

L'ACCUSA

Correre fa male:
L'allenamento

...innanzi tutto.

Prima di una qualunque performance, la prima cosa è avere fiato, tanto fiato. Tutta quella riserva di aria che serve ai nostri polmoni per evitare ad un certo punto di fermarci, mano sul fianco, affanno e ricerca disperata di ossigeno da inalare. Obiettivamente non è un bel vedere. Quindi non rimane che predisporre un allenamento aerobico che ci permetta di sopprimere a tale mancanza. Al secondo posto, in ordine cronologico, ma non di importanza, la muscolatura addominale, quella che ci permette la spinta, il sostegno di tutto il corpo, la fascia lombare alla quale, nei momenti di bisogno estremo, attingere per tirar fuori le residue energie disponibili per l'ultimo scatto verso il traguardo. E per finire la muscolatura delle gambe, in particolar modo quadricipiti e bicipiti femorali, muscoli che aiutano ad esprimere tutta la potenza nascosta. Prima con un utilizzo lento e costante e poi, verso la fine, con una potenza e velocità sempre maggiori. Ora, allenati al punto giusto, possiamo superare di volta in volta i nostri limiti e provare a raggiungere traguardi sempre più lontani. Un ultimo avvertimento: usate il profilattico.

(1. continua)

Nicola Sgaramella

Medici in
prima linea

Curare con lo sport

OSTEOPOROSI E SPORT

1ª parte

Negli ultimi decenni l'osteoporosi rappresenta un grave problema sociale, considerando l'andamento demografico sempre più proiettato verso un progressivo invecchiamento della popolazione. Si stima che in Italia vi siano 3,5 milioni di donne e uno di uomini affetti da tale patologia. Viene considerata una malattia sistemica dello scheletro caratterizzata da scarsa massa ossea e deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo con conseguente aumento della sua fragilità e successivo rischio di frattura. Zone di elezione di tali fratture sono rappresentate dall'anca, le vertebre e il polso. Anche altri distretti corporei non sono risparmiati, come omero, coste e clavicola. Nei giovani l'incidenza è superiore negli uomini dove prevalgono le fratture delle ossa lunghe conseguenti a traumi di grossa entità. Nelle età successive (oltre i 35 anni), l'incidenza globale di fratture prevale nelle donne fino a diventare, negli anziani, due volte superiore a quella degli uomini (le donne sono circa 4 volte più a rischio di sviluppare osteoporosi). ... (continua)

Nicola Iacovone

Tratto da: FARE SPORT

RIFLESSIONI

CORRERE: PERCHÈ?

Lo sport fortifica il carattere, fa bene al corpo e fa bene alla mente perché ci difende dal male moderno: lo stress che spesso porta alla depressione. Per me ha fatto di più, mi ha fatto conoscere una **nuova vita**: quella spirituale. Attraverso lo sport ho conosciuto il **Vangelo** (che letteralmente significa "la bella notizia"): perché un giorno ho letto sulla maglietta di un ciclista "Gesù è il Signore", gli ho chiesto incuriosito il significato: lui mi ha risposto con alcune frasi del Vangelo: Gesù disse "Io sono la via, la verità e la vita, nessuno viene al Padre se non per mezzo di me". In pratica significa che la strada per andare in Paradiso è una sola e solo chi accetta **personalmente** per fede il sacrificio espiatorio che Gesù ha compiuto sulla croce può andare al Padre. E' un dono gratuito (questa è la bella notizia, il Vangelo) e ognuno di noi è libero di riceverlo o di rifiutarlo. Io, dopo aver cercato personalmente nella Sacra Bibbia, la parola di Dio, le conferme di cui avevo bisogno, l'ho accettato e ora **vivo e corro** molto più **leggero**, ma soprattutto come segno di riconoscenza verso Dio, perché Dio non mi chiede nulla in cambio, corro cercando di avere una buona comunione con gli altri atleti, sperando che notino sul mio volto la serenità, la pace e l'amore che il Signore mi ha regalato. Il mio augurio è che altre persone possano sperimentare quello che io ho scoperto andando ad indagare nei Vangeli e che personalmente possano fare questa ricerca e vincere il trofeo della vita eterna: "...chi vince sarà dunque vestito di vesti bianche e io non cancellerò il suo nome dal libro della vita, ma cancellerò il suo nome davanti al Padre mio, e davanti ai Suoi angeli" (Apocalisse 3:5). Concludo con il versetto più caro agli sportivi, dal profeta Isaia: "...quelli che sperano nel Signore acquistano nuove forze, si alzano a volo come aquile, corrono e non si stancano, camminano e non si affaticano".

Sandro Carini

REDAZIONE

cinque a chilometro

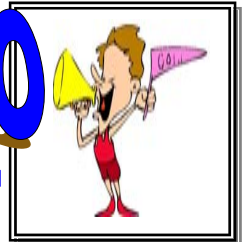
Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero: Ugo De Angelis, Carlo Monteverde, Nicola Sgaramella, Nicola Iacovone, Patrizia Mancini, Sandro Carini.

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.**



cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON



Anno 1 - n. 11 - novembre 2005

distribuzione gratuita tra gli associati

Alla 3ª edizione della MARATONINA U.I.C. la TM si presenta con 13 atleti!

la TM fa... 13!

Il **Record** di presenze della **TIVOLI MARATHON** ad una manifestazione podistica, non poteva che avvenire nella città d'origine: Tivoli. Hanno partecipato: **Amedeo Calabrini, Sandro Carini, Antonio Decembrini, Ugo De Angelis, Massimo Del Priore, Stefano Flore, Roberto Ferdinandi, Franco Galli, Tullio Meschini, Guglielmo Marconi, Simone Meschini, Vincenzo Meucci e Marco Morici.** Il 25 settembre 2005, alle 9, 30, gli

organizzatori della 4ª edizione della **Maratonina** dell'Unione Italiana Cechi (**UIC**), insieme all'Assessore allo sport **Pizzolorusso**, davano il via a una entusiasmante **7 km** con la partecipazione di circa **100 atleti.** Una gara voluta fortemente dal presidente della sezione di Tivoli dell'U.I.C., **Carlo Vene**, che, con la collaborazione tecnica del professor **Roberto Ferdinandi**, e dell'atleta **Stefano Flore**, ha coniugato la raccolta fondi per i "non vedenti" con

uno sport tanto semplice quanto meraviglioso: **la corsa.** A parte gli infortunati, c'è stata una grande risposta degli appassionati di podismo di Tivoli: c'erano praticamente tutti! Oltre ai 13 atleti della **TM**, c'erano: **Sandro Di Lello**, che si aggiudicò la vittoria davanti a G. D'Antone e a **Marco Rencricca** giunto terzo, **Checco De Luca** quinto, **Giorgio Meschini** sesto e via via tutti gli altri concorrenti. Grande prova di caparbietà va riconosciuta a **Tullio**

Meschini e Amedeo Calabrini, senza dimenticare l'incredibile e inossidabile... **Claudio Cellini.** Sul versante femminile vittoria solitaria di una velocissima e agile **Alessandra Anselmi** che ha preceduto di un minuto un'altra **Alessandra**, anche lei tiburtina e bravissima: **Luttazzi.** Invece la bella e possente **Similda Mosti** questa volta si è dovuta accontentare del 4º posto, precedendo di poco l'atleta dell'Olimpica Palombara: **Paola Prolessi.** Dopo le premiazioni ai primi, c'è stata un singolare e toccante riconoscimento da parte del Sindaco di Tivoli il Sig. **Vincenzi**, all'atleta della Tivoli Marathon **Massimo Del Priore**, che ha corso tenendo per mano una ragazza "non vedente" alla prima esperienza in questo sport. Appuntamento alla prossima edizione ricordando che tutto questo, e oltre, è...

TIVOLI
MARATHON!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

20° ESORDIENTE

Esordio di Michele Montanaro al Gran Prix di Tivoli

Il Gran Prix di Tivoli ha fatto registrare l'esordio di **Michele Montanaro** con i colori della **Tivoli Marathon**. Con Montanaro la Società tiburtina ha visto salire a 20 il numero dei propri tesserati esordienti. Una bella soddisfazione per il presidente De Angelis ed il suo entourage dirigenziale. Il neo podista amaranto-blu ha impiegato 49 minuti per coprire tutti i 10 km del percorso scelto dagli organizzatori. Un tracciato selettivo e durissimo che ha sollevato le lamentele risentite di numerosi partecipanti. Sono stati ben due i passaggi al "foro" del quartiere "il duomo" con le risalite di Via Del Colle e di Via della Missione, che, per pendenza, sono seconde solo alla terribile "SPEATA" di Monte Livata. Nonostante le difficoltà della corsa il nostro **Michele** è riuscito subito a mettersi in luce evidenziando lo smalto del futuro campione. Ha chiuso la sua prima gara con una splendida volata, applaudita dai numerosi parenti e spettatori tiburtini presenti all'arrivo.



Da sinistra: Guglielmo Marconi, Michele Montanaro.

Oltre al "battesimo" in amaranto-blu di Montanaro vanno sottolineate le prestazioni degli altri podisti della **TM**: **Antonio Decembrini**, **Marco Morici**, **Ugo De Angelis**, **Franco Galli**, **Alessandro Di Paolo** e **Federico Molinari** che hanno coperto la distanza tutti a gran ritmo e con una media di 4'15". **Amedeo Calabrin** invece giungeva con qualche manciata di minuti di ritardo, più che soddisfatto. Buone anche le performance di **Guglielmo Marconi** e **Vincenzo Meucci** che hanno confermato i loro progressi e, soprattutto, una spiccata predisposizione alla corsa che... lascia ben sperare per il futuro. Da segnalare, infine, un divertente siparietto scaturito nel corso della manifestazione: **Alessandro Fontana** (futuro atleta della **TM**?) si è arrogato il diritto di "sbeffeggiare" tutti i podisti tiburtini, con una serie di sorpassi sostenuti a gran ritmo fino al 4° km. Poi l'inevitabile crollo con l'inevitabili battute di scherno incassate, e non poteva essere diversamente, con la coda tra le gambe. Nonostante tutto il buon Fontana ha chiuso la prova con un più che degno tempo di 44'... che avrebbe potuto sicuramente migliorare con un minor numero allunghi folli e qualche chilometro in più di allenamento!

Carlo Monteverde

DICEMBRE

Auguri ai soci...

**ROBERTO
Ferdinandi**

il giorno 23

**CARMINE
Palmieri**

il giorno 7

CORSA...

INVECE DI CANNE!

Invece di farti una canna, di spararti uno spinello, che oltre a far male alla salute (ma questo lo sapevi già!) rintrona te e tutte le funzioni sanguigne (e se non lo sai... sesso compreso), fatti una corsetta: gli effetti della corsa sono simili a quelli del fumo della marijuana. Lo sostengono alcuni scienziati del Georgia Institute of Technology Università della California: **CORRERE** e **PEDALARE** metterebbero in circolo sostanze psicoattive simili a quelle presenti nella pianta allucinogena, che agiscono sul cervello dando una sensazione di grande euforia.

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 **Dott. Nicola Iacovone** Via Sante Viola, 10 - Tivoli per appuntamento: cell. 328 87 42 666.

ULTIM'ORA

Sabato 22 ottobre, allo Stadio della Farnesina, **Marco Rencricca** confermava per l'ennesima volta il suo indiscusso valore, vincendo il Campionato Regionale dei 1.500m in pista con un perentorio 4'20", e **Roberto Ferdinandi**, suo preparatore atletico, nonché atleta e consigliere della **TIVOLI MARATHON**, saliva sul terzo gradino del podio per ricevere la medaglia di bronzo nella stessa specialità, conquistata con il tempo di 5'14".

La Redazione

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

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.

TIVOLI MARATHON

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

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