

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

## ULTIM'ORA

Mi scuso con i miei affezionati lettori ma, a causa forza maggiore, questo mese non vi potrò "accusare" su nulla(!), ma vi prometto che tornerò presto con una nuova sorpresa! Saluti, dal vostro...

Nicola Sgaramella

## PEPERONCINO? SÌ, GRAZIE!

Forse non tutti sanno quello che il **PEPERONCINO** può risolvere nell'ambito dei disturbi di cui noi tutti, quotidianamente, soffriamo. Per prima cosa diciamo che ha un grave, imperdonabile, difetto: costa... nulla, o quasi! È stato riscontrato e scritto su di "LUI" che:

È rinfrescante,  
è carminativo (scaccia i gas dalla pancia),  
è eupeptico (fa digerire bene),  
previene l'infarto,  
è afrodisiaco (aumenta il desiderio sessuale),  
fa abbassare la pressione alta,  
fa aumentare la pressione bassa,  
migliora l'emodinamismo,  
fa smettere di fumare,  
sollecita la coagulazione del sangue,  
protegge i capillari,  
cura l'ulcera gastrica e duodenale,  
cura le emorroidi e le ragadi,  
abbassa il colesterolo,  
è indicato nelle prostatiti,  
cura le allergie e l'asma,  
evita le trombosi,  
cura la colite,  
è anticancerogeno,  
cura nevralgie, reumatismi, distorsioni,  
lombaggini, torcicollo,  
cura la gotta,  
aiuta gli alcolisti a smettere di bere,  
migliora la depressione e l'ansia,  
è indicato nelle faringiti e laringiti,  
è utile in caso di caduta dei capelli,  
distacco della retina,  
incontinenza urinaria,  
cura la dismorrea,  
l'otite,

l'insufficienza epatica,  
la psoriasi,  
la stitichezza,  
l'Herpes Zoster,  
le vene varicose,  
la cellulite,  
la pellagra,  
la malaria,  
il colera,  
l'enfisema polmonare,  
allieva i dolori del parto,  
l'emigrania e cefalea  
pulisce i denti,  
aiuta in caso di mal di mare,  
anoressia,  
obesità,  
ernia iatale,  
mal di denti,  
acne giovanile,  
sordità,  
apoplezia,  
tosse,  
abbassa i trigliceridi,  
diverticoliti,  
geloni,  
raffreddore,  
e... scusateci per qualche involontaria omissione!

Tutto questo per dire semplicemente che, **SUA MAESTÀ KING PEPERONCINO**, non è nient'altro che il più comune e reperibilissimo... **ANTIBIOTICO**.

Clodomiro Mancini  
Tratto da: PEPEROMANIA  
Ed. Scipioni

## REDAZIONE

## cinque a chilometro

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

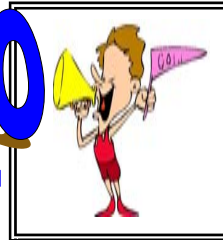
Diffusione: distribuzione gratuita, a tutti i podisti, sostenitori e simpatizzanti della **TIVOLI MARATHON**, presso la bacheca in Via di Pomata, Abbigliamento Mariella, ACI di Via 2 giugno 7H e Ristorante Il Grottino.



Anno 1 - n. 10 - ottobre 2005

## cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica **TIVOLI MARATHON**



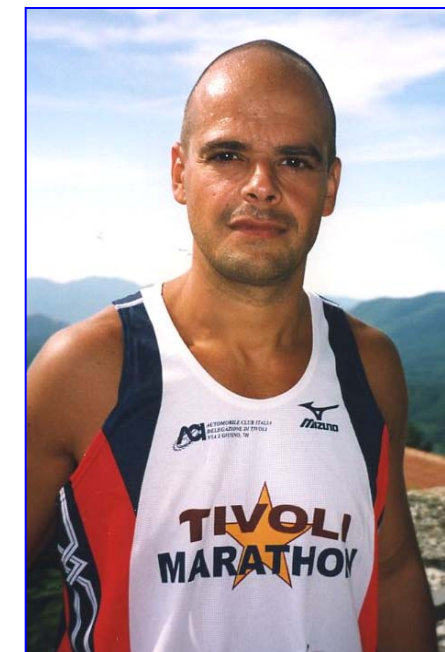
distribuzione gratuita tra gli associati

L'11 settembre a COLLALTO SABINO la **TIVOLI MARATHON** ha fatto... "18"!

## MARCO &amp; GUGLIELMO

altri 2...

## ESORDI!



L'esordiente Marco Morici.

L'11 settembre alle ore 00,05 minuti esordiva, alla "CORRI ROMA", il 17° atleta con i colori della **TIVOLI MARATHON**, e undici ore più tardi, a Collalto Sabino, l'altro esordio che portava a 18 il numero degli atleti che almeno una volta hanno avuto la gioia e l'onore di correre per la città di Tivoli. In una splendida e suggestiva cornice, dovuta per lo più all'orario di partenza (oltre la mezzanotte), e al tracciato che copriva parte del centro storico, nonché all'arrivo sotto l'arco di Costantino, ai piedi del Colosseo, **Marconi Guglielmo** si fregiava di uno strano e bizzarro

record: il primo atleta della **TIVOLI MARATHON** a correre di notte. Complimenti, rimarrà negli annali della storia della **TM**. L'altro esordio avveniva invece sotto un sole cocente, vista l'ora di partenza (11,05) di **Marco Morici**. Marco sbalordiva tutti coprendo l'intero tracciato (**km 8,5**), in poco più di **38** minuti, cimentandosi in una gara tanto bella quanto dura per le discese mozzafiato, interamente ricoperte di pietraie, e di salite talmente ripide, che molti atleti hanno dovuto per un tratto camminare... ma non il nostro **Marco**! Esordire in una gara di questa difficoltà, lo farà

sicuramente andare forte nelle prossime manifestazioni. A Collalto altri atleti hanno fatto compagnia all'esordiente Marco: **Sandro Carini** giunto 2° di categoria, **Franco Galli** 5°, **Ugo De Angelis**, **Tonino Decembrini** e l'ormai fedelissimo a gare dove c'è bisogno di una certa dose di masochismo, **Federico Molinari**. La gara è stata vinta da un'atleta dell'Esercito ma alle sue spalle giungeva il tiburtino **Marco Rencricca** che aveva deciso soltanto all'ultimo momento di partecipare alla competizione e senza una adeguata preparazione. A 200 km di distanza, a

Grottazzolina in provincia di Ascoli Piceno, il temerario delle corse **Amedeo Calabrini**, si accingeva a terminare l'ennesima maratona con tutta la sua caparbia, finendo stanco, ma orgoglioso di aggiungere alla sua bacheca l'ennesima medaglia di partecipazione a gare di km 42,195. Infine a oltre 600 km di distanza **Alessandro Di Paolo** chiudeva con un tempo poco più di **36** minuti, i circa **9 km** che gli organizzatori della città di Bolzano avevano deciso di far correre ai partecipanti. **Questi sono gli atleti della...**

**TIVOLI MARATHON!**

U.De A.

## 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

## La TIVOLI MARATHON a... GIULIANOVA

### FEDERICO E ALESSANDRO

si confermano atleti di futuro avvenire anche sulle "21 km".

Sono stati **sei** gli atleti della **TIVOLI MARATHON** che hanno corso il 18 settembre a **Giulianova** (TE) la 5ª edizione dell'**Half Marathon** sulla distanza dei 21,097 km. **Antonio Decembrini**, **Franco Galli**, **Federico Molinari**, **Alessandro Di Paolo**, **Marco Morici** ed il presidente **Ugo De Angelis**. Anche in terra d'Abruzzo i podisti tiburtini hanno saputo portare in alto i colori amaranto-blu nonostante una agguerrita e qualificata concorrenza. Buona in particolare la prova condotta con disarmante scioltezza da **Decembrini** in grado di mettersi in luce fin dalle prime battute coprendo la distanza con il tempo

di **1h 27'**. Gli altri cinque invece hanno corso tutti insieme fino al km **15'**



Da sinistra: Federico Molinari, Alessandro Di Paolo.

quando prima **Morici** e poi **Di Paolo**, hanno iniziato a perdere leggermente contatto con **Galli** e **Molinari**. **Alessandro Di Paolo**, superato lo scotto dell'esordio, e la crisi del 17° km, è riuscito a concludere la gara grazie al prezioso aiuto del presidente **De Angelis** in **1h e 39'**. Il loro prolungato sprint finale è stato addirittura commentato in diretta dallo speaker della manifestazione **Ludovico Nerli**. Più che soddisfatto al termine della manifestazione il presidente tiburtino, visibilmente contento per le prestazioni di **Morici**, alla sua seconda gara, di **Molinari** e **Di Paolo**, ha ricordato che tutti e tre erano alla loro 1ª 21km.

"I tre esordienti sono andati al di là di ogni più rosea aspettativa – ha commentato il presidente della **TM De Angelis** – confermandosi atleti in grado di affrontare qualsiasi tipo di tracciato senza dimenticare l'aiuto e il preziosissimo lavoro di incoraggiamento da parte dell'atleta **Franco Galli**". Da segnalare la partecipazione di un'altro tiburtino: **Angelo Segatori** che gareggiava per i colori di un'altra società. In chiusura non poteva mancare la prevista abbuffata di pesce presso il Ristorante "**Columbus**" di Giulianova Lido, terminata a pomeriggio inoltrato... 17,30!!!. Concludendo: "**Alla prossima edizione, abbuffata compresa!**"

Carlo Monteverde

NOVEMBRE

Auguri ai soci...

**SIMONE Meschini**

il giorno 6  
e

**ANTONIO Decembrini**

il giorno 7

## CHI FA SPORT LAVORA DI PIÙ

Chi fa sport lavora di più. E meglio. Fa meno assenze in ufficio perchè è più **RESISTENTE alle malattie e guarisce prima**. Lo sostiene uno studio olandese pubblicato sul *British Journal of Sport*, rivista inglese di medicina sportiva. I ricercatori hanno studiato per quattro anni **1.228 lavoratori**. È emerso che i dipendenti più poltroni erano stati assenti per **30 giorni in più** rispetto a quelli che facevano sport regolarmente. Chi non praticava alcuna attività fisica aveva una probabilità di assenteismo per malattia **più alta** circa **del 15%**. Chissà cosa succederebbe se tutte le grandi aziende italiane si dotassero di attrezzatissime palestre...

**RECORD!  
TIRATURA:  
COPIE  
700!**

## Anche questo è... TIVOLI MARATHON



Nella foto: Stefano Flore sotto il cartello "km 2,5".

La **TIVOLI MARATHON** ha provveduto, dietro segnalazione di alcuni atleti frequentatori di Via di Pomata, ad affiggere dei cartelli che indicano il chilometraggio ai podisti in fase di allenamento. I cartelli segnalano la distanza ogni 500 metri fino al 5° km. La **TM** "si scusa" per la precisione non millimetrica delle distanze (**10 metri in più o in meno**), dovuto al fatto che i cartelli, sono stati messi, **provvisoriamente**, sui pali di cemento preesistenti. Provvederemo presto a elaborare una sistemazione definitiva e precisa. Grazie a tutti per l'attenzione e... BUONA CORSA.

Stefano Flore



Il km "0" che segnala la PARTENZA a Via di Pomata

**È MEGLIO ESSERE OTTIMISTI E AVERE TORTO  
PIUTTOSTO CHE PESSIMISTI E AVERE RAGIONE.**

A. Einstein

PERSONALIZZA LE TUE  
LETTURE CON IL  
NUOVISSIMO SEGNALIBRO  
DELLA REDAZIONE

cinque a chilometro