



Anno 1 - numero 0 - gennaio 2005

distribuzione gratuita

L'ACCUSA**Correre fa male**

Lo so che sembra strano, in particolare a voi che avete fatto della corsa un modo di vivere, ma vi assicuro che correre fa male e, se avrete la pazienza di seguirmi sino alla fine, non solo vi spiegherò il perché ma sono convinto che alla fine ve ne convincerete. Se correre fa male vuol dire che è nocivo se quindi è nocivo provoca un danno, vediamo ora le varie tipologie di danni provocati. **Danni fisici.** Innanzitutto è provato scientificamente che una delle conseguenze negative della corsa è la tallonite, il cui decorso non solo è lungo ma non sparisce mai del tutto. Scagli poi la prima pietra chiunque non abbia mai avuto uno strappo o uno stiramento. Ecco bravi, vedo che tutti siete rimasti con il ditino abbassato. E quanto tempo ci vuole per riassorbire lo stiramento o, ancor peggio lo strappo? Tutti voi conoscete da soli la risposta per non parlare del dolore e del fastidio. E per ultimo, anche per non annoiarvi più di tanto, vogliamo parlare della schiena? Continuamente sollecitata dal rimbalzo del nostro corpo e ammortizzata dagli anelli della spina dorsale. Saltella oggi saltella domani e la nostra colonna vertebrale assume dopo qualche anno il famoso aspetto "incarcato" (termine che tutti conoscono). Il seguito alla prossima puntata

Nicola Sgararella

Medici in prima linea**L'alimentazione pre-MARATONA**

Se ci si vuole limitare alla gara e alla settimana che la precede, si può innanzitutto dire che negli ultimi giorni è molto vantaggioso "fare il pieno" del glicogeno e degli antiossidanti. Il glicogeno è una specie di amido, cioè è fatto da migliaia di molecole di glucosio legate l'una all'altra; da esse il numero trae fra 60% e il 70% dell'energia che serve per percorrere i 42 chilometri e 195 metri (il resto deriva dai grassi). Se c'è poco glicogeno nei muscoli, si deve tenere un ritmo più lento fin dall'inizio ed è più probabile l'insorgenza di una crisi. Per aumentare la concentrazione del glicogeno nei muscoli, nei 3/4 giorni che precedono la gara il maratoneta deve consumare molti carboidrati (pane, pasta, dolci senza panna o altre creme, patate, frutta), mentre deve ridurre al minimo i grassi.

Dal prossimo numero ci sarà uno spazio riservato a: **VENDO, COMPRO, OFFRO, CERCO, REGALO, SCAMBIO ecc.**

I VANTAGGI DI CHI FA SPORT

L'attività motoria e sportiva svolta correttamente e con continuità migliora le condizioni di salute, aumenta la forza e l'elasticità muscolare, accresce la resistenza ossea, rende più solida la colonna vertebrale, in particolare:

- 1) migliora il nutrimento del disco e delle cartilagini;
- 2) riduce la sensibilità ai dolori di schiena;
- 3) aumenta la tolleranza al dolore;
- 4) diminuisce la possibilità di ricadute a chi ha sofferto di lombalgia.

Può capitare, durante la pratica di uno sport, che si riacutizzi il dolore, ma questo è sovente causato da una tecnica poco precisa e da una scarsa preparazione atletica. Perciò è necessario imparare bene la tecnica dello sport scelto e seguire un buon programma di preparazione atletica, per prevenire gli infortuni e compensare le eventuali pressioni discali che lo sport ha provocato.

Dott. V. Benaglia

TIVOLI MARATHON

Associazione Sportiva Dilettantistica
Anno di Fondazione: Gennaio 2005

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

Sede Fiscale: Via Frascineto, 24 - 00173 Roma
c.f. 97362130581
Info: 392 1341462 - 339 78 25 115

ISCRIZIONI

al 22 gennaio 2005

Soci: n° 12

n° 9 atleti uomini
n° 1 atleta donna
n° 2 sostenitori

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

REDAZIONE**cinque a chilometro**

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

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

A Tivoli è nata la 1ª Associazione Sportiva Dilettantistica di Podismo che indosserà i colori **AMARANTO/BLU**

Finalmente... è NATA!

Forse non tutti ricordano quando oltre tre anni fa dissi addio, con grande sofferenza, da Presidente per oltre sei anni, dalla Podistica Solidarietà. Un addio sofferto, e non senza combattere nel trovare, qualche volta in modo ostinato, una soluzione che momentaneamente potesse reggere il peso e la responsabilità a tale gestione... ma senza braccia tese non si poteva più guidare un qualcosa divenuto tanto importante quanto pesante! Una Società Podistica nata dal volere del Presidente dell'Associazione Gruppo di Solidarietà Banca d'Italia, il Sig. Luigi Aliano e da me condivisa al punto di prenderla per mano e portarla ai vertici del podismo regionale o forse nazionale. Una squadra che aveva il solo compito, e il dovere, di raccogliere fondi da donare all'Associazione che devolveva secondo un piano

ben preciso e programmato del Direttivo. Un compito, appunto quello di donare, che dal primo al sesto anno della mia gestione in veste di responsabile della Società, è stato appieno rispettato. Però, ricordo negli ultimi due anni le continue pressioni, per giunta giustissime, nel creare e nel volere, da moltissimi se non tutti, una squadra podistica, formata da atleti tiburtini, col nome: TIVOLI! Sentivo ripetutamente frasi come: «Presidente, perché non facciamo una squadra a Tivoli?», «Presidente, ma perché non facciamo una Società di Tivolese?», «A preside' immagina una squadra con i completini amaranto blu!» ... e tante e tante altre illazioni riguardanti il desiderio di correre per la propria città! Quando lasciai la Società, e andai via da Tivoli per motivi personali, feci la promessa

all'amico Roberto Ferdinandi, che credeva ciecamente nelle mie idee, che un giorno avrei fatto qualcosa d'importante per il podismo tiburtino. Ricordo, che fu' lui a presagirmi che sarei tornato con una grande idea, e mi promise che sarebbe stato il primo ad aiutarmi a qualsiasi progetto avesse partorito la mia mente. A settembre del 2004, un sabato, incontro due amici podisti, Tullio ed Amedeo che riaprano il discorso della società a Tivoli. Scorgo nei loro occhi il grande desiderio di poter un giorno, prima di appendere le scarpe al chiodo, avere la possibilità di iscriversi ad una gara dicendo all'addetto per la distribuzione dei pettorali: «...la mia società è quella di Tivoli!» La prima domanda che ho rivolto a loro era: «Come vorreste chiamarla?». Ora non ricordo se fu prima Tullio o Amedeo (do' a tutti e due la

paternità) a tirare fuori l'idea fantastica del nome da stampare sull'abbigliamento sportivo della futura squadra, ma mi piaque subito: TIVOLI MARATHON! Così ai primi di gennaio 2005, dopo circa tre mesi da quell'incontro, ci riunimmo, buttammo giù uno statuto, un atto costitutivo e segnammo l'Associazione Sportiva all'UISP per l'affiliazione. Era fatta! Finalmente! Da gennaio 2005, a Tivoli esiste una Squadra di Podisti che corre per i colori di Tivoli. Un'Associazione Sportiva che sarà, non solo dei fondatori ma di tutti i soci che si iscriveranno a questa bellissima realtà, perché i colori amaranto/blu sono per tutti e non per pochi. Un "IN BOCCA AL LUPO" dal vostro Presidente.

Ugo De Angelis

**Gli auguri dell'Oro Olimpico**

Si è scomodato addirittura Stefano Baldini per salutare la nascita della TIVOLI MARATHON. Il campione olimpico di Atene 2004 non aveva infatti dimenticato l'incontro (immortalato nella foto accanto) e soprattutto le parole ("Vincerai l'oro ad Atene") che il Presidente U. De Angelis gli

aveva rivolto nel corso dell'Amatrice - Configno corsa il 14 agosto alla vigilia della maratona olimpica. Il campione olimpico di Atene ha così voluto ricambiare formulando oltre al tradizionale "in bocca al lupo" i migliori successi alla neonata società tiburtina.

C. Monteverde

Battesimo alla... Corsa di MIGUEL

Grande spettacolo e grande organizzazione domenica 16 gennaio 2005 alle ore 10,00, in occasione della sesta edizione della, ormai classica, corsa di Miguel. Una gara su strada che appassiona molti, se non addirittura la totalità, degli atleti laziali che questa volta si può ben dire hanno risposto in massa all'appello degli organizzatori. Un richiamo a partecipare essendo la manifestazione inclusa in quelle dove una parte dell'incasso veniva devoluto per la ricostruzione delle zone dell'Asia colpite

dallo tsunami. Allo sparo dello Start, in questa occasione dall'illustre Gianni Rivera, si lanciavano come un'uragano o meglio uno tsunami, tanto per rimanere in argomento, più di 3.200 appassionati della corsa. La partenza era da Via dei Campi Sportivi dell'Acqua Acetosa percorrendo il Lungotevere fino ad attraversare Ponte Risorgimento e tornando indietro con un nuovo attraversamento, questa volta a Ponte Milvio, fino ad arrivare all'interno dello Stadio "Paolo Rossi".

C'erano praticamente tutti i più grandi podisti di livello sia regionale che nazionale per coprire i km 10,400 del percorso. Presenti, tra l'altro, una miriade di atleti Tiburtini alla competizione, nonostante il gran freddo, tra i quali alcuni conosciuti a livello nazionale ed internazionale: Andrea Giocondi, Vittorio Di Saverio Alessandro Di Priamo. Senza dimenticare il folto gruppo della categoria amatori, circa 30, che si facevano più che onore collocandosi, quasi tutti, nelle prime trecento posizioni

nella classifica finale. Ma la novella più importante era il battesimo in una gara di una nuovissima Società Podistica. La prima gara in assoluto di un atleta che correva per la prima volta con il nome di una neonata Associazione Sportiva, la: **TIVOLI MARATHON**

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.

1307

un numero da ricordare.

Ricordatevi di questo numero: **1307**. Probabilmente passerà alla storia. È precisamente il numero di pettorale che indossava il primo, ed unico, atleta al battesimo della **TIVOLI MARATHON**, in occasione della sesta edizione della "Corsa di MIGUEL" disputata il 15 gennaio 2005, alle ore 10,00 in Via dei Campi Sportivi a Roma.

ndr

Perché "cinqueachilometro"?

Perché è stato dato il titolo al giornalino **cinqueachilometro**? La risposta è facile! Perché **cinqueachilometro** è la frase incompleta più frequente nel linguaggio della stragrande maggioranza dei podisti di tutto il mondo. Qualche esempio? « ... oggi devo fare lo scarico della gara di ieri, mi faccio una quarantina di minuti a **cinqueachilometro** », « ... ieri mi sono fatto un'allenamento piano piano, a **cinqueachilometro** », « ... no, io oggi devo fare i 400m a palla con recupero altri 400m a **cinqueachilometro** », « ... mi devo preparare la maratona quindi devo arrivare a fare almeno 32 km a **cinqueachilometro** », « ... se vuoi in gara andiamo insieme, tanto me la faccio a **cinqueachilometro** », « ... possiamo anche allenarci insieme, però non accelerare, io devo andare a **cinqueachilometro** », « ... ti ho visto andare come un treno, poi

vienimi a dire che sei andato a **cinqueachilometro** », « ... per il riscaldamento ti fai almeno 20 minuti a **cinqueachilometro**... », « ... domani inizio la preparazione per la maratona, mi faccio 1 ora e mezza a **cinqueachilometro**... » ... e tanti e tanti altri! Poi perché **cinqueachilometro** se ci si riflette un attimo, è il solo sport che può usare quest'espressione. Per il ciclismo sarebbe troppo lento, come per il motociclismo e l'automobilismo, il pattinaggio e le discese libere di sci, per la motonautica e lo sci nautico, o troppo veloce per sport come l'arrampicata. Ridicola espressione per la scherma, tennis, canoa, calcio, pallacanestro, ecc. Poi se a qualcuno non piace e ha un nome migliore da proporre, lo comunichi al più presto alla redazione o taccia per sempre!

La Redazione

I 10 comandamenti del buon podista

- 1° Non avere fretta, soltanto con il tempo e la pazienza costruirai solide fondamenta.
- 2° Allenati o fai qualche esercizio di ginnastica il più spesso possibile. Troppo allenamento qualche volta è dannoso, poco allenamento è sempre dannoso.
- 3° Se ti senti stanco, fermati o cammina: guai a superare i limiti del buon senso.
- 4° Non fare dell'agonismo se non sei allenato a dovere e sottoposti periodicamente (una volta l'anno) ad una visita medica specializzata.
- 5° Se per un lungo periodo non hai potuto allenarti, riprendi con molta calma.
- 6° Attenzione alla vita sregolata: chi fa sport è più sano degli altri, ma ha anche maggiore bisogno di riposo e tranquillità.
- 7° Allenati in compagnia e vedrai che il tempo vola.
- 8° Mangiare e bere sono un mezzo, non un fine.
- 9° Cura l'abbigliamento e l'igiene, così come l'alimentazione.
- 10° Dimentica qualche volta che esistono gli ascensori e parcheggia l'auto a un chilometro dall'ufficio.

PROSSIME GARE

Roma-Ostia km 21,097
27 febbraio 2005

Vola Ciampino km 10
6 marzo 2005

Roma Marathon km 42,195
13 marzo 2005

Valle del Sorbo km 7,500
20 marzo 2005

TIVOLI MARATHON

Logo ufficiale dell'Associazione Podistica Dilettantistica TIVOLI MARATHON

IMPORTANTE

Il logo qui di lato riportato, con sfondo celeste, sarà per tutto il 2005, uguale al cartellino interno dell'associazione attestante l'appartenenza alla TIVOLI MARATHON, valevole anche per gli sconti praticati dagli esercenti convenzionati.