

## L'AUTOMOBILISTA

...segue:

## Automobilista centris:

Totalmente estinto l'automobilista centris calmo, tranquillo, rilassato e accomodante. Nemico giurato dell'automobilista centris è il "vigilante urbis" conosciuto anche come pizzardone e "ausiliarum sta" comunemente chiamato quer fijo de 'na mignotta. Il vigilante e l'ausiliario si avvalgono di diverse tecniche di caccia e dell'aiuto di elementi esterni, uno dei quali è la telecamera apposta sui varchi della ZTL. Tale procedura prevede la mancata presenza del pizzardone ma l'arrivo automatico della multa. L'"ausiliarum sta" usa invece la tecnica dell'appostamento dietro l'angolo. Egli si avvale della mimetizzazione vestimentaria comune né divisa né cappello né segni di riconoscimento, sembra uno dei tanti pedoni distratti che si trovano in città, unica caratteristica che lo contraddistingue è, talvolta, una fascia al braccio (come il capitano di una squadra di calcio) e l'immane blocchetto delle contravvenzioni in una mano ed una penna biro nell'altra. Difficilissimo da scoprire se non quando ormai è troppo tardi.

Alla prossima.

Nicola Sgaramella

## 21 cibi anti-grasso dalla A alla Z

**Dentice** Fonte di acidi grassi omega 3, che proteggono cuore e arterie, va messo almeno due volte alla settimana, alternato ad altri prodotti di mare. Chi ne mangia spesso mantiene la pelle più giovane. E chi lo preferisce alla carne resta anche più facilmente nel peso forma, grazie a un risparmio medio del 20% di grassi per una quantità di proteine. È tra i pesci magri e più digeribili. Contiene più omega 3 del pesce azzurro.

**100 g = 101 calorie****Carboidrati: 0**  
**Proteine: 16,7 g****Grassi: 3,5 g**  
**Fibre: 0****Extra vergine di oliva**

È un olio costituito prevalentemente da acido oleico (72% circa), un grasso monoinsaturo "buono" che combatte colesterolo e arteriosclerosi. Contiene vitamina E e veicola le altre vitamine liposolubili, A D e K. Dei 66 g di grassi totali concessi in un giorno, fai in modo che almeno 22 g provengano dall'olio extravergine d'oliva.

**1 cucchiaino (10 g) = 90 calorie****Carboidrati: 0**  
**Proteine: 0****Grassi: 10 g**  
**Fibre: 0****Fermenti**

Sono loro a proteggere l'esistenza dei batteri benefici che abitano nell'intestino e che ci proteggono dalle aggressioni dei microbi patogeni (il 40% delle nostre difese immunitarie ha sede nell'intestino). In pratica, producono acido lattico formando la famosa barriera intestinale che ci difende. Li trovi nello yogurt e nel latte fermentato ma anche nei crauti, nella salsa di soia e nella birra.

## RIFLESSIONI

## FEDE E AMORE

Nella Parola di Dio, Eb. 11:1, c'è scritto: "La fede è certezza di cose che si sperano, dimostrazione di cose che non si vedono", significa: credere in un progetto e lottare con tutte le proprie forze per raggiungere l'obiettivo finale, chiedendo al Sig., in preghiera, se è nella sua volontà, valutando le eventuali risposte, negative o positive. Un mio caro amico sportivo mi raccontava, che a causa di infortuni e interventi subiti da giovane, i medici gli avevano detto che non avrebbe più potuto fare sport, al massimo avrebbe potuto fare qualche buona camminata. Mi diceva questo mentre sgambavamo insieme, felice per aver cambiato il responso dei medici, confidandomi che il suo sogno sarebbe stato quello di completare una maratona. Gli consigliai di chiedere ciò con fede al nostro Sig in preghiera, poi di iniziare ad allenarci seriamente, valutando, mese dopo mese, i progressi raggiunti. Dopo circa un anno eravamo insieme alla partenza della maratona di Roma, ringraziava il Sig commosso, solo perché poteva partire; dopo circa 3 ore e 45 minuti tagliava il traguardo. Non potete immaginare la gioia che abbiamo condiviso insieme dopo l'incredibile risultato raggiunto: questa è stata la risposta d'Amore del nostro Sig. La Fede riposta nella giusta persona dà come risultato l'Amore. Gesù nel Vangelo di Matteo 17:20 dice: "se avete fede quanto un granello di senape...niente vi sarà impossibile"; questo significa che non è importante la grandezza della nostra fede, visto che basta un granello di senape, ma in chi si ripone la fede, infatti è scritto: "chi confida nell'uomo sarà deluso, chi ripone la sua fiducia in Dio non verrà mai deluso, perché l'Eterno è fedele alle sue promesse". Come cerchiamo il miglior allenatore nello sport, affidiamoci al miglior allenatore della nostra vita: il nostro Signore e Salvatore GESÙ. Nel prologo del vangelo di Giovanni leggiamo: "Nel principio era il Verbo (la parola, Gesù) e il verbo era presso Dio, e il verbo era Dio...Tutte le cose sono state fatte per mezzo di lui,....Egli era nel mondo, e il mondo fu fatto per mezzo di lui, ma il mondo non lo ha conosciuto." Spero che ognuno di noi possa conoscerlo e seguire i suoi allenamenti perché ci doneranno Fede, Speranza e Amore.

Sandro Carini

## REDAZIONE

## cinque a chilometro

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

## 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 24 febbraio 2006

Soci: n° 62

26 atleti  
2 atlete  
34 sostenitori

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



## cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



Anno 2 - n. 3 - marzo 2006

distribuzione gratuita tra gli associati.

# TIBURTINI alla... ROMA-OSTIA

Il 5 marzo tutti i podisti della **CITTÀ di TIVOLI** parteciperanno in massa alla **XXXII**ª edizione della Maratonina **Roma Ostia**; la mezza maratona più partecipata d'Italia. Grazie al completino **Amaranto e Blu**, indossato dai **16** atleti della **TIVOLI MARATHON**, che con onore rappresenteranno **TIVOLI** in una manifestazione dove vede la partecipazione di circa 500 Società podistiche. 21 km e 97 metri sono la distanza che separano la partenza ai piedi del **PALAEUR** al lungomare di **Ostia**. Sarà emozionante vedere le performances di **Marco Morici, Vincenzo Meucci, Michele Montanaro, Fabrizio Irilli, Guglielmo Marconi e Federico Molinari** impegnati per la prima volta in questa manifestazione. Curiosità sarà anche vedere se **Antonio Decembrini** abatterà il muro dell'1h e 24' e **Franco Galli** se finalmente riuscirà a scendere sotto "la maledetta" 1h e 30'. **Amedeo Calabrini** farà vedere, per l'ennesima volta, come si fa a correre 21 km con una

inossidabile naturalezza. Molto attesa è la prova di **Sandro Carini** che grazie alla sua forza interiore è convinto di chiudere con un tempo strepitoso. Da non dimenticare **Roberto Ferdinandi**, e il presidente **Ugo De Angelis** che si sono preparati per fermare il cronometro a 1h e 25'/28'.

Ritorno alla grande per un grande del podismo laziale: **Tullio Meschini** che affronterà la gara come fa da quando corre: con grande determinazione. Da tenere sotto controllo i tempi di altri due promettenti podisti della **TM: Simone Meschini e Marco Forte**. Ma gli occhi saranno puntati sull'atleta

**Alessandro Di Lello** che visto il tempo impiegato per coprire la mezza di Fiumicino (1h12'09") ci aspettiamoci senz'altro un exploit con un piazzamento finale tra i primi venti assoluti. In bocca la lupo a tutti i... **TIBURTINI**

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

# Forza TIVOLI MARATHON!



# MARATONA: ultimi consigli

## IL MENÙ DEL MARATONETA

	colazione	pranzo	cena	spuntino
mercoledì	caffè o tè poco zuccherati, con 2/3 biscotti secchi.	80gr di prosciutto cotto, 2 uova alla coque, finocchi e carote	150gr di tonno, verdura cotta a volontà con poco olio	finocchi e carote
giovedì	succo di frutta, latte scremato con cereali o biscotti oppure caffè o tè con una fetta di crostata	piatto di pasta abbondante con parmigiano e poco burro, 50gr di carne ai ferri, 1 panino, frutta	zuppa di verdure con molti crostini di pane, pane e pomodoro, frutta di stagione	1 fetta di crostata e frutta a volontà
venerdì	succo di frutta, tè o latte scremato con cereali o biscotti oppure 5 fette biscottate con miele o marmellata	piatto di pasta abbondante con legumi, patate condite con un filo d'olio, frutta di stagione	verdure cotte con un filo d'olio, patate bollite condite con un filo d'olio, frutta di stagione	una fetta di crostata e frutta a volontà
sabato	succo di frutta, tè o latte scremato con cereali o biscotti oppure 5 fette biscottate con miele o marmellata	piatto di pasta abbondante con pomodoro o verdure, 50gr di carne bianca ai ferri, 1 fetta di crostata di mele, frutta	gnocchi con parmigiano o pizza margherita, patate bollite con poco olio, barretta di cioccolato fondente, frutta di stagione	una fetta di crostata e frutta a volontà
domenica (giorno della maratona)	succo di frutta, latte scremato con cereali o biscotti o molte fette biscottate con miele o marmellata. Una fetta di crostata	l'organismo è piuttosto affaticato per l'impegno agonistico, evitare cibi elaborati e abbondanti	cena secondo abitudini	

## OCCHIO AGLI INFORTUNI!

Il piede di un maratoneta sopporta in un anno più di 2 milioni di impatti con il terreno. Per questa il **riposo è fondamentale** tanto quanto l'allenamento: un arto affaticato perde molte delle sue qualità elastiche, e predispone non solo a infiammazioni e lesioni muscolari, ma anche a tendinite, fratture da stress e distorsioni. Non solo: anche caratteristiche fisiche, squilibrio muscolare e tecnica di corsa possono essere causa di vari infortuni (dalle fasciti plantari alle tendinopatie). Per ridurre i rischi allenati su superfici erbose, evita i terreni sconnessi e, se proprio ti fai male, durante lo stop fai nuoto e bici, potenziando la muscolatura "a carico naturale" (senza pesi).

## LA CRISI È DIETRO L'ANGOLO

Qualche accorgimento se hai la lingua fuori. Innanzitutto conviene predisporre già qualche giorno prima un piano d'emergenza nel caso in cui dovesse malauguratamente presentarsi la crisi. Meglio studiare in anticipo e con attenzione una strategia che farsi trovare impreparato durante la gara. Di fronte alle difficoltà non farti prendere dal pessimismo e "pensa positivo". Qualche esempio? Il traguardo che poi non è così lontano, o la ragazza che ti aspetta all'arrivo! O anche solo il fatto che portare a termine una maratona rimane sempre un bel risultato. Se proprio stai cedendo, accorcia il passo per spendere meno energie o adotta la tecnica del framing, dividendo il tragitto in tanti piccoli pezzi: raggiunto un traguardo parziale ritroverai fiducia e ottimismo.

# Storia di ordinaria FOLIA: dai FORNELLI al RECORD del MONDO!

È sicuramente la storia più eclatante dei nostri giorni, un "folle" ordinario dal nome **Piero Ricci**, ragazzo avvezzo al cibo ... decisamente una buonissima

forchetta. Un giorno decide, sua fortuna, di calzare un paio di Mizuno e cimentarsi nella corsa andando a Via di Pomata tra i verdi uliveti delle colline

tiburtine. Dopo le prime sgambate, e le prime sudate, si domandò: **"Ma perché non so' rimasto a casa a magnamme quella cofana de facioli co' le cotiche tanto bbone? - Oppure quella padellata de peperoni co' le patate?" - Me sa tanto, come si dice a Tivoli, me sé magnatu lu cervello lu ghiattu?"**. Ma dopo tanto ragionare, si fa per dire, si convinse e seguì con gli allenamenti. Dopo appena due mesi si accorse che era diventato un vero podista e che della corsa fece il suo stile di vita, raggiungendo così la vetta più alta: il record del mondo! Si propose per una delle tante 21,097 km e fu così che riuscì ad accreditarsi il famoso titolo di recordman con il tempo di 58 minuti e 55 secondi! (come da foto a sinistra). Scherzi della natura? Ma no! Siamo a Carnevale e... ogni scherzo vale?!



Foto: Piero Ricci mentre taglia il traguardo conquistando il record del mondo della 21,097.



Piero prima della partenza



## Appello del Gestore di Via di Pomata

Come tutti ben sapete, Via di Pomata si sta arricchendo di iniziative mirate esclusivamente per il bene degli appassionati della corsa della nostra città a prescindere la loro "fede podistica". Come prima iniziativa abbiamo installato dei grandi cartelli colorati e plastificati che segnano il percorso fino al 5° km, per consentire a **tutti** un più adeguato e preciso allenamento. Da un po' di tempo qualche **INVIDIOSO** si diverte a toglierli. Siamo molto dispiaciuti, ma se questo non terminerà a breve, saremo costretti a prendere dei seri provvedimenti. Grazie.

Stefano Flore



**TIVOLI  
MARATHON**

30 aprile 2006 – ore 9,30 – Piazza Garibaldi – km 8

**CORSA della Solidarietà**  
**"AIUTACI... CORRENDO"**

1° "Memorial **FABIO MESCHINI**" - 2° "Trofeo **CLAUDIO CASSATA**"

24° "Trofeo **STEFANO AGNALETTI**"