

## L'ACCUSA

Correre fa male:  
L'EPILOGO

Come va? Passate buone vacanze? Ferie terminate? Tornati al solito tran-tran quotidiano: casa, traffico, lavoro, spesa al supermercato? E dove siete stati? Mare? Montagna? Non importa, ovunque siete stati, di fronte a verdi vallate o a distese d'acqua azzurra, io lo so... pensavate continuamente a come fare per non rimanere indietro sulla vostra tabella di allenamenti! E mentre tutti gli altri si divertivano e si "riposavano", voi alle 7 del mattino eravate già a correre, al mare per respirare l'aria carica di iodio o lungo i sentieri di montagna a ossigenare i polmoni, e ne siete fieri! Così ora potrete raccontare alla vostra banda di accoliti: "1 ora di allenamento al giorno, tutti i giorni!" Che bello, penserete! Però consentitemelo: vi dimenticate qualcosa. Riflettete! Dopo il consueto allenamento mattutino, tornavate in stanza, la vostra mogliettina era ancora nel letto, l'espressione rilassata, sognante e appagata. **"Dormito bene, cara?" "Si amore, divinamente!"** Vi andavate a fare la doccia e non vi accorgevate che il vostro lato del letto, che avevate lasciato più di un'ora prima(!), era ancora caldo!!! Ora ripeto la domanda fatta mesi addietro: **"Siete sicuri che correre faccia bene? ..e se si... a chi?"**

Saluti, dall'ormai vostro...

Nicola Sgaramella

## Medici in prima linea

Curare con lo sport  
LOMBALGIA E SPORT

Tra i fattori di rischio favorevoli tali patologie ricordiamo: la vita sedentaria, le posizioni di lavoro scorrette, il sovrappeso, ma anche l'attività sportiva qualora troppo esasperata o eccessivamente traumatizzante. Ne consegue il dolore che interessa la zona lombare per usura degli elementi che compongono la colonna vertebrale ed in particolare il disco intervertebrale. Per lombosciatalgia si esprime una situazione più grave in cui il disco intervertebrale ormai deteriorato sporge o fuoriesce dalla sua sede anatomica e comprime le radici del nervo sciatico destro o sinistro. Nell'età compresa tra i 30 e i 60 anni, è la patologia socialmente più costosa sia per le giornate lavorative perse, sia per gli accertamenti diagnostici e per le terapie a cui si devono sottoporre coloro che ne sono affetti. L'attività motoria o sportiva svolta con continuità e correttamente, svolge un ruolo preventivo e terapeutico purché sia di moderata intensità e a metabolismo aerobico, in quanto migliora le condizioni di salute generali e modifica e comportamenti posturali scorretti. Nella scelta dello sport è opportuno seguire la regola del "compenso posturale" rispetto al lavoro abitualmente svolto. Coloro che svolgono lavori sedentari si orientano verso sport quali: **CORSA**, nuoto, sci di fondo o tennis. Coloro che svolgono lavori in piedi preferiscono sport quali: **CICLISMO** o canottaggio. Tutto ciò è svolto anche alla prevenzione dell'artrosi, considerando che la stimolazione (ritmica, regolare e ripetuta nel tempo) delle articolazioni è una sorta di protezione e lubrificazione delle cartilagini articolari.

Nicola Iacovone

Tratto da: FARE SPORT

## IDENTIKIT

## AMEDEO CALABRINI



Amedeo è l'unico atleta di Tivoli che ha affrontato l'Ecomaraton, una gara di 42 km, tra le montagne, con strade sterrate, mulattiere, salite ripide e discese piene di pietraia, senza un'adeguata preparazione... anzi, togliamo "adeguata"! Come del resto tutte le gare alle quali ha partecipato. È vero, non ha mai avuto tempi da "record". Del resto è anche l'unico che ha capito come si affrontano le competizioni: partecipando con la consapevolezza che prima o poi arriverà al traguardo. Basti pensare che non ha mai comprato l'accessorio più comune ai "malati" della corsa: il cronometro! Forse è l'unico ad aver compreso a cosa serve lo sport, perché non dimentichiamoci che essendo "Podisti Amatori" il lunedì, si torna al lavoro... quello che ti dà "da campare".

## 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.



Anno 1 - settembre 2005

## cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON



distribuzione gratuita tra gli associati

OGNI ANNO PENSI DI CHIUDERLA SOTTO L'ORA... E INVECE..



"LA SPEATA"

BELLA E...

MALEDETTA!

*"Quest'anno, vedrai che faccio il personale, anzi, dirò di più, scendo sotto l'ora!"* Questa è la frase che dico a me stesso, perché certe dichiarazioni non si fanno mai in presenza di altri podisti, ogni anno prima della partenza della "LA SPEATA" Prima del consueto appuntamento con la gara - forse la più dura che si disputa dalle nostre parti - sono straconvinto che farò un ottimo tempo e sbalordirò tutti entrando nella lista dei "fenomeni" che segnano il tempo in classifica solo con i minuti e i secondi... e hanno dimenticato l'ora!

Due mesi di massacrante preparazione, di ripetute in salita, di variazioni di ritmo, di chilometri con andatura medio-veloce, nella convinzione che il sacrificio verrà ampiamente ripagato la prima domenica di agosto con una fantastica volata verso lo striscione dell'ARRIVO, a Monte Livata, sotto i caratteri cubitali, del timer che segnano 59 minuti e tot secondi! Utopia. Fantasia. Puntualmente, cosa che accade da sei anni, arrivi al termine dei 12 km di percorso, per chi non lo sapesse interamente in salita: in un'ora e 6, un'ora e 7,

un'ora e 8! Allora comincio a domandarmi: *"Forse non ho fatto abbastanza salite... se avessi fatto 10 mille invece di 6... sicuramente sono state le variazioni troppo lente... forse la gara che ho fatto una settimana fa l'ho ancora nelle gambe... ma cosa sarà stato mai? Boh!"* Poi ricordo che il sabato prima sono andato a cena da un amico che mi ha fatto mangiare come se "dovesse sposarsi la figlia sapendo che non saresti potuto andare al suo matrimonio". Ho iniziato ingurgitando i 27 antipasti, sia carne sia pesce,

seguiti da 8(!) primi, fortuna solo assaggio, fino ad arrivare al dolce, detto "er sampietrino", che per smaltirlo non basta partecipare alla "Passatore" (gara di 100km, da Firenze a Faenza)! Scemo! La prossima volta, oltre che curare gli allenamenti, per giunta giusti perché fatti da uno che ci capisce, Gigi Falato, curerò sicuramente anche l'alimentazione...e appuntamento al 2006!

U.De A.

Anche questo è...  
TIVOLI  
MARATHONTIVOLI  
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 50 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 - Sciarretta Giovanni |
| 12 - Segatori Adalberto  | 30 - Di Paolo Alessandro |
| 13 - Meucci Vincenzo     | 31 - Molinari Federico   |
| 14 - Palmieri Carmine    | 32 - Marrazzo Alfonso    |
| 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 (S.O.) |
| 16 - Pallante Francesco  |
| 17 - Coccanari Giuseppe  |
| 18 - Di Castro Mario     |
| 19 - Foschini Natale     |
| 20 - Passini Giuseppe    |
| 21 - Sagramati Fulvio    |

### 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.

#### DOVE?

- 1) **Franco:**  
c/o Abbigliamento "Mariella"  
Via Inversata - Tivoli.  
tel. 0774 312035
- 2) **Tonino:** cell. 348 0552705  
"Il Grottino" Piazza Rivarola  
Tivoli tel. 0774 332606
- 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.

Aggiornamento al 6 settembre 2005, i nominativi sono citati in ordine d'iscrizione.

## Esordio della TIVOLI MARATHON a... "LA SPEATA"

La 10ª edizione de "La SPEATA", tradizionale corsa interamente in salita che da Subiaco conduce a Monte Livata, è stata "indigesta" per gli atleti della TIVOLI MARATHON. Il percorso, lungo 12 km che da Subiaco sale fino ai 1200 metri di Monte Livata, tutto in salita, si è confermato durissimo. Le "scorie" accumulate nelle gare precedenti, in special modo nella "3 Comuni" di Pescocostanzo, e la sera precedente con una salutare (si fa per dire) abbuffata, hanno pesato, e non poco, sul rendimento di **Ugo De Angelis**, di **Franco Galli** e **Antonio Decembrini**, tutti arrivati al traguardo di Monte Livata con 2-3 minuti di ritardo rispetto alle previsioni. Tonino, giunto 115°, è stato il migliore tra gli atleti tiburtini coprendo il percorso con un'ora e tre minuti (1.03'38"). Ugo e Franco hanno invece concluso la prova rispettivamente in 1.06'37" e 1.07'50". Più dietro si sono classificati i sempre più sorprendenti e appassionati di gare di difficoltà medio-alta, **Federico Molinari** e **Alessandro Di Paolo** che hanno concluso la corsa con l'identico tempo: 1.14'04". Da registrare, infine, l'ennesimo esordio (il 16°) di un'atleta con i colori della TIVOLI MARATHON: **Alfonso Marrazzo** che ha concluso la prova in 1.18'07".

Carlo Monteverde

## OTTOBRE

Auguri ai soci...

**SANDRO**  
Carini  
il giorno 2,  
**DI CASTRO**  
Mario  
il giorno 19  
e  
**PASSINI**  
Giuseppe  
il giorno 25.

## SUDOKU... il gioco del momento!

		1	9		7	5
9	5		6	8		
8	2	3		4		
7			2			8
		1	9			
5	9	8		3	2	
	9		5	7	6	
2			1	5	3	
6			4	1	8	

		8			7	
		4	2	6		
	1	8	3	4	9	
	7	5	2	1	3	
	8	4	1	7	5	
	1	9	7	4	3	
3		6	9	1		
				8		

## REGOLAMENTO

### COME SI GIOCA:

riempite la griglia in modo tale che ogni riga, ogni colonna e ogni riquadro contengano i numeri da 1 a 9.

### UNA SOLA REGOLA:

nessuna riga, nessuna colonna, nessun riquadro possono contenere due volte lo stesso numero.

N.B.: ESISTE UNA SOLA SOLUZIONE.

## La TIVOLI MARATHON IN PILLOLE

(AGGIORNAMENTO AL 30 AGOSTO 2005)

Atleti esordienti	n. 16
Totale km coperti	km 638,687
Media km per Atleta	km 10,645
Atleti con più gare (12)	n. 2 (Galli F e De Angelis U.)
Partecipazioni a gare	n. 27
Gara con più atleti partecipanti	n. 7 - <b>Corri nel CAMPUS:</b> (De Angelis, Meschini T., Meschini S., Calabrini, Ferdinandi, Del Priore e Mancini) n. 6 - <b>LA SPEATA:</b> (De Angelis, Decembrini, Galli, Di Paolo, Molinari e Marrazzo)

Numero delle gare nei mesi di: Gennaio n. 1, Febbraio n. 2, Marzo n. 1, Aprile n. 1, Maggio n. 5, Giugno n. 7, Luglio n. 7 e Agosto n. 3.

### PROSSIME GARE



**TROFEO PALLAVICINI**  
24 settembre 2005 - km 10  
Colonna  
€ 7,00 iscrizioni entro il 22/9  
fax 06 9419837  
info 347 7161939

**MARATONINA di FOSSACESIA**  
25 settembre 2005 - km 21,097  
Fossacesia Marina - Chieti  
€ 6,00 iscrizioni entro il 22/9  
tel. 334 1836208  
fax 0872 608659

**Maratonina CASTELLI ROMANI**  
2 ottobre 2005 - km 21,097  
Ariccia  
€ 10,00 iscrizioni entro il 29/9  
tel/fax 06 93590062  
o al 06 9304965

**CORRILAGHI**  
2 ottobre 2005 - km 8  
Sabaudia - Lago di Sabaudia  
€ 6,00 - tel/fax 06 71077050

LA FELICITÀ DELLA TUA VITA DIPENDE  
DALLA QUALITÀ DEI TUOI PENSIERI.

Marco Aurelio