

L'ACCUSA

Correre fa male... 2!

Avevamo parlato di tallonite, strappi muscolari, stiramenti e schiacciamento delle vertebre... ma non finisce qui. Chi di voi non conosce le unghie nere da scarpe strette o le vesciche da scarpe troppo larghe? E l'arrossamento della parte interna della coscia dovuto dallo sfregamento delle gambe l'una contro l'altra? Secondo voi tutte cose piacevoli? Io dico di no. A queste poi vanno ancora aggiunte due cose. La prima è l'alitosi. Si avete letto bene: l'alitosi. Provate a sentire l'odore del vostro alito quando, dopo una lunga corsa, per recuperare ispirate enormi quantità d'aria e poi le espirate. Ecco, in quel momento è meglio starvi lontano perché la vostra bocca sembra il canale di scarico di una fabbrica di scarpe da ginnastica Superga usate, però in compenso d'estate riuscite ad uccidere le zanzare ad un metro di distanza. Un altro inconveniente simile è il sudore. Voi forse non ve ne accorgete (quelli intorno a voi sì), ma dopo uno sforzo e relativa sudata, il vostro arrivo si avverte a distanza. Il motivo è semplice. Puzzate. Puzzate voi e puzzano gli abiti che avete indosso. Insomma a dir del vero fate anche un po' schifo. Però bisogna ammettere che c'è di peggio. Nella prossima puntata vedremo i danni collaterali. (continua)

Nicola Sgaramella

Medici in prima linea

CORRERE:

la più antica espressione dell'uomo.

La corsa può essere definita come l'espressione umana della forza, della potenza e del dinamismo e quindi non si può astrarre dal concetto di velocità: "correre il più forte possibile". Dai 100m piani alla maratona, il binomio velocità/resistenza si fondono per dar luogo ad una espressione unica: resistenza alla velocità, ossia adattarsi a prolungare il più possibile nel tempo e nello spazio lo sforzo dell'incidere al massimo delle possibilità. In questa ottica deve essere vista la corsa nell'agonismo, sia nelle gare brevi, che di lunga durata. Nel settore amatoriale, invece, la corsa si estrinseca in diverse espressioni: la marcia, la marcia/corsa, il jogging il fitwalking, l'interval/training, il fartlek, ecc. Per definire in maniera semplice e completa il concetto di resistenza, essa deve essere vista come la "capacità di mantenere costante nel tempo una certa prestazione dopo aver fornito un consistente lavoro muscolare, tenendo lontana il più possibile qualsiasi forma di fatica".

Affinché ciò avvenga, nell'organismo dell'atleta si devono produrre delle modificazioni (adattamenti), tali da realizzare prestazioni fisiche sempre migliori e via via superiori, purché lo stimolo allenante (alla resistenza e alla forza/velocità) sia efficace e quindi specifico. È importante iniziare e, quindi creare, tali adattamenti nei bambini e nei giovani, infatti, "l'attività ludico/ricreativa" va intesa come un processo a lungo termine proiettato verso lo sviluppo e l'incremento di alcune caratteristiche psicofisiche decisive ad ottenere alte prestazioni per ogni specifica disciplina sportiva nelle età successive. Per attuare ciò, condizione necessaria è la crescita di tutte le caratteristiche fisiche, e psichiche, di base, affinché vengano assicurate ed assecondate le esigenze della crescita, sviluppo e maturazione del bambino, proponendogli, inizialmente, un'ampia gamma di esperienze motorie.

Tratto da:

FARE SPORT - alla ricerca della salute e del benessere

Nicola Iacovone

ISCRIZIONI
al 28 febbraio 2005

Soci: n° 21

15 atleti
1 atleta donna
5 sostenitoriIscriversi alla
**TIVOLI
MARATHON,**
è un piacere...
non un dovere!

REDAZIONE

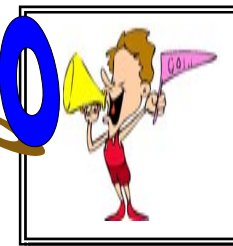
cinque a chilometro

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

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

cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON



Anno 1 - numero 1 - febbraio 2005

distribuzione gratuita tra gli associati

Quando il sogno diventa realtà, finalmente il grande Tullio indosserà i colori **AMARANTO** e **BLU**

Intervista a un... MITO!

E' considerato uno dei podisti più esperti di tutta la regione. Nei suoi 50 anni di attività ha calpestato tutti i tracciati di gara del Lazio. **Tullio Meschini**, è uno dei più "vecchi" maratoneti tiburtini, un'autentica gloria dell'atletica della città e non solo. Con la nascita della **TIVOLI MARATHON** ha coronato il sogno di una vita: correre finalmente per i colori della sua città, l'amaranto ed il blu. Nella fondazione della nuova società tiburtina Tullio ha recitato una parte attiva insieme agli

altri soci fondatori: il presidente Ugo De Angelis, il vice presidente Valter Benaglia e gli altri due consiglieri Amedeo Calabrini e Roberto Ferdinandi. "Finalmente anche Tivoli ha la sua società podistica - dice entusiasta il maratoneta tiburtino - era un obiettivo che mi ero prefissato da tanti anni. Ma per un motivo o per l'altro il progetto non era mai andato in porto. Poi da un incontro con altri amici e appassionati come me di corsa, divenuti anche

oro fondatori, è scattata la molla giusta. Ed ora eccoci qui a festeggiare un evento importante. Intorno alla nuova società ho notato grande entusiasmo da parte di tutti. La speranza è di riuscire a rispettare le attese coinvolgendo i tantissimi appassionati della corsa ma soprattutto tutti i miei amici podisti di Tivoli con i quali, da molti anni, divido, nell'immortale Via di Pomata, le gioie e le sofferenze degli estenuanti allenamenti, nonché le

gare. Tutto per finalizzare il progetto di portare in alto i colori della nostra città ora degnamente rappresentati dalla "TIVOLI MARATHON".

Nella foto sotto oltre a Meschini, il secondo da sinistra, figurano al suo fianco Amedeo Calabrini (a destra), altro socio fondatore della TIVOLI MARATHON, e Alessandro Pascucci, l'atleta con oltre 70 maratone disputate. Infine l'ultimo a destra è Bruno Scifoni uno dei più anziani podisti di Tivoli.

Carlo Monteverde



AVVISO!

S'informano tutti gli ATLETI, SOSTENITORI, SIMPATIZZANTI e CURIOSI, che martedì 15 marzo 2005 alle ore 20,00 ci sarà un incontro, con conseguente cena, presso il Ristorante "IL GROTTINO" a Piazza Rivarola, 21 a Tivoli, dove si parlerà del "PROGETTO TIVOLI MARATHON".

Si fa presente che in tale circostanza, non vi sarà nessun obbligo di iscrizione, né come atleta né tantomeno come sostenitore, oltre a quello di pagare la propria quota del conto (€ 10,00).

Per aderire: telefonare al ristorante al numero 0774 332606 entro la mattina del 15/3/2005 comunicando il proprio nominativo

Il Direttivo

TIVOLI
MARATHONAssociazione Sportiva Dilettantistica
Anno di Fondazione 2005Presidente: Ugo De Angelis
Vice presidente: Valter Benaglia
Consiglieri: Tullio Meschini
Amedeo Calabrini
Roberto FerdinandiSede Fiscale: Via Frascineto, 24 - 00173 Roma
c.f. 97362130581
Info: 392 1341462 - 339 7825115

31° ROMA - OSTIA

Non poteva che essere una grande festa, come è del resto tutti gli anni a febbraio in occasione della Maratona **Roma Ostia** giunta alla sua trentunesima edizione.

I più grandi podisti italiani, tra i quali Petrei giunto 4°, e stranieri, la mattina del 27 hanno dato vita ad una entusiasmante lotta per le prime posizioni fino all'ultimo dei 21.097 metri; la distanza che separa il PALAEUR di Via Cristoforo Colombo al suggestivo, ma come al solito ventoso, lungomare di Ostia. L'italiana Rosaria Console

E il keniano James Kipsang Kwambai, che hanno vinto le rispettive categorie con i tempi di 1h09'48" e 1h00'48", durante la premiazione hanno indossato le magliette con la foto della giornalista rapita G. Sgregna. Erano ben 7.400 atleti al via (Record per una mezza maratona) da Piazzale Nervi diretti verso il mare di Ostia. Tra di loro anche molti tiburtini che, come al solito, davano battaglia per occupare le prime posizioni facendosi notare, per la velocità e la grande tenacia, nel portare a termine

Questa "classica" con il minor tempo possibile. Ottimo il 24° posto assoluto di Travagliani Danilo. Da sottolineare la performance di **Tonino Decembrini** che con il tempo di **1h24'08"** ha abbassato il personale di ben **2' e 44"!** **Franco Galli** ha chiuso la gara con un eccezionale **1h29'58"** fermando per la prima volta il cronometro sotto l'ora e mazza. Senza dimenticare l'atleta **Sandro Carini**

Arrivato sotto lo striscione del finish con un tempo da manuale: **1h23'20"**. Chiudiamo con la prestazione del Presidente della TIVOLI MARATHON **Ugo De Angelis** che con **1h29'52"** terminava la Roma-Ostia dopo 3 anni di assenza. Non ci resta che augurare nuovi record dando appuntamento al **2006** in occasione per la **32ª** edizione della corsa.

La Redazione

AVVISO

Chiunque desideri pubblicare un articolo riguardante la corsa e tutto quello attinente, può consegnarlo ai punti d'iscrizione all'Associazione Sportiva TIVOLI MARATHON.

Dopo anni di buio... è ritornato.
Forza AMEDEO!

Stare fuori si sa, si sta male. Lui lo sapeva bene, e soffriva. Soffriva a tal punto di non riuscire a capire il perché, con il passar del tempo, perdeva la voglia di mettersi le scarpette, testa bassa e correre fino allo stremo! Come d'incanto, dopo la nascita della, da lui amatissima e voluta, TIVOLI MARATHON, ritrovava i giusti stimoli per riprendere dove aveva interrotto anni prima per ripartire alla grande. Stiamo parlando di Amedeo Calabrini, il "Podista senza paura" colui che ha affrontato una miriade di gare, dai cross massacranti (Valle del Sorbo) alle maratone (Praga) quasi senza allenamento, ma solo con la grande voglia di essere protagonista in questo meraviglioso sport: la CORSA. COMPLIMENTI!.

La redazione

Nella foto: Amedeo con Ugo De Angelis in una foto di repertorio in occasione di una premiazione.



Cartellino interno? Sì, grazie!

Perché è stato ideato un cartellino interno? Non bastava quello rilasciato dall'UISP attestante l'appartenenza alla TIVOLI MARATHON? Quale utilità si cela dietro quest'esigenza? Ora vi sveliamo i segreti per i quali si è arrivati a creare, e di conseguenza a rilasciare a tutti gli iscritti all'Associazione, un tesserino. *Primo:* essendo la TIVOLI MARATHON un'Associazione Sportiva Dilettantistica (iscritta all'ufficio imposte) non a scopo di lucro e autogestita, era inevitabile aprire le iscrizioni, non solo agli atleti agonisti ma anche agli appassionati, non praticanti, della corsa, comunemente detti Sostenitori. Di conseguenza a tutti gli iscritti, esclusi gli atleti che possono attestare la loro fede attraverso il sopra citato cartellino UISP, si doveva per forza maggiore rilasciare un documento che testimoniava l'appartenenza alla Società.

Secondo: abbiamo pensato di attivare una rete di esercenti convenzionati, che applicassero degli sconti a tutti i componenti dell'Associazione, e l'unico modo, per dimostrare l'appartenenza alla TM e di conseguenza per avere l'agevolazione, sia per l'atleta che per il sostenitore, era quello di possedere un tesserino! *Terzo ed ultimo:* quale mezzo migliore per pubblicizzare il "marchio" TIVOLI MARATHON, se non quello di fornire tutti di un cartellino con impresso l'emblema della società e, di conseguenza, "costringere" gli esercenti convenzionati ad affiggere sulla propria vetrina, in bella mostra, per tutto l'anno, il cartello che attesta la convenzione? Poi se a qualcuno non piace l'idea, e ne ha una migliore da proporre, lo comunichi al più presto alla redazione... o tacca per sempre!

La Redazione

TIVOLI
MARATHON

ASSOCIAZIONE SPORTIVA

Tesserino ufficiale 2005, valido per attestare l'adesione alla TM e per usufruire di sconti presso gli esercenti convenzionati.

Iscritti all'Associazione Sportiva
TIVOLI MARATHON

1 - De Angelis Ugo	atleta
2 - Benaglia Valter	atleta
3 - Meschini Tullio	atleta
4 - Calabrini Amedeo	atleta
5 - Ferdinandi Roberto	atleta
6 - Mancini Patrizia	atleta
7 - Decembrini Antonio	atleta
8 - Galli Franco	atleta
9 - Carini Sandro	atleta
10 - De Angelis Jonathan	atleta
11 - Meschini Simone	atleta
12 - Segatori Adalberto	atleta
13 - Meucci Vincenzo	atleta
14 - Palmieri Carmine	atleta
15 - Coppetelli Sergio	atleta
16 - Del Priore Massimo	atleta
17 - Montanari Mariano	sostenitore
18 - Andreangeli Valerio	sostenitore
19 - Buffetti Sandro	sostenitore
20 - Melani Francesco	sostenitore
21 - Giosuè Luigi	sostenitore

aggiornamento al 28 febbraio 2005

PROSSIME GARE

Vola Ciampino km 10.000
6 marzo 2005

Roma Marathon km 42.195
13 marzo 2005

Valle del Sorbo km 7.500
20 marzo 2005

AUGURI a...

VALERIO Andreangeli
(17/2)

ADALBERTO Segatori
(24/3)

PATRIZIA Mancini
(29/3)

MASSIMO Del Priore
(30/3)

CURIOSITÀ

SUDATE INUTILI

C'è chi, convinto di dimagrire velocemente, quando corre si copre il più possibile per sudare di più. È un errore: con il sudore si perdono solo liquidi, che si recuperano immediatamente con la prima bevuta d'acqua.



Il Consigliere, nonché Socio Fondatore e neo papà, **Roberto Ferdinandi**, con il suo supporto tecnico sarà uno dei pilastri della TIVOLI MARATHON. La sua conoscenza in ambito di attività fisico/motoria lo rende degno di grande considerazione da parte di tutti gli atleti tiburtini e in special modo dagli esordienti alla corsa compresi i giovanissimi. *Fotografato mentre viene premiato dall'amico Angelo D'Antimi.*