

## L'ACCUSA

## Correre fa male... 7!

Riceviamo e pubblichiamo la lettera di una nostra lettrice di cui, per motivi di riservatezza, non riveleremo il nome:

"Egregio direttore, ho letto inizialmente in maniera superficiale ma poi in modo sempre più approfondito, quanto scritto dal vostro articolista nella rubrica "L'accusa" dal titolo "Correre fa male". Innanzitutto vorrei complimentarmi per l'esattezza di quanto esposto, dal quale si evince quello che noi, povere mogli/compagne di questi "maratoneti dei poveri", dobbiamo passare, stando attente a quello che cucinare, a come cucinarlo, a quanti week-end passati in casa ad aspettare che il maritino torni dopo un lungo allenamento, a quante volte ci siamo sentite dire "no, stanotte no, sono troppo stanco" oppure "no, dopodomani c'è la gara...". A questo punto non ci rimane che un'arma, la vendetta, in fondo di vita ce n'è una sola. Vuoi andare a correre? Bene vai pure, ma sappi che io tutti i lunedì e i giovedì pomeriggio dalle sedici alle diciotto "lavoro" e se tu non ci sei ci sarà qualcun altro con cui "lavorare"!

Risponde l'articolista:

Cosa risponderle signora che in modo così sintetico ha espresso quello che è il suo malessere? Malessere uguale a quello di tante altre mogli di "maratoneti dei poveri" come li chiama lei. Non mi rimane che rivolgermi ai lettori ed aspettare le loro considerazioni in merito.

Alla prossima.

Nicola Sgaramella

## LA FOTO DEL MESE



**DOPO 10 KM, CON UN'ANDATURA SOTTO I 4', ARRIVARE AL TRAGUARDO CON LE BRACCIA ALZATE È SINTOMO DI OTTIMA FORMA E DI MASSIMA CONOSCENZA DELLE PROPRIE CAPACITÀ, ARRIVANDO, TRA L'ALTRO, TRA I PRIMI DI CATEGORIA! UN ESEMPIO DA IMITARE. COMPLIMENTI!**

## Medici in prima linea

## Curare con lo sport

## DIABETE E SPORT - 1ª parte

L'esercizio fisico e la dieta rappresentano per il diabetico due importanti armi terapeutiche capaci, se ben usate, di condizionare favorevolmente il trattamento farmacologico, sia insulino che con ipoclicemizzanti orali. L'esercizio fisico agisce positivamente nel diabetico perché permette al glucosio del sangue (glicemia) di poter essere consumato a livello muscolare come fonte energetica e, al tempo stesso, una migliore utilizzazione di insulina nei ricettori dei muscoli impegnati nello sforzo sportivo. La prescrizione di attività fisico-motoria nel diabetico, deve sempre essere personalizzata badando al grado di impegno metabolico della malattia (assenza di danno d'organo), al grado di efficienza fisica del soggetto (visita medico-sportiva e diabetologica preventiva), al suo trascorso sportivo e soprattutto in una corretta informazione, da parte del medico, sulle precauzioni da adottare per lo svolgimento dell'attività sportiva (assunzioni dei farmaci e orario del pasto). Infatti l'obiettivo principale è insegnare al diabetico "automonitoraggio"...

Nicola Iacovone

Tratto da: FARE SPORT

## 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.

## ISCRIZIONI

al 15 luglio 2005

Soci: n° 45

27 atleti  
3 atlete  
15 sostenitori

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

## TIVOLI MARATHON

Associazione Sportiva Dilettantistica  
Anno di Fondazione 2005

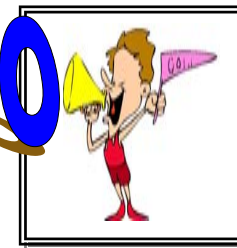
Presidente: Ugo De Angelis  
Vice presidente: Valter Benaglia  
Consiglieri: Tullio Meschini  
Amedeo Calabrini  
Roberto Ferdinandi

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



## cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON



Anno 1 - numero 6 - luglio 2005

distribuzione gratuita tra gli associati

## VUOI VIVERE LA MAGIA DELLO START DAL PONTE G. DA VERRAZZANO?

## ★ NEW YORK MARATHON ★

L'Associazione Sportiva TIVOLI MARATHON, in occasione della Maratona di New York che si disputerà il 5 novembre 2006, organizza una "spedizione" con soggiorno di una settimana (8 giorni, 7 notti) nella città statunitense. È sempre stato, e credo lo sarà ancora per molti anni, il sogno d'ogni podista, di tutti i maratone, poter un giorno vivere la magia dei 42 chilometri che separano la partenza dal mitico Ponte Giovanni Da Verrazzano all'emozionante ed incantevole arrivo al Central Park di New York! Ogni anno oltre 30.000 partecipanti danno vita ad una variopinta e bizzarra manifestazione, che già dalla partenza lo si nota formando la lunghissima onda umana (vedi foto) di maratone, tutti proiettati verso il traguardo. Passaggi obbligati, che fanno in qualche modo



Il leggendario Ponte  
Giovanni Da VERRAZZANO

rivivere i tantissimi film e telefilm visti innumerevoli volte in TV, iniziando dal quartiere Queen passando a quello di Brooklyn, dove è d'obbligo il "give me five", il famoso "dammi il cinque" che consiste nell'offrire a tutti i newyorchesi, che lo richiedono, il palmo

della tua mano in onore dell'amicizia e della fratellanza. Da non perdere assolutamente l'eccezionale colpo d'occhio che si nota mentre si corre la First Avenue, intorno al 25° km, una strada lunga 6km e dal caratteristico fondo ondulato a forma di serpente, con

ai lati un bagno di follia (circa 300.000 spettatori!), dove gli atleti, che avevano preventivamente in quel punto il ritiro per mancanza di fondo, sono "costretti" a portare a termine la loro gara, sorretti dai soli incitamenti degli spettatori. Incitamenti che ti fanno sentire il solo ed unico partecipante, una sensazione da brividi! Qualcosa che proverai solo in questa maratona. Il trionfo finale avverrà con l'entrata a Central Park dove una ragazza americana (se siete ancora lucidi... sceglietevola!) si congratulerà con voi, vi abbraccerà e vi metterà al collo la medaglia che vale da sola l'intero sforzo che avete appena compiuto. Complimenti!

Anche  
questo è...  
**TIVOLI  
MARATHON**

# Superate le 40 iscrizioni!!!

## Associazione Sportiva TIVOLI MARATHON

### ATLETI

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1 - De Angelis Ugo       | 19 - Marconi Guglielmo   |
| 2 - Benaglia Valter      | 20 - Ferrazzi Antonio    |
| 3 - Meschini Tullio      | 21 - Viteri Paolo        |
| 4 - Calabrini Amedeo     | 22 - Bravetti Annalaura  |
| 5 - Ferdinandi Roberto   | 23 - Bruni Daniele       |
| 6 - Mancini Patrizia     | 24 - Dantini Maurizio    |
| 7 - Decembrini Antonio   | 25 - Cianfoni Mario      |
| 8 - Galli Franco         | 26 - Gueli Giuseppe      |
| 9 - Carini Sandro        | 27 - D'Antoni Gabriele   |
| 10 - De Angelis Jonathan | 28 - Morici Marco        |
| 11 - Meschini Simone     | 29 - Scarretta Giovanni  |
| 12 - Segatori Adalberto  | 30 - Di Paolo Alessandro |
| 13 - Meucci Vincenzo     |                          |
| 14 - Palmieri Carmine    |                          |
| 15 - Coppetelli Sergio   |                          |
| 16 - Del Priore Massimo  |                          |
| 17 - Flore Stefano       |                          |
| 18 - Pezzuto Valentina   |                          |

### SOSTENITORI

- 1 - Montanari Mariano  
 2 - Andreangeli Valerio  
 3 - Buffetti Sandro  
 4 - Melani Francesco  
 5 - Giosuè Luigi  
 6 - Giocondi Vincenzo  
 7 - Ricci Giuseppe  
 8 - Giocondi Mario  
 9 - D'Arcangelo Andrea  
 10 - Dionisi Mara  
 11 - Angelosante Adelmo  
 12 - Filosa Aldo  
 13 - Dominici Vittorio  
 14 - Scifoni Bruno  
 15 - Aliano Luigi (Onorario)

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

## Consigli:

### CARNITINA

La Carnitina è una molecola importante nel metabolismo degli acidi grassi, serve negli sport di resistenza a carattere aerobico perché favorisce l'utilizzo dei grassi a scopo energetico, risparmiando così il glicogeno muscolare.

### CRAMPI

I Crampi sono provocati da una iperproduzione di acido lattico. La muscolatura va riativata con massaggi o riscaldamento.

## AVVISO

Sono aperte le iscrizioni (€ 7,00) per la 10ª edizione del "LA SPEATA", gara podistica di km 12 interamente in salita (da Subiaco a Monte Livata), che si disputerà il 7 agosto 2005 con partenza alle ore 9:30. Tutti gli atleti che **DESIDERANO** partecipare a questa manifestazione, possono iscriversi telefonando, al più presto, al 339 7825115. Per le donne l'iscrizione è GRATUITA.

### IMPORTANTE

Se hai qualcosa d'interessante da dire, da regalare, da proporre, da far conoscere a tutti, possiamo inserirlo sul giornalino, consegnando l'articolo ai punti d'iscrizione dell'Ass. TIVOLI MARATHON.

AGOSTO Auguri a...

VALTER Benaglia e VINCENZO Meucci il giorno 3,

ANNALaura Bravetti il giorno 9 e AMEDEO Calabrini il giorno 23.

# Tutti... il 1° mercoledì di ogni mese

## appuntamento...

al ristorante

# il "GROTTINO"

Tivoli - Piazza Rivarola, 21 - tel. 0774 332606

## Riunione/CENA Sociale

convenzionata a solo €10,00.



Mercoledì 3 agosto 2005

Mercoledì 7 settembre 2005

Mercoledì 5 ottobre 2005

Mercoledì 2 novembre 2005

Mercoledì 7 dicembre 2005

Tutti possono partecipare: atleti, sostenitori, soci in convenzione, simpatizzanti della corsa o solo curiosi e senza dimenticare che...

...esserci è un piacere...

non un dovere!