

L'oroscopo dello  
Mago Oronzo

**Pesci:** se incontri una teglia di patate vicino a un forno stanne alla larga.

**Toro:** la luna vi sorride, però co' tutte quelle corna che tene 'n capo io vorrei sapè che ciai da ride.

**Bilancia:** non pervenuto.

**Ariete:** quando mugliereta te dice che lo teni duro nun te 'ngrifà perché essa parla du' comprendonio.

**Sagittario:** metà uomo metà cavallo, te si' mai chiesto perché mugliereta a letto ama la tua parte animale?

**Leone:** chiuso per ferie.

**Capricorno:** lavoro: le stelle vi sorridono; salute: le stelle continuano a sorridere; sesso: le stelle se la fanno sotto dalle risate.

**Acquario:** giornata ideale per gli investimenti .... attraversate sulle strisce.

**Cancro:** Marte è nella prima casa e ha chiesto il condono, Giove nella seconda e non paga l'ICI, Saturno stasera viene a cena a casa tua.

**Scorpione:** salute: una palla e una stella; lavoro: una stella; tua moglie .....due palle.

**Gemelli:** la luna consiglia: stasera cenetta romantica a lume di candela, passeggiata sul lungomare e .....dopo nel letto, tu nel tuo lei nel suo.

**Vergine:** che aspetti????

Lu mago Oronzo augura a tutti i lettori buone vacanze

Nicola Sgaramella

21 cibi  
anti-grasso  
dalla A alla Z

**Uovo** Tra i cibi proteici è quello che con la minor quantità di calorie fornisce le proteine più complete in aminoacidi, cioè quelle che meglio svolgono la funzione costruttiva e riparatrice dei muscoli (il tuorlo ne è più ricco, ma se fai sport sai quanto ti rende resistente e magro l'albume). In camicia o alla coque è più leggero che sodo, strapazzato o fritto. Se non ne mangi più di 2/3 alla settimana non ti si alza il colesterolo.

**1 uovo medio (61 g) = 68 calorie**  
Carboidrati: 0                      Grassi: 4,7 g  
Proteine: 6,5 g                      Fibre: 0

**Vapore** Cotti nell'acqua i cibi perdono parte delle vitamine C e B1, dei sali minerali e anche delle proteine. La cottura al vapore conserva invece questi nutrienti perché gli alimenti non sono immersi nell'acqua. Ideale per verdura e pesce.

**Zuppa** Prova a mettere in tavola regolarmente una tazza, almeno a cena, e vedrai che dimagrisci. Lo ha verificato l'istituto della nutrizione francese: un po' perché sostituisce il classico piatto di pasta o riso (-200 calorie), un po' perché sazia moltissimo, quindi si mangia meno. Le più leggere e "efficaci" sono quelle di verdura a pezzi.

**1 tazza (200 g) = 104 calorie**  
Carboidrati: 22 g                      Grassi: 0  
Proteine: 4 g                          Fibre: 2 g

## RIFLESSIONI

## Vincere perdendo

Per molti atleti, specialmente quelli che hanno l'agonismo nel DNA (come il sottoscritto), è molto difficile comprendere che alcune volte si vince di più quando si perde. Sicuramente cambia la qualità del premio, non è il solito trofeo, non si sale sul podio, non si riceve la gloria dagli uomini, ma dal nostro Creatore. Lui ci ha dato l'esempio perfetto: Gesù, donando la Sua vita sulla croce, aveva perso agli occhi degli uomini; doveva essere il Messia, il Salvatore del popolo d'Israele ed è stato barbaramente ucciso, che sconfitta!? No, che vittoria!! Lui ha vinto la vita eterna per tutta l'umanità, per chiunque avrà fede in Lui mettendosi nelle Sue mani. Noi possiamo imitarlo quando ci capiterà l'occasione e sarà stupendo scoprire che c'è molta più gioia nel dare che nel ricevere (Atti cap. 20 vers. 35). Aiutare un'amico in difficoltà, ascoltare e comprendere chi ha bisogno di parlare senza essere giudicato, fare da mediatore facendo ritrovare la serenità a chi per qualche incomprensione stava perdendo un'amiciuzia, insomma chi vuole essere primo agli occhi di Dio dovrà essere capace di donarsi con sincera umiltà, perderemo qualche gara ma potremo acquistare un amico, questo è molto gradito a Dio più dell'essere religiosi (Isaia cap. 1 vers. 11-17) "Che mi importa la moltitudine dei vostri sacrifici, dice l'Eterno... smettete di portare obblazioni inutili... lo odio i vostri noviluni e le vostre feste solenni... imparate a fare il bene, cercate la giustizia, soccorrete l'oppresso, rendete giustizia all'orfano, difendete la causa della vedova."

Sono sicuro che la gioia che riceveremo nel nostro cuore quando imiteremo il nostro Signore Gesù ci spingerà a fare il nostro record personale prima nella vita e poi anche in pista.

Sandro Carini

## REDAZIONE

## cinque a chilometro

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

ISCRIZIONI  
al 24 luglio 2006

Soci: n 98

33 atleti  
4 atlete  
61 sostenitori

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



Anno 2 - n. 8 agosto 2006

## cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



distribuzione gratuita tra gli associati

ECCEZIONALE, 2 SECONDI POSTI IN 15 GIORNI!

# VERSO LA VITTORIA!!!

Si avvicina sempre più il giorno che un'atleta della TIVOLI MARATHON conquisterà il gradino più alto del podio in una gara podistica. Chi riuscirà a conquistarlo si fregerà di un **RECORD** che, non immediatamente, ma, negli anni a venire si renderà conto dell'impresa realizzata. Un'impresa che rimarrà scritta per sempre nell'albo della storia della TM, ricordandola come il primo atleta con i colori amaranto e blu a ricevere il trofeo del "più forte"! Ci sono andati vicinissimo i due atleti di punta della TM: **VITTORIO DI SAVERIO** e **ALESSANDRO DI LELLO**. Domenica 18 giugno c.a. a Roma Quarto Miglio,



Vittorio il 1° giorno da atleta TM

ed esattamente alla Maratonina di S. Tarcisio, sulla distanza di 8,7 km, Vittorio è giunto secondo alle spalle del vincitore BCHIR MOHAMED della Società LBM. Da sottolineare lo strepitoso tempo di 28 minuti e 18 secondi e senza dimenticare che chi lo ha preceduto era più giovane di 9 anni! Bravissimo! Le prime dichiarazioni di Vittorio sono state: - **Presidente, ho fatto una gara perfetta, se tolgo altri 2 kg di peso... abbasso di altri 5 secondi al km. A settembre sarò al top!** Conoscendo i suoi precedenti sportivi, e la sua serietà e professionalità, è indubbio non credere alle sue affermazioni, augurandogli di impadronirsi, al più presto, di questo primato. Primato che forse Vittorio non vivrà appieno come lo vivranno i Dirigenti della TM, essendo stato, per oltre un decennio, il 1°

a tagliare il traguardo in tante manifestazioni. Non più tardi di due settimane, il 2 luglio 2006, Alessandro (foto) nella



gara di Ceccano, copriva i km 10,800 con lo strepitoso tempo di 36' e 34" giungendo alle spalle del fortissimo Erradi Rachid per soli 20" e precedendo atleti del calibro di Incocciati, Venditti e Mercuri dando loro oltre 2' di distacco! A fine gara ha dichiarato: - **"Le gambe incominciano a girare, ma non sono ancora al massimo, ben presto lo sarò! Tremate, rivali!"** Anche a lui va l'augurio di occupare, al più presto, il gradino più alto del podio e di percorrere un cammino

colmo di trionfi come il suo compagno di squadra Vittorio che in tanti anni, meritatamente, ha ottenuto. Agli altri atleti della TM va senz'altro un incoraggiamento a conquistare altri primati, tutti ancora da trascrivere sull'ALBO D'ORO. Primati che oltre a quello appena citato sono: il 1° a vincere una 10 km, un cross, una mezza maratona, una maratona(!!!), una staffetta, il 1° a conquistare il traguardo delle 100 gare, della 10<sup>a</sup>/20<sup>a</sup>/30<sup>a</sup> e così via, maratona. Il record di gare in una stagione, o quello di km, ecc. Tutti record che si sperano andranno, oltre ai più meritevoli, a più atleti possibile, perché la STORIA della TIVOLI MARATHON deve e dovrà essere scritta da...

# TUTTI!

Ugo De Angelis

UNA RICERCA DEL CENTER FOR SEXUAL FUNCTION - USA

## 5 km al giorno per... tenerlo vivo!

Che l'attività fisica faccia bene a tutte le età è più che scontato. Mantiene in forma, migliora la circolazione, stimola l'autostima. C'è però un'altra ragione – sostiene l'urologo americano D. K. Montagne, della Clinic Foundation del Cleveland – ed è questa: **preserva dall'impotenza!** In uno studio pubblicato recentemente sulla rivista Urology, il responsabile del **Center for Sexual** sostiene che l'esercizio aerobico serve a bloccare la formazione di placche lipidiche a livello delle arterie e quindi a migliorare la circolazione del sangue che irroria il pene. In pratica limita i rischi di impotenza. **Secondo lo studioso americano sarebbe sufficiente una corsetina quotidiana di 5 km per tenersi al riparo da qualsiasi problema erettile e migliorarne le prestazioni.** Una ricerca effettuata dal Center for health promotion and education di Atlanta azzarda maggiormente concludendo che **ogni minuto trascorso correndo se ne aggiungono tre da vivere!** La corsa come rimedio sia per prevenire malattie del cuore che per proteggere dall'arteriosclerosi. La dose di corsa però va aumentata dalle tre ore settimanali a un'ora al giorno per un totale di 75 km settimanali. Con la corsa – osservano gli studiosi americani – si avvia una piccola rivoluzione vascolare. Il colesterolo cattivo diminuisce a favore di quello buono; la pressione si abbassa di 10 millimetri di mercurio e arrestandosi l'accumulo di grassi si abbassa la glicemia. Si riduce pertanto il pericolo d'infarto. Ma c'è di più! Per le donne infatti si riducono del 40% il rischio osteoporosi, cioè il progressivo sfaldamento delle ossa tipico della menopausa. Non è casuale che le donne che hanno fatto sport in gioventù presentano ossa più robuste di conseguenza meno soggette a fratture. La corsa, insomma, rigenera e tiene in forma. Con la bella stagione è sempre più diffusa la sgambatine per prati e sulle strade cittadine: da benessere e fa moda. Attenzione però: prima di abbandonarsi all'euforia della "trottatina" occorre farsi controllare da un medico sportivo e possibilmente seguire una dieta adeguata.



## ULTIM'ORA

Sabato sera alle ore 22,00 del 15 luglio, allo Stadio Arci di Tivoli, in occasione del 1° Meeting di sera, Marco Rencricca confermerà il suo valore, vincendo i 1.500 metri con il "comodo" tempo di 4'22". Ugo De Angelis e Roberto Ferdinandi, presidente e consigliere della TIVOLI MARATHON, invece onoravano i colori amaranto blu chiudendo la loro performance con i rispettivi tempi: 5'14" (Ugo) e 5'17" (Roberto). Alla fine della manifestazione sorpresa per tutti: circa 10 minuti ininterrotti di fuochi d'artificio! Esperienza da ripetere!

## 7 consigli per correre forte:

- 1° - Poniti sempre un obiettivo, ma cerca di raggiungerlo divertendoti. Si vince con la tranquillità.
- 2° - Corri più che puoi. La corsa fa bene al fisico e alla testa: lavori senza fatica, ti ammali di meno e ti concentri meglio.
- 3° - Bevi il più possibile durante la corsa: acqua e sali minerali. Quando senti i primi segnali di disidratazione è già troppo tardi.
- 4° - Sottoponiti periodicamente a una visita medico sportiva.
- 5° - Non vestirti come un cosacco per sudare il più possibile: perdere liquidi non significa dimagrire. Indossa solo maglietta e pantaloncini. Il corpo ha bisogno di aria per rendere al meglio.
- 6° - Fai sempre un riscaldamento prima di una gara, per partire già caldo, con 15/20 minuti di corsa lenta.
- 7° - Scegli una scarpa personalizzata in base al tuo peso, alla tua velocità e al tipo di appoggio del tuo piede.

## A G O S T O

Auguri a...

**VALTER Benaglia** (Vice presidente) e **VINCENZO Meucci** (atleta) il giorno 3  
**FAUSTO Gaeta** (atleta) il giorno 13 e **AMEDEO Calabrini** (consigliere) il giorno 23,



La **TIVOLI MARATHON** augura "BUONE VACANZE" a tutti gli atleti iscritti, ai soci sostenitori, ai commercianti convenzionati e a tutti gli amanti della corsa, frequentatori di Via di Pomata. Certo, l'augurio di buone vacanze, rivolto agli atleti, potrebbe risultare velleitario; tutti sanno che è proprio questo il periodo in cui ogni podista, che abbia regolarmente seguito una preparazione invernale, partecipa a più gare possibili per mettere a frutto gli allenamenti. Nei mesi estivi (luglio, agosto e settembre) l'atleta si sente infatti più forte, leggero e determinato. Tutte componenti giuste per poter affrontare una gara sia su strada sia su pista.

Ma qualcuno dirà: gareggiare con la calura estiva... fa bene? Certo che no! Ma non per questo gli organizzatori evitano di indire questo tipo di manifestazioni, scegliendo però di far correre i partecipanti a pomeriggio inoltrato o addirittura la sera al calar del sole! Dunque con il fresco l'atleta a fine gara sarà sicuramente meno stanco e così potrà pensare serenamente al prossimo impegno... magari infrasettimanale! Ci sembra giusto dare qualche consiglio a chi si allena quotidianamente in questo periodo. 1°: Correte, per quanto possibile, nelle ore meno calde, meglio se all'ombra. 2°: Usate un abbigliamento leggero, evitate di

essere troppo vestiti nella speranza di sudare di più per perdere peso...FALSO! 3°: Reintegrate sempre i liquidi persi con il sudore e bevete pure durante gli allenamenti. Non limitatevi all'acqua, usate anche bevande con sali minerali e vitamine. 4°: Fate maggior attenzione alle vostre sensazioni, se sentite che qualcosa non va... fermatevi, e usate, se potete, il cardiofrequenzimetro invece del cronometro.



## CLASSIFICA STORICA

Aggiornata al 22 luglio 2006

|     | Atleta                    | Numero gare |
|-----|---------------------------|-------------|
| 1°  | <b>GALLI FRANCO</b>       | <b>36</b>   |
| 2°  | <b>CALABRINI AMEDEO</b>   | <b>33</b>   |
| 2°  | <b>DE ANGELIS UGO</b>     | <b>33</b>   |
| 4°  | <b>DECEMBRINI ANTONIO</b> | <b>29</b>   |
| 5°  | <b>MORICI MARCO</b>       | <b>24</b>   |
| 6°  | <b>CARINI SANDRO</b>      | <b>20</b>   |
| 7°  | <b>FERDINANDI ROBERTO</b> | <b>18</b>   |
| 8°  | <b>MESCHINI SIMONE</b>    | <b>16</b>   |
| 8°  | <b>MOLINARI FEDERICO</b>  | <b>16</b>   |
| 10° | <b>RICCI PIERO</b>        | <b>15</b>   |
| 10° | <b>MEUCCI VINCENZO</b>    | <b>15</b>   |
| 10° | <b>MARCONI GUGLIELMO</b>  | <b>15</b>   |