

L'ACCUSA

Correre fa male... 8!

"Caro Direttore, chi le scrive è un suo affezionato lettore nonché un maratoneta di lunga esperienza. Nel complimentarmi per il periodico da Lei diretto voglio però accettare una critica. Ho letto con attenzione la rubrica "Correre fa male" e mi permetta di dissentire da quello che ho letto. Innanzitutto non è vero che noi podisti siamo come quel tale articolista ci dipinge, esclusivamente pieni di difetti e di "puzza sotto il naso" come se fossimo una razza migliore di tutti quei comuni mortali che, alla fatica ed al sudore, preferiscono stare stravaccati sul divano con in mano un bicchiere di birra e il telecomando. Il tempo dirà, alla fine, chi avrà avuto ragione".

P.S. "Ma secondo Lei perché ogni volta che vado a correre mia moglie si informa sull'orario di ritorno e non c'è mai stata una volta che abbia provato a farmi desistere? Perché quando rientro in casa la trovo con quella bella espressione estasiata sul viso? Devo forse iniziare a preoccuparmi?"

Alla prossima.

Nicola Sgaramella

L'ATLETA DI PUNTA



Sandro Carini, nato a Tivoli il 2 ottobre del 1962, segno zodiacale bilancia, in questa prima fase di attività della TM, è lui l'atleta di punta. Per darvi un'idea, il suo tempo sui 10km su strada è sotto i 37 minuti! E pensare che solo 2 anni fa non sapeva nemmeno cosa fosse un... "pettorale" e ora si ritrova a tutte le gare a dover aspettare per le premiazioni di categoria! Il nostro augurio, oltre quello di vederlo correre per almeno 50 anni, è vederlo premiato nei primissimi assoluti!
"IN BOCCA AL LUPO"

Medici in prima linea

Curare con lo sport

DIABETE E SPORT - 2ª parte

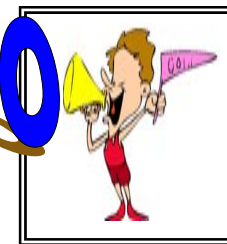
...Lo sport è molto importante per i diabetici di tipo 2 non insulino-dipendenti (adulti), spesso in sovrappeso e sedentari, nei quali l'esercizio fisico con la dieta, se opportunamente programmati, riescono ad ottenere notevoli miglioramenti sui fattori di rischio connessi alle alterazioni metaboliche. Nei diabetici di tipo 1 (giovanile insulino-dipendente), lo sport permette di prevenire le complicanze d'organo della iperglicemia, soprattutto quelle cardiovascolari. Nel consigliare l'attività sportiva più idonea al singolo caso è opportuno, da parte del medico, far precedere una prima fase di ricondizionamento organico generale (soprattutto se il paziente non è allenato), alla prescrizione di attività motorie prevalentemente aerobiche e successivamente di attività specifiche. **Quali attività sportive per il diabetico? Consigliate:** sci di fondo, nuoto, ciclismo, corsa di fondo e attività di aerobica in generale. **Consentite:** sport di squadra (calcio, pallavolo, ecc.), tennis, golf, (arco, a segno ecc.). **Sconsigliate:** sport motoristica, subacquea, vela in solitaria, sport di combattimento e di potenza.

Nicola Iacovone
Tratto da: FARE SPORT



Anno 1 - agosto 2005

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



distribuzione gratuita tra gli associati.

ECCEZIONALE, DOPO PODISMO LA TM È ANCHE CICLISMO.

La Tivoli Marathon
RADDOPPIA!

Si è rivelata azzeccatissima l'idea di affiliare la TM alla Federazione **UISP** anziché alla **FIDAL**. È vero che la **TIVOLI MARATHON**, in qualche maniera è stata "costretta" a questo tipo di adesione, visto che tutti, o almeno quasi tutti, i podisti di Tivoli e dintorni erano, giustamente, già iscritti ad altre Società, per il

semplice motivo che la **TM** è nata soltanto a gennaio 2005, ma era pur vero che l'ottica del Direttivo della **TM** era, ed è tuttora, quello di inserire altri sport oltre la corsa, opportunità che offre la **UISP** e non la **FIDAL**. Tutti ben sanno che Tivoli, ha avuto negli anni passati, gloriosi e storici gruppi di ciclisti da strada e mountain bike. Gloria

che ben presto ritornerà perché in una delle riunioni che si svolgono di consueto ogni primo mercoledì di ogni mese, si sono presentati 2 coordinatori di un gruppo di ciclisti, circa 30, e precisamente Agostino Zampera e Alessandro Di Braccio, che ci hanno chiesto, con grande entusiasmo, anche a nome di tutta la loro squadra,

della nostra Associazione e di conseguenza "pedalare" per i colori amaranto e blu, quelli della propria città. Per il Presidente e il Direttivo, la richiesta dei cicloamatori, non ha fatto altro che piacere, visto che oltre ad aumentare il numero degli iscritti, ci sarà, in seguito, materiale per parlare, scrivere, diffondere e naturalmente stimolare i giovani e non, ad intraprendere un altro sport di importanza nazionale e con la certezza di portare in alto il nome **TIVOLI** anche con gli atleti della due ruote.

U. De A.

Anche questo è...
TIVOLI MARATHON



TIVOLI MARATHON

Associazione Sportiva Dilettantistica
Anno di Fondazione 2005

Presidente: Ugo De Angelis
Vice presidente: Valter Benaglia
Consiglieri: Tullio Meschini
Amedeo Calabrini
Roberto Ferdinandi

Sede Fiscale: Via Frascineto, 24 - 00173 Roma
c.f. 97362130581
Info: 339 7825115

REDAZIONE

cinque a chilometro

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero: Ugo De Angelis, Carlo Monteverde, Nicola Sgaramella, Nicola Iacovone, Patrizia Mancini.

Diffusione: distribuzione gratuita, a tutti i podisti, sostenitori e simpatizzanti della **TIVOLI MARATHON**, presso la bacheca in Via di Pomata, Abbigliamento Mariella, ACI di Via 2 Giugno 7H e Ristorante Il Grottino.

1ª GARA: 1º ASSOLUTO!

GRANDE IMPRESA podistica della "recluta" **Jonathan De Angelis** figlio del nostro presidente Ugo De Angelis. Presso la Caserma "G. Duca" di Montorio Veronese, piccolo centro della provincia di Verona, De Angelis junior non ha avuto avversari nelle gare disputate venerdì 22 luglio in tuta mimetica ed anfibi al posto delle classiche "scarpette". Al mattino si è aggiudicato la prova sui **1000 m.** con lo splendido tempo di **3'25"**. Poi al pomeriggio si è lasciato alle spalle tutti i **101 partenti** sulla distanza di **7,5 km** davvero massacranti (metà percorso sterrato) considerando l'abbigliamento in dotazione degli atleti. **Jonathan** ha sbaragliato il campo coprendo la distanza con un invidiabile **36'30"** e demolendo il vecchio record della caserma veronese che resisteva da anni, di ben **45 secondi**. Per comprendere bene l'impresa firmata dal giovane tiburtino basti pensare che per attendere l'arrivo del secondo classificato si sono dovuti aspettare ben cinque minuti!!! Al termine della manifestazione ha ricevuto i complimenti da parte degli ufficiali della caserma che hanno preso la decisione di premiarlo ufficialmente il 3 agosto giorno del giuramento solenne. Certo, ci sembra superfluo dire che il ragazzo ha un avvenire a dir poco roseo per quanto riguarda la corsa e a nome di tutto il Direttivo della **TIVOLI MARATHON**, gli auguriamo che duri il più a lungo possibile la soddisfazione di godere del gradino più alto del podio.

Carlo Monteverde

Campione sui 1.500 metri

Venerdì 15 luglio 2005 alle ore 22,00, **Marco Rencricca** si fregiava del titolo di **Campione** Regionale Amatori nel Meeting FIDAL, sulla distanza dei **1.500m.** Allo stadio di Caracalla si davano appuntamento circa **100** degli atleti più forti, in questa specialità, provenienti da tutto il Lazio. C'erano praticamente tutti, da Parrella a Piacentini, da Marmo a qualche atleta marocchino, tutti dell'Atletica Colliere, veri e propri mastini della pista. Erano proprio loro a tenere testa al nostro **Marco**, ma fino ai 1.200m, momento in cui la stoffa del campione veniva fuori e per loro non rimaneva che giocarsi la seconda posizione. Con un perentorio **4'09"** tagliava il traguardo sotto gli occhi del suo preparatore atletico **Roberto Ferdinandi**, che riceveva i complimenti da tutti gli addetti, per aver portato, in breve tempo, a livelli stratosferici il suo pupillo. Ma la domanda che a questo punto molti si chiedono: "Caro Marco, quando passi tra gli Assoluti?", forse ci sta già pensando!

Per iscriversi...

ATLETA:

- 1) Certificato medico sportivo agonistico*.
- 2) Fotocopia di un documento.
- 3) Modulo d'iscrizione.
- 4) € 20,00.

SOSTENITORE:

- 1) Modulo d'iscrizione;
- 2) € 10,00.

DOVE?

- 1) **Franco:** c/o Abbigliamento "Mariella" Via Inversata - Tivoli. tel. 0774 312035
- 2) **Tonino:** cell. 348 0552705
- 3) **Amedeo:** c/o Ristorante "Il Grottino" Piazza Rivarola Tivoli tel. 0774 332606
- 4) **ACI** di Via 2 Giugno, 7H

INFO:

Ugo De Angelis
cell. 339 7825115

*Il coupon, rilasciato al momento dell'iscrizione, dà diritto alla convenzione con lo studio medico del Dott. Nicola Iacovone - Via Sansepolcro, 10 - Tivoli - per appuntamenti: cell. 328 87 42 666.

7 consigli per correre forte:

- 1° - Poniti sempre un obiettivo, ma cerca di raggiungerlo divertendoti. Si vince con la tranquillità.
- 2° - Corri più che puoi. La corsa fa bene al fisico e alla testa: lavori senza fatica, ti ammali di meno e ti concentri meglio.
- 3° - Bevi il più possibile durante la corsa: acqua e sali minerali. Quando senti i primi segnali di disidratazione è già troppo tardi.
- 4° - Sottoponiti periodicamente a una visita medico sportiva.
- 5° - Non vestirti come un cosacco per sudare il più possibile: perdere liquidi non significa dimagrire. Indossa solo maglietta e pantaloncini. Il corpo ha bisogno di aria per rendere al meglio.
- 6° - Fai sempre un riscaldamento prima di una gara, per partire già caldo, con 15/20 minuti di corsa lenta.
- 7° - Scegli una scarpa personalizzata in base al tuo peso, alla tua velocità e al tipo di appoggio del tuo piede.

SETTEMBRE Auguri a...

ADELMO Angelosante il giorno 1, **ANTONIO Ferrazzi** il giorno 4,
BRUNO Scifoni il giorno 9, **STEFANO Flore** il giorno 14,
DANIELE Bruni il giorno 16,
FRANCO Galli il giorno 17 e **MAURIZIO Dantini** il giorno 23.

Gara "TRE COMUNI": Pescocostanzo, Rivisondoli, Roccaraso...CHE FATICA!

Positivo esordio di due nuovi atleti:

ALESSANDRO E FEDERICO

Sono stati **cinque** gli atleti della **TIVOLI MARATHON** che domenica 17 luglio hanno preso parte alla durissima gara dei "Tre Comuni". **Antonio Dicembrini (1h), Franco Galli, Ugo De Angelis (1h e 3 minuti)** insieme agli esordienti **Federico Molinari (1h 14 minuti)** e **Alessandro Di Paolo (1h e 16 minuti)** hanno affrontato con grande determinazione il nervoso percorso di **13,800 km.** che si snodava tra gli splendidi centri di **Pescocostanzo, Rivisondoli e Roccaraso.** Ai nastri di partenza della "classica abruzzese" **437 podisti** tra i quali spiccava il nome di un campione del calibro di **Alberico Di Cecco** vincitore della **Maratona**

di **Roma del 2005.** L'azzurro, e non poteva essere diversamente, si è imposto al termine di una gara particolarmente selettiva resa ancor più dura da un autentico muro di oltre **400 scalini** da affrontare al **10°** chilometro. Senza dubbio positivo il comportamento degli atleti tiburtini che hanno colto piazzamenti di rilievo con gli atleti **Tonino e Franco**, giunti **settimo e terzo** nelle rispettive categorie, ma grandissimi sono stati **Federico e Alessandro** che, non solo hanno battezzato l'esordio con la **TM**, ma erano alla loro **PRIMA GARA PODISTICA IN ASSOLUTO!!!** Graditissimo, e di buon auspicio, l'"**IN BOCCA AL LUPO**" rivolto a

inizio gara da **Alberico Di Cecco** a tutti gli iscritti della **TIVOLI MARATHON** e alla Redazione di "Cinque a Chilometro". Dopo la lunga ed estenuante premiazione, con le rispettive signore al seguito, gran finale con i piedi sotto il tavolo al Ristorante "**DA PAOLINO**" a Pescocostanzo, dove tutti facevano, meritatamente, i complimenti per l'ottima cucina, consigliando, tra l'altro, a quelli che un giorno dovessero passare da queste parti, a non mancare assolutamente la degustazione dei piatti tipici proposti e presentati con gran maestria dai gestori del locale.

Carlo Monteverde



Da sinistra: Franco Galli, Alberico Di Cecco, Ugo De Angelis e Tonino Dicembrini.