Novembre "FORMULA RALLY"

3 Dicembre
"MOSTRA SCAMBIO ORNITOLOGICA"

8-10 Dicembre
"DICEMBRE IN FIERA" - "NO PROFIT"



APICE SERVIZI

PULIZIE CIVILI E INDUSTRIALI
PREVENTIVI GRATUITI SENZA IMPEGNO

- Centro Servizi autorizzato  per il recupero e trattamento dei pavimenti in colto.
- Trattamenti antipolvere per pavimenti in cemento.
- Una risposta pratica ad ogni vostra esigenza di igiene.

Via Statale, 226 - 25010 PONTE SAN MARCO (BS)
www.paginegialle.it/apice-01
telefono e fax 0309969184

MOTOGITE: LAGO DI MOLVENO

**La simpatia dei ragazzi
del motoclub**

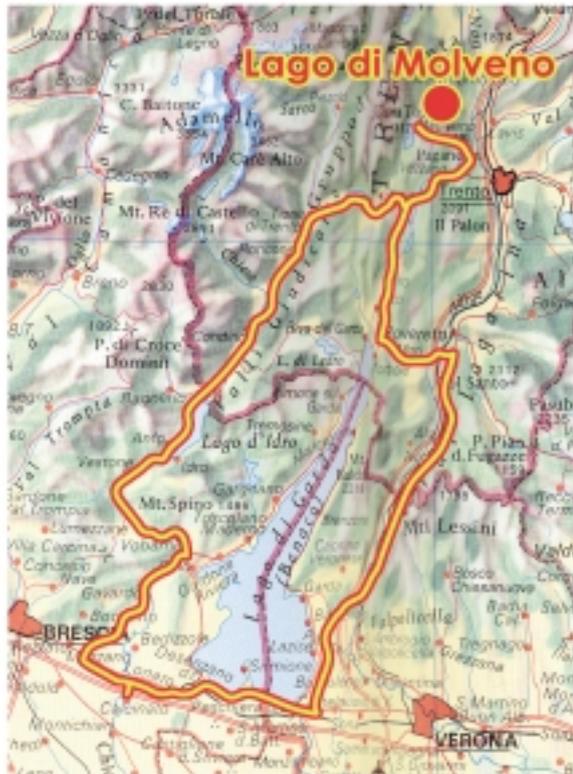


**Panoramica
dalla spiaggia del lago**



MOTOGITE: LAGO DI MOLVENO

**Percorso consigliato
agli amanti
della moto
e delle panoramiche**



BOCCHIO LUIGI OFFICINA MECCANICA

Via E. Marini, 41
Calcinato (Bs)
Tel. 030.963.65.36
Fax 030.998.25.21



LAVORAZIONI MECCANICHE CON MACCHINE TRADIZIONALI E CNC
con Corse X 1600 - Y 810 - Z 760

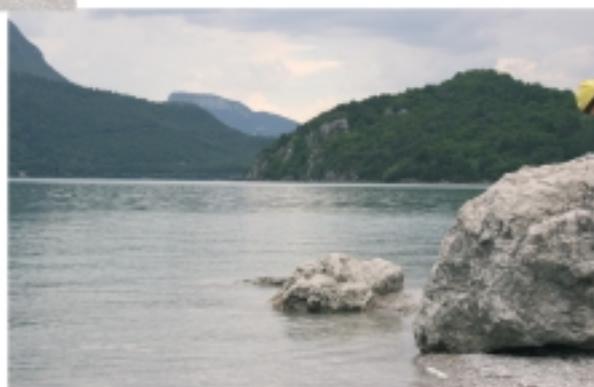
MOTOGITE: LAGO DI MOLVENO

**Panoramica
del lago
dalla funivia**



**I ragazzi sulla strada
panoramica che
costeggia il lago**

Spiaggia del lago





ARREDAMENTO PER VEICOLI COMMERCIALI E SPECIALI



SCAFFALATURE E MOBILI

PEDANE DI CARICO

PAVIMENTI E RIVESTIMENTI

ALLESTIMENTI COMPLETI E FORNITURE



OFFICINE MOBILI COMPLETE

PEDANE DI CARICO

PORTAFACCHI E PORTASCALDE

Viale A. De Gasperi, 156 - FLERO (BRESCIA) ITALY
Tel. 030 - 2680909 Fax 030 - 2681095

WWW.serenapulimetal.it info@serenapulimetal.it



Break Motor **assistenza**

Controlla tutte le parti di moto e scooter prima di sottoporlo a revisione e segue la consulenza per le pratiche sui controlli.

Calendario REVISIONI 2006 MOTOVEICOLI

CATEGORIA	ANNO DI 1° IMMATRICOLAZIONE	DATA ULTIMA REVISIONE
Ciclomotori Quadricicli leggeri Motocicli Motocarri Motocarrozette Motoveicoli per trasporto specifico o per uso speciale Mototrattori	2002	2004

Entro la fine del mese della data di 1° immatricolazione o entro la fine del mese della data dell'ultima revisione effettuata



**vendita - assistenza
moto e scooter**

Via Statale n. 39 - Ponte S. Marco (Bs)
3482510930-0309964595-0309982962



**CENTRO REVISIONI
E RIPARAZIONE
AUTO - MOTO - AUTOCARRI**

Via Rovadino, 26 - CALCINATO (Bs)
Tel e Fax 0309964591

CERCASI SPONSOR PER PUBBLICIZZA LA TUA AZIENDA ATTRAVERSO IL PROGETTO

Break Motor Club *Sport e Tempo Libero*

www.breakmotor.it

**Sono con noi
centinaia
di appassionati
delle 2 ruote**




F.lli BREGOLI

**FORNITURA
FINITURA
INTERNI
ESTERNI**

**POSA PAVIMENTI
del F.lli Bregoli snc**
Sede Legale e Show Room: Via Teotti, 37
Tel. e Fax 030.984216 - 25018 Montichiari (Bs)

**CERCASI SPONSOR
PER IL PROGETTO**



Careddu 2
www.caredda.it

25010 San Felice del Benaco (BS)
Via Santigara, 20
Tel. 0305.521997 - Fax 0305.52668
info@caredda.it



**FABBRICA DI
SERRAMENTI IN ALLUMINIO,
ALLUMINIO LEGNO
PERSIANE IN ALLUMINIO**

**CERCASI SPONSOR
PER IL PROGETTO**

REALIZZARE IL PROGETTO

tel. 3482510930

ZIENDA TO

le



La Tua Macelleria

CARNI BOVINE DOC.

carni italiane documentate

Soldi Maurizio

VIA MARCONI, 25
tel. e fax 030 963051
CALCINATO (BS)

CARNI MACELLATE FRESCHE BOVINE SUINE

Specialità:

INSACCATI PRODUZIONE PROPRIA

SALUMERIA POLLI ALLO SPIEDO

FORNITURA MACELLERIE

I PRIMI RISULTATI

**Rampa d'accesso
alla sede**



**Lavori di realizzazione
del giardino**



Le tradizioni locali: la mietitura Gruppo il Volano



*Il gruppo
durante
le operazioni
di mietitura*

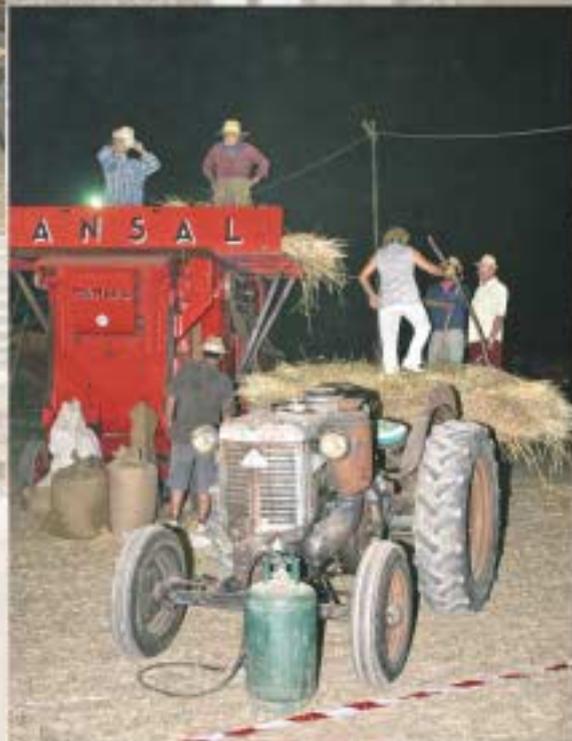
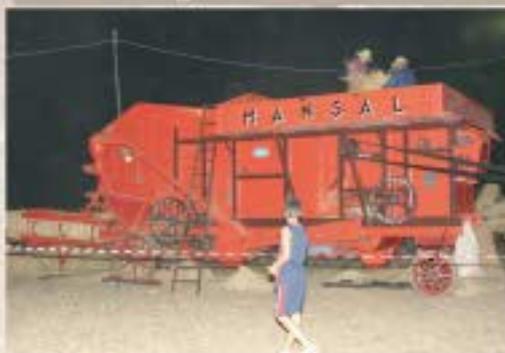
*e trasporto dei
covoni per la trebbiatura*



Le tradizioni locali: Gruppo Sant'Anna e il Volano, la trebbiatura



*operazione di trebbiatura
alla Sagra di Sant'Anna*



Le tradizioni locali: Gruppo Sant'Anna



DISTA MINI QUODD PER IL
DIVERTIMENTO DEI BIMBI



I RAGAZZI DEL GRUPPO SANT'ANNA
ADDETTI ALLA CUCINA E IL SERVIZIO
AI TAVOLI



I NUMEROSI VISITATORI ALLA DEGUSTAZIONE
DELLA GASTRONOMIA LOCALE

www.BreakMotor.it

ACQUISTA IL NUOVO CALENDARIO
BREAK MOTO CLUB 2007

DAL 23 settembre al 7 ottobre 2006

riceverai in omaggio

un biglietto d'ingresso

al FESTIVAL DEI MOTORI

14-15 ottobre 2006

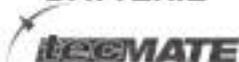
CENTRO FIERE DEL GARDA - MONTICHIARI



Prodotti per manutenzione disponibili presso Break Motor
via Brescia 75 - Calcinatello - tel. 348 2510930
SALDI RICAMBI PER IL FAI DA TE
PROMOZIONE FINO AD ESAURIMENTO SCORTE



CARICA
BATTERIE



BATTERIE



Silkolene



LAMPADE



SCONTI FINO AL 50%

L'angolo della salute

Perchè si ingrassa?

Molti pensano (logicamente) che sia l'eccesso di grassi a provocare l'aumento di peso. In realtà, i nemici numero uno sono gli zuccheri, che oltre a dare una forte dipendenza psicologica possono scatenare il meccanismo della fame continua, soprattutto in alcuni soggetti più sfortunati. Con questo articolo vorrei cercare, con un linguaggio comprensibile a tutti, di spiegare come ciò avviene.

L'organismo umano possiede un sistema di regolazione che consente di mantenere entro un certo valore la glicemia, ovvero la concentrazione di glucosio disciolto nel sangue.

La continua presenza di glucosio nel sangue è necessario per la sopravvivenza del cervello, per tre motivi:

1. il cervello, a differenza dei muscoli, non ha la capacità di immagazzinare scorte di glucosio.
2. il glucosio ematico è praticamente l'unico carburante per il cervello.
3. il cervello consuma una quantità costante di energia, a prescindere dalla sua attività (studiando, infatti, si consumano pochissime calorie).

In assenza di glucosio, dopo pochi minuti le cellule cerebrali muoiono.

Il meccanismo di regolazione della glicemia è basato sul controllo di due ormoni antagonisti: l'insulina e il glucagone.

Grazie a questo meccanismo, possiamo introdurre il glucosio (sotto forma di carboidrati) solo poche volte al giorno, durante i pasti: a mantenere costante la sua presenza nel sangue ci pensano gli ormoni insulina-glucagone, che utilizza come **"magazzino" per il glucosio il fegato**.

Se la glicemia scende, come durante il digiuno, il pancreas mette in circolazione il glucagone che ordina al fegato di prelevare glucosio dalle sue scorte e d'immetterlo nel sangue. Il glucagone, inoltre, spinge le cellule all'utilizzo di grassi e proteine come fonte energetica: in questo modo si predispone tutto l'organismo al risparmio del glucosio.

Se invece la glicemia sale, come dopo un pasto, il pancreas mette in circolazione l'insulina che comanda al fegato di prelevare il glucosio dal sangue e d'immagazzinarlo. Siccome la capacità del fegato d'immagazzinare glucosio è piuttosto limitata (circa 70 grammi), i carboidrati in eccesso vengono convertiti in grassi e **depositati nei tessuti adiposi**.

L'insulina, al contrario del glucagone, spinge le cellule a utilizzare i carboidrati come fonte energetica.

Il nostro organismo si comporta pressapoco in questo modo: quando c'è abbondanza di glucosio si adopera per utilizzarne il più possibile, e quello in eccesso lo immagazzina sottoforma di grassi; quando c'è carenza cerca di conservarlo il più possibile, prelevando i grassi dalle scorte e utilizzandoli come fonte energetica.

Il meccanismo dell'insulina **diventa "perverso" quando ne viene secreta troppa**: in questo caso la glicemia si abbassa troppo, il cervello va in crisi e invia all'organismo gli stimoli per introdurre nuovo combustibile.

La quantità d'insulina secreta dal pancreas dipende dalla velocità con la quale s'innalza la glicemia.

Questa velocità dipende da due fattori: l'**indice glicemico** e la quantità dei carboidrati che assumiamo.

Nel caso di ingestione di carboidrati a basso indice glicemico la **glicemia s'innalza gradualmente, viene secreta una quantità normale d'insulina** che riporta gradualmente la glicemia ai livelli precedenti l'assunzione di carboidrati.

In questo caso la fame sopraggiungerà dopo circa 3 ore.

A seguito invece dell'ingestione di carboidrati AIG (ad Alto Indice Glicemico), la **glicemia subisce un brusco innalzamento, viene secreta una quantità notevole d'insulina** che causa un'altrettanto brusca diminuzione della glicemia.

In una situazione di questo tipo la fame sopraggiungerà dopo circa 1 ora dall'assunzione della stessa quantità di carboidrati.

L'indice glicemico degli alimenti e la quantità di carboidrati non sono l'unico fattore che influenza la quantità d'insulina che viene secreta dal pancreas, poiché esiste una diversa reazione individuale, com'è stato dimostrato da Gerald Raven nel 1987.

Secondo i suoi studi il 25% della popolazione ha una risposta insulinica pigra. In pratica questi fortunati individui hanno una risposta insulinica modesta pur assumendo carboidrati ad alto indice glicemico.

Un altro 25% della popolazione ha una reazione insulinica eccessiva. Anche assumendo carboidrati a medio indice glicemico, queste persone hanno una reazione insulinica esagerata.

Il restante 50% ha un comportamento che possiamo definire "normale".

In parole povere per il 25% della popolazione il meccanismo dell'insulina diventa perverso con estrema facilità.

In generale il 75% della popolazione dovrebbe controllare l'assunzione di carboidrati, il che significa controllare sia l'indice glicemico che le quantità assunte, pena l'inevitabile tendenza al sovrappeso.

Essere in grado di controllare questo meccanismo è fondamentale, soprattutto per i soggetti "sfortunati" che ingrassano anche solo pensando a un bigné.

Questi sono i principali vantaggi che si ottengono tenendo sotto controllo la produzione di insulina:

1. si evitano disfunzioni metaboliche gravi come il diabete di tipo 2;
2. si riesce a seguire una dieta ipocalorica senza avere sempre lo stimolo della fame;
3. si riesce a mantenere il peso forma senza troppi sacrifici;
4. si contribuisce a mantenere basso il colesterolo, poiché l'insulina è uno dei fattori che stimola la produzione endogena.

Per poter mantenere l'insulina entro livelli accettabili occorre seguire queste semplici regole:

- evitare carboidrati AIG, e non assumerli mai da soli;
- assumere pasti con la corretta ripartizione dei macronutrienti (evitare pasti a base di soli carboidrati);
- mangiare almeno 5 volte al giorno, evitando abbuffate nei pasti principali;
- preferire fonti di carboidrati a bassa densità, e preferire quelli a basso indice glicemico.

Questo ed altri argomenti legati all'alimentazione e alla pratica sportiva saranno trattati nella serata di inaugurazione della Nuova Sede della Break Moto Club che vedrà la partecipazione di una delegazione della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori sez. di Brescia oltre ai cuochi che ormai accompagnano i nostri incontri/dibattito.

Sempre più vicini alla popolazione agli sportivi e ai praticanti saltuari di attività ginniche o sportive per poter dare chiare e pratiche indicazioni di comportamento a tavola e in cucina.



Vi aspettiamo quindi **Martedì 19 Settembre 2006**
alle **ore 20.30** presso la Nuova Sede della **Break Moto Club**
VIA BRESCIA 75 CALCINATELLO USCITA TANG. SUD

Dr. Fabio Tosoni
Consigliere Lega Italiana Lotta Contro i Tumori Sezione di Brescia



**SERRANDE IN ALLUMINIO PER
AUTOVEICOLI AD USO INDUSTRIALE**



ALLESTIMENTI COMPLETI IN ALLUMINIO



VIALE A. DE GASPERI, 156 - FLERO (BRESCIA)

TEL. 030 2680905 FAX 030 268.095

WWW.SERENAPULIMETAL.IT

INFO@SERENAPULIMETAL.IT

MOTOGITE: LAGO DI ENDINE E DINTORNI



*Break
Motor
Club*

**Parco in riva al Lago sul retro della Birreria
"Controcorrente" in Località Spinone al Lago**



Dove trovi il giornalino del *Break Moto Club*

AZZANO S. PAOLO (BG)

- KYRA CENTRO ESTETICO SOLARIM
VIA PIAZZA PIAZZENTINI 1,24052,AZZANO SAN PAOLO,BS

BEDIZZOLE (BS)

- AUTOFFICINA LANCINI LUCA
VIA MONTEROSEO 8,25061,BEDIZZOLE,BS
- RIVESTIMENTI DI PAVIMENTI E MURI MASSARDI GIAN LUCA
VIA MAZZINI 7,25061,BEDIZZOLE,BS

BRESCIA (BS)

- ILTEMPIO INCA GIALINO SRL
PIAZZALE CREMONA 7,25100,BRESCIA,BS
- EUROSERVICE S.R.L.
VIA FORD BOARD 21, 25125 - BRESCIA,BS
- OMNIA SNC AUTOACCESSORI
VIA XXV APRILE 52,25123,BRESCIA,BS
- G. VISENZI MOTOMARKET C/O CENTRO COMM.
CAMPO GRANDE,VIA TADINI 33,25100,BRESCIA,BS

CALCINATELLO (BS)

- ARTICOLO 36
VIA BRESCIA 75,25010,CALCINATELLO,BS
- BAR PAPAÏAL S.N.C.
VIA PIAZZETTA EUROPA 5,25010,CALCINATELLO,BS
- NUOVA NAA AUTOASSICURAZIONI SPA CALDERA CINZIA
VIA BRESCIA 19,25010,CALCINATELLO,BS
- FORNERIA ORIZIO ANGELO E C.
VIA S. MARIA 189,25010,CALCINATELLO,BS
- CENTRO GLAMOUR DI FALUBBA SIMONA
VIA S. MARIA 100,25010,CALCINATELLO,BS
- RICEVITORIA LOTTO N. 2221 TABACCHERIA ELIA GIACOMO,
PIAZZA EUROPA 1,25011,CALCINATELLO,BS
- MACELLERIA ROVATI AMOS
VIA S. MARIA 98,25010,CALCINATELLO,BS
- ACCONCIATURE UNISEX FRANCO E SIMONA
VIA S. MARIA 51,25011,CALCINATELLO,BS

CALCINATO (BS)

- AUTOSCUOLA MORI & C. SNC
VIA SOLFERINO 12,25011,CALCINATO,BS
- ABATE BASILIO & C. S.N.C.
VIA CARLO ALBERTO 112,25011,CALCINATO,BS
- TABACCHERIA RICEVITORIA LOTTO DI AMADEI LAURA
VIA XX SETTEMBRE 190,25011,CALCINATO,BS
- AUTO BARONE S.N.C.
VIA MATTEOTTI 47,25011,CALCINATO,BS
- BOCCHIO LUIGI OFFICINA MECCANICA
VIA E. MARINI 41,25011,CALCINATO,BS
- BONACINI S.N.C. SANDRA E ANNA
VIA DUCA D'ABRUZZI,25011,CALCINATO,BS
- RISTORANTE HOTEL SULLIVAN S.N.C. DI BOTTI & C.
VIA STATALE 135,25010,CALCINATO,BS
- PALESTRA NO LIMITS
VIA CARLO ALBERTO 36,25011,CALCINATO,BS
- TAVERNA DI GAMBRINUS
VIA DUCA DEGLI ABRUZZI 16,25011,CALCINATO,BS
- RISTORANTE PIZZERIA ITALOCINESE NEW FANTASY
VIA CAVDUR 8,25011,CALCINATO,BS
- AVANT GARDE DI MONDINI FRANCESCO
VIA MORIAGA 2,25011,CALCINATO,BS
- SAN PEDRO CENTRO ABBRONZATURA ED ESTETICA
VIA CARLO ALBERTO 60,25011,CALCINATO,BS
- RIZZI E LUSSIGNOLI SNC
VIA MARSALA 5/A,25011,CALCINATO,BS





*Ristorante
Agriturismo
Mirabello*

25015 Desenzano d/G (BS) Loc. Mirabello
Ristorante tel. 0300 9991083
Alloggi tel. 030 9140082

- MACELLERIA SOLDI MAURIZIO
VIA MACORÀ 26,25011,CALCINATO,BS
- ELETTROFORNITURE S. MARCO SRL
VIA ROVADINO 42,25011,CALCINATO,BS
- CASTEGNATO (BS)**
- PADANA RETTIFICHE
CASTEGNATO, BS
- CASTIGLIONE DELLE STIVIERE (MN)**
- IL FOTOGRAMMA STUDIO FOTOGRAFICO
VIA MARCONI 33,46043,CASTIGLIONE D. STIVIERE,MN
- BREAK BAR "CAFFÈ" REGINA
VIA S.PIETRO 28,46043,CASTIGLIONE DELLE ST.MN
- ACCONCIATURE MASCHILI "LUCA"
VIA CARPENEDOLO 19,46043,CASTIGLIONE DELLE ST.MN
- OFFICE TIME DI BIGMOTTI GIOVANNI E FIGLI
VIA PRETORIO 26,46043,CASTIGLIONE DELLE ST.MN
- IL RISTANGOLO
VIA CAVDUR 57,46043,CASTIGLIONE DELLE STAMN
- ECO' (GDA S.R.L. UNIPERSONALE)
VIA CAVDUR 57,46043,CASTIGLIONE DELLE STAMN
- PIZZERIA SPAGNOLA
VIA PACHE COSTANZO BESCHI 54,46043,CASTIGLIONE DELLE ST.MN
- ALISA HAIR DREAM ACCONCIATURE
VIA P. COSTANZO BESCHI II 30,46043,CASTIGLIONE DELLE STIVIERE,MN
- CAZZAGO S. MARTINO (BS)**
- HP POWER SERVICE SRL
VIA BONFADINA 74/D,25046,CAZZAGO SAN MARTINO,BS
- DESENZANO DEL GARDA (BS)**
- OTTICA FOTO VECLANI DI VECLANI VINCENZO & C. S.N.C.
PIAZZA MATTEOTTI 20,25015,DESENZANO,BS
- PALESTRA NEW ENERGY FORUM
VIA TITO SPERI 6,25125,DESENZANO DEL GARDA,BS
- CHECK POINT
VIA C.BATTISTI 5/B,25015,DESENZANO DEL GARDA,BS



TAVERNA GAMBRINUS

CHIUSO LUNEDÌ

TAVERNA GAMBRINUS
VIA DUCA DEGLI ABRUZZI N° 16
FRAZIONE PIATI
25011 CALCINATO (BS)

**AMPIO
GIARDINO
ESTIVO**

**GAMMA
PAULANER ALLA
SPINA**

**MASTER DI
SPILLATURA**

**TEL - FAX
0309667105**

MOTOGITE: LAGO DI ENDINE E DINTORNI



**Percorso dalla Val Brembana
al Lago d'Endine**

Panoramica dai colli di San Fermo



Punti di Distribuzione

- AUTOSCUOLA BOVO**
PIAZZA GARIBALDI 24, 25015, DESENZANO DEL GARDA, BS
- FLERO (BS)**
- PULIMETAL S.N.C. DI SERENA LUIGI & C.**
VIALE A. DE GASPERI 156,25029,FLERO,BS
- GARDONE RIVIERA (BS)**
- ALISA HAIR DREAM**
VIA CADUTI 25,25083,GARDONE RIVIERA,BS
- GHEDI (BS)**
- BIRRERIA IL SALOON**
VIA CIRCUITO SUD 20,25016,GHEDI,BS
- LES GRIFFES DI SANDOMINI ALICE E C. SNC**
VIA ARTIGIANALE 30/32,25016,GHEDI,BS
- LONATO (BS)**
- BLU BAR DI NADIA E MARA**
VIA C. BATTISTI 37,25017,LONATO,BS
- FOTO BONETTA**
VIA TARELLO 7,25017,LONATO,BS
- VECCHIO FORNO DI FONTANA SOMA E C.S.N.C.**
PIAZZA MARTIRI LIBERTÀ 22,25017,LONATO,BS
- LA TANA DEL GUFO**
VIA CORTE FERRARINI 2,25017,LONATO,BS
- LOCATELLI SRL UTENSILERIA ART. TECNICI**
VIA CEMEDILLA 2,25017,LONATO,BS
- IL PRINCIPE SRL**
VIA CENTENARO 17,25017,LONATO,BS
- IPER K DI NERVI NICOLA & C.S.N.C.**
VIA RASICA 25,25017,LONATO,BS
- PERINELLI SPORT**
VIA ROMA 88,25017,LONATO,BS
- LABORATORIO OREFICERIA MS MAURO SUSARA**
CORSO GARIBALDI 45,25017,LONATO,BS
- LUGANA DI SIRMIONE (BS)**
- HOTEL PIZZERIA RISTORANTE CIGNO NERO**
VIA LUGANA MARINA N.2,25019,LUGANA DI SIRMIONE,BS
- MANERBIO (BS)**
- ANGEL'S CENTRO FITNESS**
VIA SAN MARTINO DEL CORSO 6/A,25025,MANERBIO,BS
- BAR BASILIO DI ROBERTO E GIORGIO BONIZZOLI**
VIA MATTEOTTI 17,25025,MANERBIO,BS
- BAR BLAK MOON C/O CENTRO COMMERCIALE LE ARCADE**
VIA CREMONA 10,25025,MANERBIO,BS
- TORREFAZIONE GIAMAICA**
VIA XX SETTEMBRE 62,25025,MANERBIO,BS
- BAR CENTRALE**
PIAZZA ITALIA 11,25025,MANERBIO,BS
- BUONA PIZZA**
PIAZZALE ITALIA 10,25025,MANERBIO,BS
- MOLINETTO DI MAZZANO (BS)**
- OASI PELLETERIE**
VIA PADANA SUPERIORE 82,25080,MOLINETTO DI MAZZANO,BS
- NIDI GOMME**
VIA PADANA SUPERIORE 100 B,25080,MOLINETTO DI MAZZANO,BS
- MONTICHIARI (BS)**
- CARTOLIBRERIA LA COCCINELLA DI ONGARI LUIGI**
VIA MARCONI N.88,25018,MONTICHIARI,BS
- BAR ARIZONA LAS CHICAS**
VIA MANTOVA 156,25018,MONTICHIARI,BS
- DAY BAR**
VIA EURDPA 45/M,25018,MONTICHIARI,BS
- CIBIGAS SRL**
VIA F.CAWALLOTTI 153,25018,MONTICHIARI,BS
- C.E.R.C.A. S.N.C.**
VIA T. SILVIOLI 77,25018,MONTICHIARI,BS
- GREEN BAR**
VIA PAOLO VI 40,25018,MONTICHIARI,BS
- MODI ABBIGLIAMENTO**
VIALE EUROPA 1, 25018,MONTICHIARI,BS
- BOB.PC DI BORGOMONI PAOLO E C. SAS**
VIA G.A. POLI 25,25018,MONTICHIARI,BS
- ABBIGLIAMENTO ASSO**
VIA PAOLO VI 17,25018,MONTICHIARI,BS
- L'ALTRO MONDO DI TOGNI G.**
VIA PAOLO VI 31/33,25018,MONTICHIARI,BS
- PADENGHE SUL GARDA (BS)**
- OSCHER VEZZOLA OREFICERIA**
VIA BARBERI 14,25080,PADENGHE SUL GARDA,BS
- PONCARALE (BS)**
- TASSANI ANGELO**
VIA MORETTO 25020,PONCARALE 3,BS
- PONTE S. MARCO (BS)**
- BREAK MOTOR**
VIA STATALE 11, 38 - PONTE S. MARCO
TEL. 030 3482982 - CELL. 348 2510930
- DAMIOLI SRL PAVIMENTI - RIVESTIMENTI**
VIA STATALE 43,25010,PONTE S. MARCO,BS
- METALTECNICA SNC DI SPILLARE GIUSEPPE E MAURO**
VIA A.MAESTRI 6,25010,PONTE S. MARCO,BS
- BEAUTY CENTER CENTRO BENESSERE**
PIAZZA DELLA PREISTORIA 13,25010,PONTE SAN MARCO,BS
- RISTORANTE TRATTORIA PIZZERIA LA SOSTA DI ADERENTI FRANCO**
VIA SIBILLA ALERAMO 16,25010,PONTE SAN MARCO,BS
- PASTICCERIA COLPANI DI COLPANI FABIO**
PIAZZA DELLA PREISTORIA 4,25010,PONTE SAN MARCO,BS
- CLASSIK ARREDO SNC DI FABIETTI C. & C.**
VIA STATALE 136,25010,PONTE SAN MARCO,BS
- OTTICA GAFFORINI**
PIAZZA DELLA PREISTORIA 5,25010,PONTE SAN MARCO,BS
- CARROZZERIA IMPERADORI**
VIA GAVARDINA SOPRA 24,25010,PONTE SAN MARCO,BS
- APICE SERVIZI DI PESENTI N.**
VIA STATALE 226,25010,PONTE SAN MARCO,BS
- NUOVA VETRERIA PINI DI AURELIO E MANUEL SNC**
VIA STATALE 51,25010,PONTE SAN MARCO,BS
- SOCCORSO STRADALE AUTORIPARAZIONI SONDINA FRANCESCO**
VIA STATALE 224/220,25010,PONTE SAN MARCO,BS
- POZZOLENGO (BS)**
- AUTOSCUOLA BOVO**
S. MARIA 12, 25010, POZZOLENGO, BS
- SIRMIONE (BS)**
- ALBERGO GARPO LAVELLI LMA & C. S.N.C**
VIA VERONA N.214,25010,SIRMIONE,BS
- AL CENTRO DEL SOLE**
VIA MAZZINI N.8/11,25019,SIRMIONE,BS
- SARTIGLIA VIAGGI**
VIA COLOMBARE N.121,25010,SIRMIONE,BS
- SOLFERINO (MN)**
- CENTRO SPORTIVO ITALIA 98**
VIA MONTE ALTO 18,46040,SOLFERINO,MN
- TRAVAGLIATO (BS)**
- PIZZERIA FRANCO**
VIA A.MORO 85/113,25039,TRAVAGLIATO,BS



MOTOGITE: LAGO DI ENDINE E DINTORNI

**Bob estivo
sui Colli di San Fermo**



**Panoramica sul
Lago d'Endine**



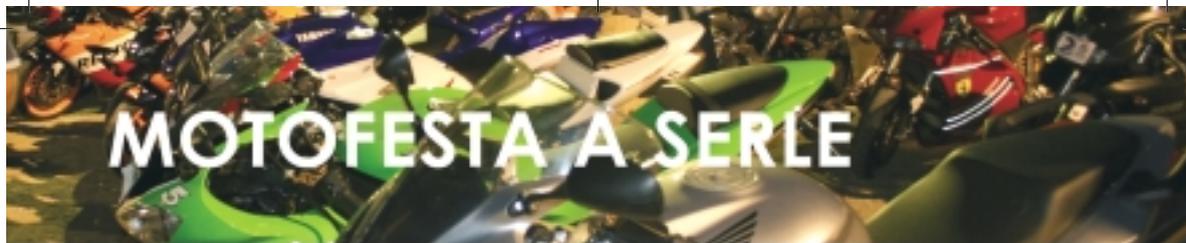


Sabato 8 luglio 2006, presso il campo sportivo di Serle (BS), il Motoclub Le Valli ha organizzato la sua prima Motofesta.

Stand gastronomici con porchetta e birra, patatine e salamelle hanno accompagnato la serata fino a tarda notte con contorno di musica rock, sexy ballerine, esibizioni di Hip Hop, gara di Play Station e stand espositivi di grandi nomi quali KTM Silver Action Team (in gara nel Mondiale Motocross MX1), TM e Honda.

Fantastico anche il concorso per la moto più bella: ogni motociclista poteva mettere in gara il proprio mezzo, di qualsiasi categoria fosse. prossimo anno, con tante novità per tutti gli appassionati delle due ruote!!





MOTOFESTA A SERLE

Numerosissima la partecipazione: quad, moto sportive, moto da cross, moto d'epoca, scooter e custom hanno dato bella mostra di sé. Si è dato il via ad un'agguerrita votazione, con trofeo per le tre moto più belle o originali di ogni categoria.

Forte di uno staff giovane e dinamico il Moto-club le Valli ha potuto guardare con successo a questa prima manifestazione ed è già pronto per organizzare l'evento anche per il prossimo anno, con tante novità per tutti gli appassionati delle due ruote!!!



Z1000 PROVA IN PISTA



Finalmente sono riuscito ad usare un po' per benino la mia Z-1000 in pista dopo la "customizzazione". Allora direi che la moto a parer mio è cambiata radicalmente in meglio. Andiamo ad analizzare con ordine: Frenata, con l'impianto che abbiamo montato c'è il rischio di mettersi la moto per cappello tanto la frenata è potente! Comunque il comando è sempre ben modulabile ma non richiede molto sforzo alla leva. Stabilità, la forcella montata fa egregiamente il suo dovere.





**SALDI BREAK MOTOR
PER TUTTO IL MESE DI SETTEMBRE
SOSTITUZIONE OLIO E FILTRO
A PARTIRE DA 99,00 € per le moto
E DA 79,00 € per gli scooter
per ulteriori operazioni
preventivo gratuito**

**il tagliando viene effettuato
su appuntamento
E' possibile, nell'attesa, usufruire
della sala video del Motoclub
per visionare foto delle nostre attività**

Break Motor - via Brescia 75 - Calcinatello - tel. 348 2510930

Z1000 PROVA IN PISTA

Nelle staccate violente in pista la moto è stabile e sembra che viaggi quasi su un binario, solo su fondo sconnesso ha un pò la tendenza a saltellare, ma credo che siano solo da trovare le regolazioni giuste, mentre quando la moto era in configurazione originale in staccata tendeva a serpeggiare, saltellare e andava "a pacco" la forcella; non era possibile utilizzare il freno posteriore. Il mono posteriore per essere un'unità di serie del ninja 636 fa il suo dovere anche se non è che sia il massimo, nonostante sia regolato a dovere nelle uscite di curva tende a strappare però non è una cosa gravissima ed è ampiamente controllabile. Avendo alzato tutta la moto di circa 3 cm dall'assetto originale si sono guadagnati preziosi gradi di inclinazione con relativo netto miglioramento dei tempi sul giro. Un esempio ben chiaro è dato dal miglioramento di ben 4 secondi sul giro di passo tra la configurazione originale e quella attuale. Direi che l'obbiettivo è stato raggiunto!!!
BRAVO GIGI!





Break Motor **assistance**

**PARTI IN SICUREZZA CON LA TUA MOTO
CON CONTROLLI COMPUTERIZZATI PER CARBURATORI,
INIEZIONE ELETTRONICA E PNEUMATICI**

**PER TUTTO IL MESE DI SETTEMBRE SU RIPARAZIONI
SUPERIORI A 400,00 € - TESSERA MOTOCLUB
OMAGGIO VALIDA PER TUTTO IL 2006**

**CAMBIO OLIO+FILTRO - FILTRO ARIA
CANDELE-BATTERIA - PNEUMATICI
CATENA-CORONA-PIGNONE - FRENI**

VISITATECI PER UN PREVENTIVO GRATUITO



SOSTITUZIONE E BILANCIATURA PNEUMATICI COMPUTERIZZATA



**PROMOZIONI DI FINE STAGIONE SU MOTO SCOOTER E ACCESSORI
PAGAMENTI RATEALI - 1° Rata a 6 MESI**

Break Motor

