

L'ACCUSA

Correre fa male... 5!

Qualcuno ha sollevato obiezioni alle mie teorie "...in fondo poi correre non è così male, ha anche i suoi lati positivi, si sta insieme, si socializza si diventa tutti amici ...". Bene partiamo da questa ultima affermazione, si diventa tutti amici. Ipocrisia allo stato puro. Si diventa tutti stressati, questa è la verità. Perché ad un certo punto la corsa diventa competizione e, come tutte le competizioni, porta allo stress. La podistica è una grande famiglia, ci si conosce tutti, alle gare, ai meetings saluti baci, pacche sulle spalle, come va? E poi... poi inizia la gara. E qui inizia lo stress. Perché c'è sempre qualcuno che va più forte, qualcuno che non si è mai riusciti a battere, qualcuno che trotterella con te per tutta la gara e giunto a trecento metri dall'arrivo allunga il passo e se ne va tagliando il traguardo prima di te. Bastardo! E poi al momento della premiazione sorrisi, complimenti e di nuovo pacche sulle spalle, ma dentro...dentro il fegato frigge come un hamburger sulla piastra. Si ritorna a casa sconsolati, avviliti, desolati e si pensa "ma in fondo e' solo un gioco, l'importante non è vincere: è partecipare. Ma allora se è solo un gioco, un divertimento, un piacere, perché mi rode così tanto il culo?"

Alla prossima.

Nicola Sgaramella

Medici in prima linea

Curare con lo sport

Quali caratteristiche richiede l'allenamento nei soggetti ipertesi?

Lavoro muscolare caratterizzato da reclutamento prevalente delle fibre di tipo I (aerobiche), ossia intensità del lavoro al di sotto della soglia anaerobica (intensità sottomassimale).

Lavoro muscolare di tipo dinamico e non statico (quest'ultimo è caratterizzato da bassa portata cardiaca associata ad incremento di valori pressori).

Coinvolgimento di più gruppi muscolari (alternando gli arti inferiori con i superiori).

Incremento graduale della quantità di lavoro muscolare.

Costante e regolare pratica sportiva (3/4 volte la settimana con sedute ognuna di almeno 40/50 minuti).

Come possiamo notare, sono tutte caratteristiche che si osservano nella pratica di discipline sportive di resistenza (ciclismo, corsa, marcia, sci di fondo, ecc.) praticate in ambienti aperti.

Tratto da: FARE SPORT
Nicola Iacovone

IDENTIKIT

Franco GALLI



Franco, detto Belfi, indossa per la prima volta il pettorale nel 1999, partecipando a due gare, rispettivamente di 10 e 12 km. L'anno successivo partecipa solo a una 12 km su strada. L'anno seguente si riscatta gareggiando a ben 6 manifestazioni e affrontando per la prima volta una maratona: quella di Roma. Franco è, senza ombra di dubbio, un'amante delle gare di lunga distanza (mezzemaratonate, maratone e oltre). I suoi tempi nelle varie specialità non sono mai stati eccellenti: 46 minuti ad un 10.000 su strada; 1h e 35 minuti per una 21 km ecc. Ma da qualche tempo a questa parte ha avuto, sensibili, e continui progressi. Si sta allenando e soprattutto si sta rendendo conto che può migliorare notevolmente l'andatura di gara, grazie alle tabelle di preparazione del suo "pazientoso" preparatore atletico Gino Falato.

REDAZIONE

cinque a chilometro

ISCRIZIONI
al 10 maggio 2005

Soci: n° 33

20 atleti
3 atlete
10 sostenitori

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

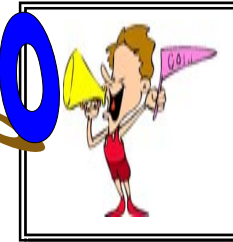
Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero: Ugo De Angelis, Carlo Monteverde, Valter Benaglia, Nicola Sgaramella, Nicola Iacovone, Patrizia Mancini.

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.



Anno 1 - numero 4 - maggio 2005

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON



distribuzione gratuita tra gli associati

NON C'È NIENTE COME LO SPORT CHE TI DICA IN TEMPO REALE... CHI SEI!

SPORT... che meraviglia!

"...non c'è niente come lo sport che ti dica in tempo reale... chi sei. Quanto vali. E ti sprema i sogni per farne uscire il succo. Anche e soprattutto quando non hai più l'età. Lo sport consente quello che famiglia, scuola, società non permettono. Lo sport ti fa essere. Tu lo usi per uscire dalla fame, da una vita misera, da un ambiente che non ti piace, dalla timidezza, da un disagio fisico, psicologico, sociale. Lo sport ti risponde, ti asseconda, ti aiuta, ti ricambia. Ma tu cambi, cresci, pretendi. Il tuo infinito ora è pieno di cose. Lo puoi cavalcare con leggerezza, con qualche trucco, con divertita saggezza. Ci puoi naufragare, perché nulla ti basta più. Diventi rancoroso, famelico, bulimico.

Esigi che lo sport nutra il tuo buco nero, quel senso di inadeguatezza che non se ne va, quella patina di noia che rende tutto senza senso. Vuoi tutto, mangi troppo. La tua digestione diventa difficile, il tuo talento obeso. Se ti va bene, vomiti. Se ti va male, scoppi. Lo sport non è più un mezzo per rivelare subito, ora, chi sei. Ha bisogno del tempo stesso per produrre la sua ninfa celestiale. Ma uno strumento che ti deve ricompensare delle mancanze, delle assenze, di quello che non hai avuto.

Lo sport va vissuto, goduto, assaporato, aiutato ma, principalmente, va trasmesso e contagiato! Non funziona usarlo come un'arma retroattiva. Lo sport è un qualcosa che mai e poi mai dovrai usare per fare del male agli altri vendicandoti di quello fatto a te. Tu, podista, in quel momento magico, delirante, tirannico, quando non sei mai stanco, quando pensi che non ti arrenderai mai, quando hai la lingua di fuori ma non hai paura, quando non sai che significa vincere, perdere,

vuoi solo correre. È lì che ti prende il sentimento confuso che nulla può finire, che sopravviverai alla terra. Quando alzi le braccia sul traguardo, in quel preciso istante di puro sport, di piccola immortalità, di denso piacere, solo in quel momento ti accorgerai che lo striscione del FINISH esiste solo per te... nonostante arrivi ultimo!"

...questa è la
**TIVOLI
MARATHON**

AIUTACI

A

CRESCERE

TIVOLI
MARATHONAssociazione 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

Superate le 30 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 | |
| 7 - Decembrini Antonio | |
| 8 - Galli Franco | |
| 9 - Carini Sandro | |
| 10 - De Angelis Jonathan | |
| 11 - Meschini Simone | |
| 12 - Segatori Adalberto | |
| 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 |

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

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.

Aggiornamento al 10 maggio 2005, i nominativi sono citati in ordine d'iscrizione.

Come tenere giovane il cuore TRENTENNI A... 70 ANNI!

Fare esercizio in modo continuativo mantiene in forma il cuore (ma questo si sapeva già). Al punto che quello di un **settantenne allenato** ha prestazioni simili a quello di un **trentenne**. Lo dimostra uno studio di Benjamin Levine, del Presbyterian Hospital di Dallas (USA). Levine ha studiato il cuore di 24 settantenni, metà dei quali ex campioni sportivi che continuavano a **correre, in media, 50 km alla settimana**. Gli altri 12 facevano non più di 30 minuti di esercizio. Come previsto, la frequenza cardiaca a riposo dei settantenni allenati era molto più bassa di quella dei non allenati. Ma la sorpresa è stata scoprire che **l'elasticità dei cuori degli allenati** (il rapporto tra pressione e volume di sangue pompato) era **pari a quella di un trentenne!**

MARATONINA DELLA COOPERAZIONE: BENE I 3 TIBURTINI IN GARA 7° posto per Di Lello.

Buona prestazione degli atleti di **Tivoli** alla Maratonina della **Cooperazione** che si è corsa domenica 24 aprile nel quartiere Colli Aniene di Roma. Circa **400** gli atleti presenti ai nastri di partenza di una gara che quest'anno è stata **leggermente allungata**. Sulla distanza, presunta, di **km 10,250 Alessandro Di Lello** ha fatto fermare il cronometro sui **33'42"** cogliendo uno splendido **settimo posto**. Di rilievo anche il piazzamento di **Sandro Carini** che ha tagliato il traguardo al **26° posto** con il tempo di **37'10"**. Comincia a scaldare i muscoli anche il presidente della **TIVOLI MARATHON Ugo De Angelis** che ha chiuso al **79° posto** assoluto con un buon **41'18"**, che corrisponde a poco più di **4'01"** a chilometro!

Carlo Monteverde

INDOVINA CHI SONO?



- TRA IL PIÙ "**GIOVANE**" ED IL PIÙ "**VECCHIO**" CI SONO BEN **34 ANNI**;
- TUTTI **ABITANO A TIVOLI**;
- UNO SOLO **NON È NATIVO DI TIVOLI**;
- DI **CAPELLI**, UNO NE HA **POCHI** E GLI ALTRI LI HANNO OGNUNO DI UN **COLORE DIVERSO**;
- LE FOTO SI RIFERISCONO AD UNA EDIZIONE DELLA GARA "**3 COMUNI**" DI QUALCHE ANNO FA;
- **TUTTI HANNO FATTO PARTE DELLA PODISTICA SOLIDARIETÀ**;
- **TRE SONO SPOSATI**;
- **NESSUNO È ISCRITTO ALLA TIVOLI MARATHON... PER IL MOMENTO!!!**

PROSSIME GARE

RACE FOR THE CURE
22 maggio 2005 - km 5
Roma - Terme di Caracalla
€ 10,00 - tel. 06 3050988

Maratonina Lago di Vico
29 magg. 2005 - km 21,097
partenza Località Arenari
€ 10,00 - tel. 06 4065064

3° Trofeo Valmontone
2 giugno 2005 - km 10
€ 7,00 - 06 9591185

1° Correndo dentro la Storia
3 giugno 2005 - km 8,000
Roma - Via LEMONIA
€ 6,00 - tel. 06 7809614

Roma Extreme Marathon
12 giugno 2005 - km 42,195
Anagnina Sabazia
€ 25,00 - tel. 06 3037669

**NON PERDERE IL PROSSIMO NUMERO,
SCOPRIRAI SE HAI INDOVINATO!**