

Per iscriversi...

ATLETA:

- 1) Certificato medico sportivo agonistico*.
- 2) Fotocopia di un documento.
- 3) Modulo d'iscrizione.
- 4) € 22,00 PODISTA
- 5) € 38,00 CICLISTA

SOSTENITORE:

- 1) Modulo d'iscrizione.
- 2) € 10,00 per il 1° anno.
- 3) € 5,00 gli anni successivi.

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 Sante Viola, 10 - Tivoli - per appuntamento: cell. 328 87 42 666.

ULTIM'ORA

Dalla prossima stagione agonistica, la **TIVOLI MARATHON** sarà gratificata di avere in squadra, e quindi gareggiare con i colori amaranto blu, un'atleta di spiccate doti atletiche, organizzative e relazionali:

VITTORIO DI SAVERIO

Medici in prima linea

Curare con lo sport

OSTEOPOROSI E SPORT
2ª parte

L'obiettivo della prescrizione di attività motoria è quello di provocare uno stress meccanico sul sistema scheletrico attraverso l'attivazione della muscolatura, la quale genera forze che provocano movimento. Livelli moderati di attività fisica quali camminare (anche a passo veloce), marciare, o correre in maniera blanda, non solo sono consentiti negli anziani, ma anche auspicabili (l'immobilismo provoca nel tempo una perdita ossea significativa e rapida). Innumerevoli studi hanno dimostrato che un aumento dell'attività motoria provoca un incremento della densità minerale ossea a livello dell'avambraccio, della colonna vertebrale e dell'anca con minore rischio generale di fratture. Nelle donne in post-menopausa o menopausa precoce e quindi a rischio per osteoporosi, la perdita ossea può essere rallentata o impedita dall'esercizio fisico. È auspicabile anche un maggior apporto di calcio attraverso l'alimentazione (es. latticini). **FATTORI DI RISCHIO PER L'OSTEOPOROSI:** età avanzata, sesso femminile, costituzione magra, menopausa precoce, scarsa attività fisica motoria, fumo di sigaretta, abuso di alcool.

Nicola Iacovone

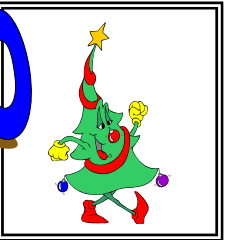
Tratto da: FARE SPORT

RIFLESSIONI

MENS SANA IN CORPORE SANO

Uno spirito sano migliora la vita del corpo e della mente (anima). Facciamo un bel salto nel passato: la creazione. L'ipotesi scientifica parla di un "big bang" e di una successiva evoluzione che da esseri monocellulari ci porta nel mondo animale, dalla scimmia all'uomo. Non ho mai visto un orologio super sofisticato (l'universo) costruirsi da solo, e non capisco perché durante l'evoluzione molte scimmie sono volute rimanere scimmie fino al giorno d'oggi (o forse sì, vedendo in che stato di degrado è giunto l'uomo); ascoltate come è descritta la creazione nella parola di Dio, dopo aver creato l'Universo, la Terra, la flora (leggere Genesi cap. 1): *"...poi Dio disse: -Produca la Terra esseri viventi secondo la loro specie...- e così fu."* (Genesi cap. 1 vers. 24). *"Poi Dio disse: -Facciamo l'uomo a nostra immagine e a nostra somiglianza...-"* (Genesi cap. 1 vers. 26). Noi non siamo una specie animale ma siamo l'immagine del nostro Creatore. Infatti *"Dio formò l'uomo dalla polvere della terra (il corpo), gli soffiò nelle narici un alito di vita (lo spirito), e l'uomo divenne un essere vivente (una mente pensante, l'anima)"* (Genesi cap. 2 vers. 7). Dio è trino, Padre, Figlio e Spirito Santo, infatti disse *facciamo*, e ci ha creati simili a Lui, ma se noi trascuriamo la parte spirituale cammineremo secondo la carne che ci porterà lontani dal nostro creatore e ci incatenerà sempre di più al mondo materiale facendoci divenire come dei robot. Comprendete ora perché ci piace correre? Perché evadiamo per un'ora e più da ciò che ci stressa e ci opprime; mentre corriamo, andiamo in bici ecc. gustiamo quel poco di natura che è rimasta incontaminata avendo la stupenda sensazione di sentirci nelle mani di Dio. Curate lo spirito e vedrete che correrete sempre meglio e avrete una salute nel corpo e nella mente (anima) che molti vi invidieranno.

Sandro Carini



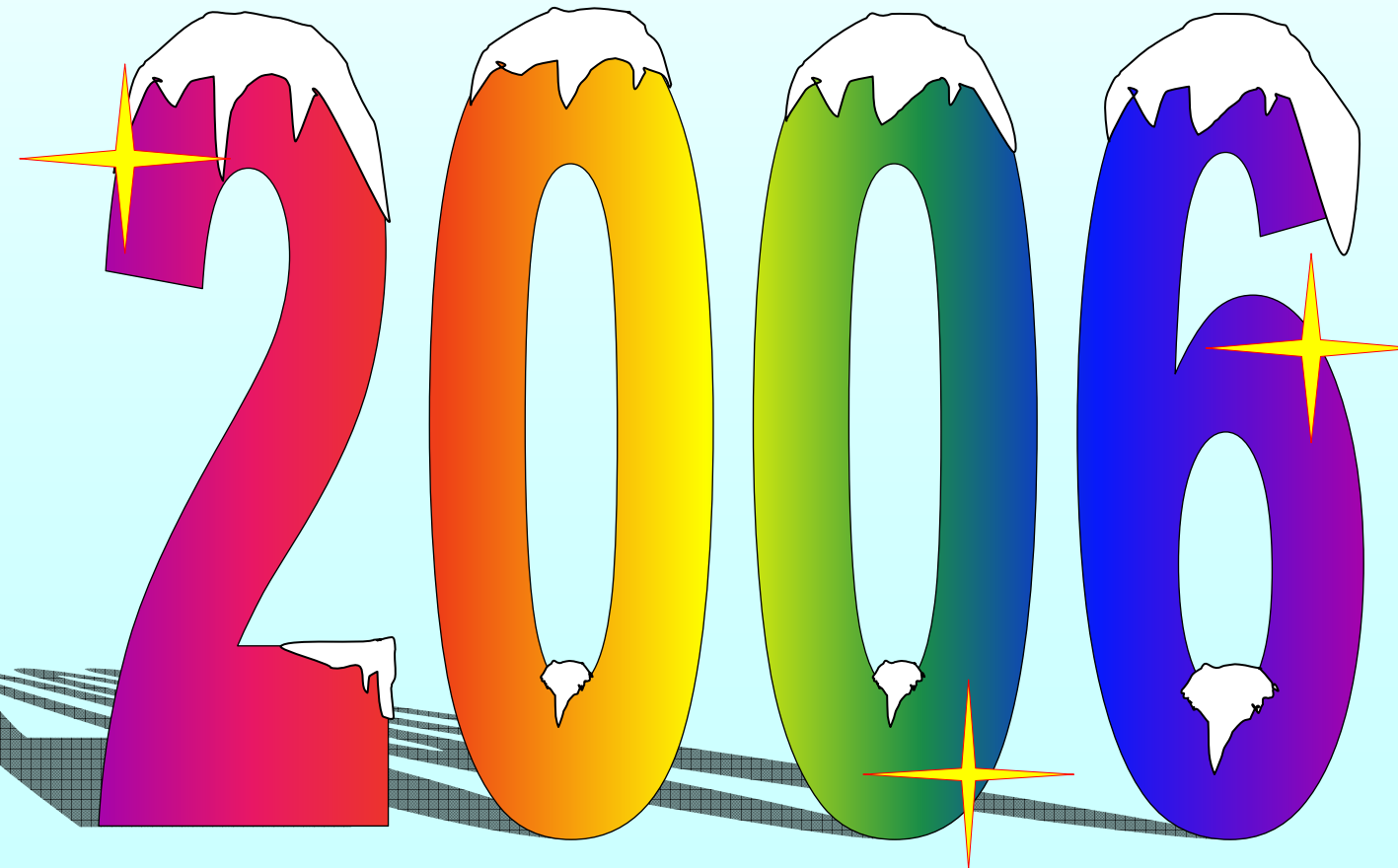
Anno 1 - n. 12 - dicembre 2005

distribuzione gratuita tra gli associati

La **T M** vi augura...

BUON NATALE

e uno **STREPITOSO**



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

ISCRIZIONI
al 2 dicembre 2005

Soci: 56

30 atleti

3 atlete

23 sostenitori

Iscriversi alla
TIVOLI MARATHON,
è un piacere...
non un dovere!

REDAZIONE

cinque a chilometro

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

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.

GRAZIE... a TUTTI!

Con questo numero siamo arrivati a **12** e alla fine del 2005. E' già passato un anno dalla nascita della ormai affermatissima (*alla faccia degli scettici!*) **TIVOLI MARATHON**, e, com'è consuetudine, siamo al momento dei ringraziamenti. In cima alla lista c'è **Valter** che, pur non avendo ancora "indossato un pettorale" mi è stato sempre vicino, in special modo nell'organizzazione della spedizione a New York per la maratona del 2006. Grazie a **Tullio** che, nonostante abbia passato un anno non proprio fortunato, è rimasto "attaccato" all'Associazione, fondata anche da lui, credendoci ciecamente. Grazie ad **Amedeo** che ha pensato ogni giorno a far crescere la **TM** mediante l'iscrizione di nuovi soci e la conclusione di nuove convenzioni. Grazie a **Roberto** che ci aiuta a capire gli aspetti tecnici che girano intorno al mondo dell'atletica. Grazie a **Massimo** che, col gesto di generosità alla corsa dell'Unione Italiana Ciechi, di cui abbiamo parlato nel numero precedente, ha mostrato di cosa sono capaci gli atleti della **TM**. Grazie a **Tonino** per essere stato il primo a credere ciecamente nell'ambizioso "Progetto Tivoli Marathon".

Grazie a **Franco**, il più presente alle manifestazioni, che ha fatto conoscere il marchio **TM** praticamente dappertutto. Grazie a **Sandro**, l'atleta di punta, che, con le sue "riflessioni", ci ha fatto scoprire nuovi aspetti di noi. Grazie a **Marco** che, con la costruzione del sito internet, ci ha permesso di conquistare un posto *online*. Grazie a **Federico** e **Alessandro** che, con la loro grande voglia di misurarsi, hanno fatto della **TM** una squadra di atleti "senza paura". Grazie a **Vincenzo** che ha fatto capire a tutti che si può concludere la gara con soddisfazione anche senza preoccuparsi del tempo impiegato. Grazie a **Guiglielmo** che con la sua "flemma inglese", gara dopo gara, ha dimostrato che si può migliorare anche senza l'angoscia dei estenuanti allenamenti. Grazie a **Simone** che col suo indiscutibile entusiasmo sta coinvolgendo, oltre al suo papà, molte persone in questo meraviglioso sport. Grazie a **Michèle** che, nonostante la sua giovane età, ha dimostrato maturità e responsabilità sia nello sport che nella vita. Grazie a **Stefano** per aver preso "in mano" Via di Pomata, facendola diventare piano piano un vero e proprio "percorso di vita".

Grazie a **Carlo** che con i suoi articoli da giornalista sportivo ci ha fatto rivivere i momenti più belli delle gare disputate con i colori amaranto blu. Grazie a **Nicola** "l'anti-podista" che con la sua rubrica "Correre fa male" ci ha fatto incappare, discutere, inbufalire ma alla fine sorridere. Grazie all'**ACI** di **VIA DUE GIUGNO**, che non solo ci ha permesso di avere uno sponsor... ma ha anche rinnovato il suo impegno per l'anno 2006. Tante grazie a tutti gli esercenti che hanno voluto offrire sconti sui loro articoli a tutti i Soci iscritti: **Intimissimi & Calzedonia**, **Abbigliamento Garberini S.r.l.**, **Ago & Filo**, **Abbigliamento G. Mariella**, **Profumeria Ferrari**, **Erboristeria L'Oro Verde**, **Profumeria Blu Point**, **Corniceria Generoso**, **Ferramenta Gregoriana**, **Bar dello Sport**, **Oreficeria Euro Gold**, **Sanitaria Rosanna S.r.l.**, **F.P. Sistemi Pulizia per la Casa**, **Tabaccheria n°2** e lo stesso **ACI** di **VIA DUE GIUGNO**. Grazie a **Luigi**, il **Presidente dell'Associazione Gruppo di Solidarietà Banca d'Italia e 1° socio onorario della TM**, per avermi rinnovato la sua fiducia, ormai ventennale, collaborando anche con la **TIVOLI MARATHON**.

Grazie a tutti i **Soci Sostenitori** che hanno creduto e credono in questa bellissima avventura e che ci fanno crescere e sperare nel futuro. Grazie a tutti gli altri **Atleti Tiburtini**, anche non iscritti alla **TM**, che ci hanno permesso di riempire le pagine del notiziario **5 a km**; con loro mi scuso se a volte siamo stati un po' "audaci" nel parlare di qualche atleta. Grazie a mio figlio **Jonathan** che mi ha fatto sentire fiero di essere suo padre, sbalordendo tutti con un 1° posto assoluto nella sua prima gara su strada. Infine un immenso grazie a **Patrizia**, per aver collaborato col Notiziario, per essere stata la prima donna a gareggiare per la **TM**, per essermi stata vicina in questa avventura, e, soprattutto, per avermi aiutato a superare tutti i momenti difficili che la vita riserva, trasformando il dolore in gioia. Grazie a **TUTTI**...e arriverci al prossimo anno!

Il Presidente



TIVOLI MARATHON

SONO APERTE LE ISCRIZIONI

2006

Atleta e Sostenitore

Iscrizione Atleta **PODISTA**: € 22,00

Iscrizione Atleta **CICLOAMATORE**: € 38,00

Iscrizione Atleta **PODISTA** e **CICLOAMATORE**: € 45,00

(nella quota d'iscrizione sono compresi piccoli gadget)

Completino Podista (canotta e pantaloncino **MIZUNO**): € 20,00

Iscrizione **SOSTENITORE** al 1° anno: € 10,00

rinnovo anni successivi: € 5,00

All'atto dell'iscrizione, sia all'Atleta che al Sostenitore, sarà rilasciato un cartellino nominativo, che darà diritto a partecipare a gite culturali organizzate in occasione di manifestazioni sportive e a sconti presso negozi in convenzione, di cui periodicamente si fornirà una lista aggiornata.



Il nuovo cartellino per l'anno 2006, di colore **GIALLO**.

Il Direttivo **TM**