

## L'AUTOMOBILISTA

Chi di noi non si è mai messo al volante di un'auto? Chi non è convinto di essere il migliore a guidare mentre tutti gli altri sono incompetenti o imbranati? Chi non ha mai immaginato di avere un'auto come quella di James Bond con mitragliere incorporate per far piazza pulita dei troppi idioti che vanno in giro su quattro ruote? E' inutile guardarsi intorno e cercare chi sta alzando la mano per dire "io". Nessuno, e sottolineo nessuno, è rimasto immune da ciò.

A questo punto, considerato che ognuno di noi è stato, è o sarà un automobilista, andiamo a vedere le varie tipologie di automobilista esistenti in ogni città italiana.

Per grandi linee l'automobilista si può dividere in tre grandi famiglie:

- automobilista centriis,
- automobilista perifericus,
- automobilista raccordis.

## Automobilista centriis:

Alla grande famiglia dell'"automobilista centriis" appartengono tutte quelle strane creature che, come i camaleonti, hanno gli occhi indipendenti l'uno dall'altro. La teoria darwiniana dell'evoluzione della specie e dell'adattamento all'ambiente trova piena applicazione in tali elementi. L'indipendenza degli occhi permette all'automobilista centriis di spaziare ovunque alla ricerca di quello che per i templari era il santo graal: il parcheggio...

Alla prossima.

Nicola Sgaramella

## DIETA: le combinazioni giuste

Lo schema di base è molto semplice, e può anche essere modificato secondo le proprie abitudini alimentari e il gusto personale seguendo delle semplici indicazioni. Le proteine non vanno combinate con i grassi e devono essere associate alle verdure in questo modo:

- > carne rossa o bianca + verdure crude
- > pesce + verdure cotte o crude
- > uova + pomodori crudi o verdure crude
- > formaggi (magri di latte vaccino) + verdure crude
- > prosciutto o bresaola + melone
- > legumi + verdure cotte o minestrone senza patate o pasta
- > tonno al naturale + verdure cotte o crude
- > I carboidrati si possono associare alle verdure e possono essere conditi con i grassi (olio a crudo). Vanno consumati preferibilmente nella prima parte della giornata. Evita il più possibile i lieviti, come quelli contenuti nel pane o nella pizza, perché rallentano la digestione e favoriscono la ritenzione idrica.
- > funghi + verdure crude

Per variare il più possibile la qualità degli alimenti introdotti è possibile seguire questo semplice schema che suggerisce quante volte a settimana consumare un determinato alimento proteico:

- > affettati magri: 3 volte a settimana
- > formaggi magri: 2 volte a settimana
- > uova: 1 volta a settimana
- > pesce: 3 o 4 volte a settimana
- > carne: 3 o 4 volte a settimana
- > pasta o riso: varia a seconda dello schema, dissociato o misto
- > legumi: 2 volte a settimana.

## RIFLESSIONI

### SPIRITO DI SQUADRA

Avete mai sentito parlare di "spirito di squadra"? Negli sport di gruppo (calcio, basket, pallavolo ecc.) alcune volte vince la squadra che non ha grossi campioni, ma ha un allenatore che riesce a dare una motivazione, una carica psichica, uno spirito di sacrificio. Ognuno lavora per il bene comune, "la Vittoria", evitando iniziative personali ed egoistiche che danneggerebbero il gruppo e minerebbero lo spirito di squadra, creando rivalità e divisioni che inevitabilmente porterebbero alla crisi. La vita è, come nello sport, una serie di gare in apparenza fisiche ma, riflettendo profondamente, anche mentali e lo spirito serve ad unire mente e corpo per farli agire meglio. In che modo si può crescere spiritualmente? Con un allenatore che ci dà delle buone tabelle di allenamento e con la nostra costanza per metterle in pratica affinché portino del frutto. Gesù è il nostro allenatore e la sua parola è la nostra tabella di allenamento spirituale per crescere nella fede. Infatti (la fede viene dall'udire la parola di Dio) Gesù disse: "se uno mi ama, osserverà la mia parola; e il Padre mio l'amerà, e noi verremo a lui e faremo dimora presso di lui" (vang. Giov. cap 14 ver. 23). Avete tutti La Sacra Bibbia? Allora buon allenamento e vedrete che se sarete costanti crescerete nello spirito correndo sempre meglio sia in pista che nella vita.

Sandro Carini

### REDAZIONE

## cinque a chilometro

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero: **Ugo De Angelis, Carlo Monteverde, Nicola Sgaramella, Patrizia Mancini, Roberto Ferdinandi e 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.**

### ISCRIZIONI

al 30 dicembre 2005

Soci: n° 37

21 atleti uomini  
1 atleta donna  
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

Affiliata: FIDAL e UISP



# cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



Anno 2 - n. 1 - gennaio 2006

distribuzione gratuita tra gli associati.

# 2006 Esordio alla GRANDE

Il 6 gennaio la **TIVOLI MARATHON** esordirà alla prima gara dell'anno 2006 in occasione della XIV<sup>a</sup> edizione della maratonina "Corri per la Befana"

Ai nastri di partenza vedremo, oltre a tutto il gruppo di atleti del 2005, anche i nuovi iscritti: **Fausto A. Gaeta, Ricci Piero, Gianfranco Marcelli,**

**Fabrizio Irilli** ecc. Tutti insieme per non perdersi assolutamente la prima foto di gruppo. Foto da incorniciare perché per la prima volta nella breve storia

della **TM**, un'atleta di fama internazionale indosserà il nostro completino con i colori amaranto e blu: **VITTORIO DI SAVERIO** (nella foto). È stata per noi del Direttivo, e credo per tutto l'ambiente, una lieta notizia l'entrata in squadra di **VITTORIO** anche perché sembra che porti fortuna. Da quando si è iscritto con noi, non solo il nostro Sponsor (**ACI di Via 2 Giugno**) ha rinnovato il sodalizio per l'anno 2006, ma ci sono ottime possibilità che un marchio a livello nazionale possa legare il suo nome a quello della **TIVOLI MARATHON**. In bocca al lupo!

La Redazione

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



# www.tivolimarathon.it

Anche se è ancora in fase di lavorazione, come si dice in gergo, se vuoi sapere tutto sull'Associazione Sportiva Dilettantistica **TIVOLI MARATHON** ora lo puoi fare in tutta comodità. Clicca su [www.tivolimarathon.it](http://www.tivolimarathon.it) e troverai la storia, le classifiche, i record, un archivio fotografico dove scaricare le foto, le date delle prossime riunioni, le news, i consigli sugli allenamenti, tutti i numeri arretrati del nostro notiziario "cinque a chilometro", link per poter accedere direttamente al Maratoneta per le classifiche complete delle gare laziali, e tanto e tanto di più. Nel sito c'è l'e-mail [info@tivolimarathon.libero.it](mailto:info@tivolimarathon.libero.it) dove potrai comunicare con noi per soddisfare le tue curiosità ma anche per darci notizie e consigli utili che arricchiranno senz'altro il nostro spazio web.

## Grazie a TUTTI...2

Leggendo il numero 12 del nostro "5 a km", al termine dell'editoriale del Presidente, sono rimasto un po' con la bocca asciutta. Come se mancasse qualcosa d'importante al completamento dell'opera d'arte. Ebbene sì! Mancavano i ringraziamenti a colui il quale mi lega una ultra decennale amicizia e che stimo sia come atleta, sia come vulcanica espressione del salutare modo di pensare "la corsa". Quando un anno fa mi mise al corrente del "Progetto Tivoli Marathon", ho subito accettato di far parte del gruppo di soci fondatori anche perchè l'ho ritenuto il modo migliore, da tanti anni mai realizzato, di dare una forte spinta alla nostra sonnolenta città che a livello sportivo ha bisogno, come il pane, di iniziative forti e belle come questa. Quindi a Ugo De Angelis un **GRAZIE** lungo quanto il tempo che occorrerà per vedere il nostro "Progetto" crescere e realizzarsi a pieno.

Roberto Ferdinandi

## Auguri a papà Michele

Il nostro atleta **Michele Montanaro**, il giorno 13 dicembre è diventato papà per la prima volta di una bellissima bambina. Tantissimi **AUGURI** da parte del Direttivo e tutti i Soci dell'Associazione Sportiva **TIVOLI MARATHON**.



## Per iscriversi...

### ATLETA:

- 1) Certificato medico sportivo agonistico\*.
- 2) Fotocopia di un documento.
- 3) Modulo d'iscrizione.
- 4) € 37,00 PODISTA
- 5) € 37,00 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 del Dott. Nicola Iacovone - Via Sante Viola, 10 - Tivoli - per appuntamento: cell. 328 87 42 666.

## Elenco completo degli atleti iscritti alla FIDAL per la stagione agonistica 2006

### Lista aggiornata al 30 dicembre 2005

De Angelis Ugo	Di Paolo Alessandro
Mancini Patrizia	Molinari Federico
Benaglia Valter	Meucci Vincenzo
Galli Franco	Montanaro Michele
Decembrini Antonio	Di Saverio Vittorio
Carini Sandro	Ricci Piero
Flore Stefano	Gaeta Antonio Fausto
Ferdinandi Roberto	Marcelli Gianfranco
Del Priore Massimo	De Angelis Jonathan
Morici Marco	Irilli Fabrizio
Calabrini Amedeo	Marconi Guglielmo

## GENNAIO: Auguri a...

**GIANFRANCO** Marcelli l'11, **VITTORIO** Di Saverio il 17 e **MARCO** Morici il 23.

# A FRANCO GALLI il 1° Trofeo della Storia della TM Vincitore del 1° Criterium del 2005

**Franco Galli**, rimarrà negli annali della **TM** essendo stato il primo in assoluto a ricevere un premio dalla Società. L'atleta tiburtino si è infatti aggiudicato la 1ª edizione del Criterium di Società. Nell'arco del 2005, Franco ha disputato ben 20 gare per i colori di **TM**, nonostante all'inizio dell'anno abbia corso per i colori della sua vecchia società. Una media straordinaria. Queste sono le gare che gli hanno permesso di vincere la



Foto: Franco insieme a Alberico Di Cecco

speciale classifica ed aggiudicarsi il meritato trofeo: esordio proprio a Tivoli con la Corsa dei non vedenti per proseguire con Su e Giù a Giulianova, Corri per Palestrina, Corri per Ceccano, Corsa del Benessere, Colle S. Pietro, 1° Trofeo di Colferro, la 3 Comuni di Rivisondoli, a Luco dei Marsi, la tremenda La Speata di Subiaco, 8° Trofeo M. Sirolli, Corsa di Città S. Angelo di Pescara, la Collalto Sabino, di nuovo a Giulianova ma questa volta per la Half Marathon, Corri Tivoli per U.I.C., Gran Prix sempre a Tivoli, alla Urbs Mundi, Corriamo al Tiburtino, la Settecamini in Corsa e a finire la Natalina di Monterotondo. Tutte gare partecipate con grande intensità, considerando che nella maggior parte di esse si è puntualmente classificato ai primi posti della sua categoria. Sono state gare vissute con orgoglio portando il nome "**TIVOLI**" attraverso l'uniforme ufficiale della **TM** in tutte queste manifestazioni. Complimenti ed un "in bocca al lupo" per la prossima edizione. Prossima edizione che già si prospetta molto agguerrita per il fatto che i nuovi iscritti saranno desiderosi, ed impazienti, di gareggiare con il nome della loro città

Carlo Monteverde

**Classifica finale:** 1° Franco Galli, 2° Ugo De Angelis, 3° Antonio Decembrini, 4° Amedeo Calabrini, 5° Alessandro Di Paolo, 6° Marco Morici, 7° Guglielmo Marconi, 8° Federico Molinari, 9° Roberto Ferdinandi, 10° Sandro Carini.

## Tessera ACI a:

€ 37,00

o  
€ 44,00

o  
€ 49,00

anziché 69,00

per tutti gli iscritti alla

# TIVOLI MARATHON

AUTOMOBILE CLUB DI ROMA  
DELEGAZIONE ACI TIVOLI  
di Scarpellini G.

SPORTELLO TELEMATICO AUTOMOBILISTICO  
MEDICO IN SEDE NOTAIO IN SEDE

VIA DUE GIUGNO, 7H - 00019 TIVOLI

TEL. 0774 335794 FAX 0774 331200