

## L'AUTOMOBILISTA

...segue: **Automobilista centris:** Altra prerogativa della strana creatura è il linguaggio gestuale, mimico e sonoro che utilizza per comunicare con gli elementi della sua specie. Il linguaggio gestuale è strutturalmente molto semplice e il movimento delle mani è generalmente accompagnato dalla mimica facciale, quasi a voler sottolineare l'enfasi del discorso. I più bravi e padroni del linguaggio, riescono a gesticolare, mimare e sottolineare con il clacson quello che dicono, ma questa è una prerogativa di pochi; la maggior parte di loro infatti utilizza il clacson in modo sconsiderato e scriteriato senza ottenere alcun effetto. L'automobilista centris generalmente si rivolge ai propri simili con il linguaggio gestuale standard che sottintende le seguenti azioni: "che tu abbia un rapporto anale di natura passiva", "la conformazione del tuo cranio ricorda quella della punta di un pene", "ricorda i tuoi cari defunti" e simili. Le risposte a tali inviti generalmente sono: "tu e quella donna di malaffare di tua sorella", "penso che tua madre abbia avuto diverse avventure sessuali con più uomini" e per quel che riguarda i cari defunti in genere si risponde rinviando al papà di papà. *Alla prossima.*

Nicola Sgaramella

## 21 cibi anti-grasso dalla A alla Z

**Aceto** Esalta i sapori, permettendo così di ridurre i condimenti grassi e il sale, quindi ti aiuta a mantenerti in forma. Ricco di batteri affini a quelli della flora intestinale, ha un effetto sgonfiante e drenante che ottimizza il risultato di un'alimentazione ipocalorica: 1 cucchiaino al risveglio, 1 dopo cena e 1 cucchiaino ai pasti nelle verdure per 15 giorni.

**Bietola** Oppure erbetta, o costa: i valori nutritivi si equivalgono. Consumate ogni giorno, le loro foglie verdi proteggono dai processi di invecchiamento delle cellule e hanno un ruolo preventivo nei confronti dei tumori. Merito dei loro principi antiossidanti: vitamina C, carotenoidi, polifenoli e tocoferoli (vit. E). Hanno anche un discreto contenuto di calcio, magnesio e zinco.

**1 piatto (200 g) = 34 calorie**

**Carboidrati: 2,8 g**  
**Proteine: 1,3 g**

**Grassi: 0,1 g**  
**Fibre: 1,2 g**

**Cipolla** Diuretica, anti ipertensiva e alcalinizzante, favorisce l'eliminazione renale delle scorie e dei liquidi. Insomma, un cibo altamente depurativo, da consumare spesso cotta, con carni, legumi e primi piatti. E, soprattutto, cruda: lasciata a bagno nell'acqua, poi condita con prezzemolo e olio, non rende l'alito cattivo e si arricchisce di vitamina C.

**100 g = 26 calorie**

**Carboidrati: 5,7 g**  
**Proteine: 1 g**

**Grassi: 0,1 g**  
**Fibre: 1 g**

## RIFLESSIONI

### SPERANZA

Nella vita come nello sport se vogliamo avere dei buoni risultati senza barare (furti, mafia, doping ecc.), abbiamo bisogno di questi tre elementi che il Nostro Creatore ci ha dato: Fede, Speranza e Amore (Carità). Riflettiamo sulla Speranza. Ho letto in una rivista di un esperimento scientifico: hanno selezionato dei topi affinché avessero le stesse caratteristiche e potenzialità vitali, poi la metà li hanno immersi in un recipiente pieno d'acqua completamente al buio. I topi sono affogati in circa 7 minuti. I rimanenti topi sono stati immersi in un identico recipiente con la stessa quantità d'acqua, stessa temperatura, con l'unica variante di un leggero fascio di luce che colpiva il recipiente. Risultato: i topi si sono arresi dopo circa 36 ore. E' bastata poca luce per dare una Speranza che ha trasformato in maniera esponenziale le capacità di resistenza. Ora pensate a quando ci avviciniamo al traguardo dei nostri 10km, diciamo intorno all'8°km: se stiamo vicini a battere il nostro "personale" ci vengono nuove forze e riusciamo ad accelerare (vediamo la luce), se invece vedendo il cronometro capiamo che non possiamo migliorare il nostro record ci buttiamo giù e finiamo stanchi e avviliti (siamo nel buio). Ho visto persone anziane senza speranza (abbandonate) spegnersi senza provare a reagire, giovani che si sentono soli cadere in depressione, nell'alcool o nella droga (il buio). Noi possiamo essere una piccola luce per queste persone (e dovremmo avere gioia nel farlo), ma la vera Luce è il Sig. GESU'. Dal Vangelo di Giovanni cap.8 v.12 Gesù disse: "Io sono la luce del mondo; chi mi segue non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita". Che tipo di luce abbiamo noi? V. Giov. cap.12 v.36 Gesù disse: "Mentre avete la luce, credete nella luce, affinché diventiate figli di luce". In chi o in che cosa riponiamo le nostre speranze?

Sandro Carini

## 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  
Sito: [www.tivolimarathon.it](http://www.tivolimarathon.it) - [info@tivolimarathon.it](mailto:info@tivolimarathon.it)

Affiliata: FIDAL

**ISCRIZIONI**  
al 31 gennaio 2006

Soci: n° 60

26 atleti  
2 atlete  
32 sostenitori

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

### REDAZIONE

## cinque a chilometro

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

**Diffusione:** distribuzione gratuita, a tutti i podisti, sostenitori e simpatizzanti della **TIVOLI MARATHON**, presso la **bachecca 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 2 - n. 2 - febbraio 2006

distribuzione gratuita tra gli associati.

# La TM è... ROCK!

### La TIVOLI MARATHON è ROCK

perché **Alessandro Di Lello**, alla sua prima gara con i colori amaranto e blu, è salito sul podio arrivando 6° assoluto.

La **TM** è **ROCK** perché **Vittorio Di Saverio** nonostante l'età (si va verso i 40!) con poco più di due mesi di allenamento corre più forte di un ventenne... a 3' e 30" a km.

La **TM** è **ROCK** perché **Franco Galli**, anche se ha partecipato nello stesso periodo a oltre 10 gare con la sua vecchia società, ha stravinto il Criterium 2005 con ben 20 partecipazioni!

La **TM** è **ROCK** perché **Ugo De Angelis, Amedeo Calabrini e Michele Montanaro** (foto) pur di avere una fotografia assieme ad Antonello Petrei si sono fatti 60 km in macchina, 9 km di gara, alle 10 di sera, a 800 metri di altitudine e con temperatura di poco superiore ai zero gradi!



La **TM** è **ROCK** perché **Tonino Decembrini** in tutte le gare si aggiudica sistematicamente i premi di categoria.

La **TM** è **ROCK** perché **Marco Morici** riesce a correre anche con l'influenza.

La **TM** è **ROCK** perché **Piero Ricci** è l'unico che mentre gareggia pensa a cosa mangerà dopo.

La **TM** è **ROCK** perché **Marco Billi**, il triatlonista (si dice così?), non si accontenta di allenarsi 11 volte alla settimana (3 di nuoto, 4 di bici e 4 di corsa), e allora la domenica gareggia alla

Corsa di Miguel all'andatura di 4' a km!!!

**La TIVOLI MARATHON è ROCK... le altre... sono lente!**

## Iscrizioni a gonfie vele: superato già il numero di soci di tutto il 2005!!!

### Associazione Sportiva TIVOLI MARATHON

#### ATLETI

1 - De Angelis Ugo	21 - Irilli Fabrizio
2 - Mancini Patrizia	22 - Marconi Guglielmo
3 - Benaglia Valter	23 - Di Lello Alessandro
4 - Galli Franco	24 - Meschini Tullio
5 - Decembrini Antonio	25 - Meschini Simone
6 - Carini Sandro	26 - Billi Marco
7 - Flore Stefano	27 - Forte Marco
8 - Ferdinandi Roberto	28 - Pezzuto Valentina
9 - Del Priore Massimo	29 -
10 - Morici Marco	30 -
11 - Calabrini Amedeo	31 -
12 - Di Paolo Alessandro	32 -
13 - Molinari Federico	33 -
14 - Meucci Vincenzo	34 -
15 - Montanaro Michele	35 -
16 - Di Saverio Vittorio	36 -
17 - Ricci Piero	37 -
18 - Gaeta A. Fausto	38 -
19 - Marcelli Gianfranco	39 -
20 - De Angelis Jonathan	40 -

#### SOSTENITORI

1 - Foschini Natale	24 - Pallante Francesco
2 - Ricci Giuseppe	25 - Marina & Giuliana
3 - Coccanari Giuseppe	26 - Ferrari Marco
4 - Calmieri Carmine	27 - Mariella Giacomo
5 - Proli Domenica	28 - Passini Giuseppe
6 - Montanari Mariano	29 - Corona A. Marco
7 - Andreangeli Valerio	30 - Barba Pino
8 - Speranza Alfio	31 - Garberini Gian Luigi
9 - Morici Roberto	32 - Monteverde Carlo (S.O.)
10 - Viteri Paolo	33 -
11 - Giocondi Vincenzo	34 -
12 - Melani Francesco	35 -
13 - Cinti Angelo	36 -
14 - Aliano Luigi (S.O.)	37 -
15 - Sagramati Fulvio	38 -
16 - Marconi Sergio	39 -
17 - Ricci Stefano	40 -
18 - Sabbadini Claudio	
19 - De Angelis Antonio (S.O.)	
20 - Scarpellini Carla	
21 - Meschini Andrea	
22 - Piccini Gigliola	
23 - Laudani Pietro	

Aggiornamento al 31 gennaio 2006, i nominativi sono citati in ordine d'iscrizione.

#### RISULTATI ULTIME GARE

##### Corsa di Miguel km 10,400:

Sandro Carini: 37'09" - 11° di categoria - 63° assoluto  
 Antonio Decembrini: 40'04" - 9° di categoria - 194° assoluto  
 Federico Molinari: 40'18" - 17° di categoria - 213° assoluto  
 Marco Billi: 41'26" - 70° di categoria - 302° assoluto  
 Franco Galli: 42'46" - 12° di categoria - 443° assoluto  
 Simone Meschini: 43'16" - 106° di categoria - 503° assoluto  
 Ugo De Angelis: 47'29" - 209° di categoria - 1113° assoluto  
 Roberto Ferdinandi: 47'39" - 271° di categoria - 1147° assoluto  
 Amedeo Calabrini: 49'15" - 178° di categoria - 1405° assoluto  
 Tullio Meschini: 49'23" - 12° di categoria - 1426° assoluto

##### Cottore sotto le stelle - Trasacco km 9:

Ugo De Angelis: 36'56" - 42° assoluto  
 Michele Montanaro: 40'40" - 73° assoluto  
 Amedeo Calabrini: 42'09" - 80° assoluto

##### Pavona Run km 11,400:

Alessandro Di Lello: 37'31" - 6° assoluto  
 Vittorio Di Saverio: 39'56" - 21° assoluto  
 Franco Galli: 46'47" - 168° assoluto  
 Federico Molinari: 47'09" - 181° assoluto  
 Ugo De Angelis: 47'28" - 194° assoluto  
 Marco Morici: 49'12" - 255° assoluto  
 Piero Ricci: 1h03'32" - 645° assoluto

#### Per iscriversi...

##### ATLETA:

- 1) Certificato medico sportivo agonistico\*.
- 2) Fotocopia di un documento.
- 3) Modulo d'iscrizione.
- 4) € 37,00 (+ € 10,00 trasferimento).

##### 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
- 4) **ACI** di Via 2 giugno, 7H

##### INFO:

**Ugo De Angelis**  
cell. 339 7825115

\*Il coupon, rilasciato al momento dell'iscrizione, da diritto alla convenzione con lo studio medico del Dott. Nicola Iacovone - Via Sante Viola, 10 - Tivoli - per appuntamento: cell. 328 87 42 666.

## Esordio prepotente di ALESSANDRO DI LELLO

Grossa impresa di **Alessandro Di Lello** 6° classificato alla 3ª edizione della Pavona Run. L'atleta della **Tivoli Marathon** è stato in grado di coprire gli 11 km e 400 metri del percorso in soli 37' e 31" alla ragguardevole media di 3'17" al km. La gara che si è corsa domenica 22 gennaio ha visto ai nastri di partenza oltre 700 atleti. Contentissimo a fine gara, e non poteva essere altrimenti, Alessandro che ha così riscattato la

sconfitta subita nel rush finale alla "Corsa della Befana" da parte di Luciano Cicconi un altro grande del podismo laziale. Questa volta però Di Lello si è presa la sua bella rivincita lasciando il suo antagonista a circa mezzo minuto! L'esordio con il mitico completino della **TIVOLI MARATHON**, ha confermato il valore di **Di Lello**, vista la posizione finale in classifica, visto il tempo impiegato, arricchito dallo sprint vincente,

negli ultimi 200m, con il rivale Trivelloni! Una parte importante nelle ultime performances di **Di Lello** ha sicuramente ricoperto il suo amico/manager **Alessandro Di Priamo**. L'atleta del Villa Aurelia infatti gli ha messo a disposizione tutta la sua esperienza, scaturita da anni e anni di gare e di estenuanti allenamenti che lo hanno portato a raccogliere numerosi trionfi ottenuti nelle più svariate specialità della corsa. Tornando a Di Lello, i Dirigenti della **TM**, con il presidente Ugo De Angelis in testa, hanno augurato al podista tiburtino una infinita serie di vittorie, e soprattutto di vivere la sua permanenza nel mondo dello sport nella totale serenità. Requisito questo alla base della filosofia sportiva del gruppo della **TM**, società che ha sempre anteposto le esigenze dei suoi atleti agli assilli e agli obblighi di presenze di qualsiasi natura esse siano. Perché come riportato nell'articolo di testata di questo numero di "5akm"...

la **TM** è **ROCK!** ...non lenta!

Carlo Monteverde



Foto: Alessandro Di Lello insieme ad un altro campione tiburtino Marco Rencricca.

### Premiato il Web Master

Nel corso della premiazione del Criterium 2005, che si è svolta presso il Ristorante "Il Grottino", oltre a tutti gli atleti della **TM**, è stato premiato anche Augusto, il "Web Master" che ha realizzato il nostro sito internet. Un grazie di cuore da parte di tutto il Direttivo per la disponibilità offerta per la nostra Associazione.

