

Tesi e antitesi

Cari lettori e care lettrici di "5akm", noto con piacere che nonostante tutto siete ancora lì, impertentiti, pantaloncini e maglietta a correre e a sudare, fatti e strafatti cercando di raggiungere il vostro limite massimo. Fossi in voi starei attento, l'elastico a forza di tirare prima o poi si spezza. Voglio comunque complimentarmi con voi che continuate a credere in ciò che fate, a tutti gli atleti, ai sostenitori, agli sponsor, ai dirigenti e al presidente, anzi a quel "rompipalle" del presidente. Eh si, perché voi non lo sapete, ma il vostro presidente è anche un mio collega di lavoro (beh! lavoro è una parola grossa, diciamo che entrambi siamo pagati dalla stessa azienda), il quale ogni volta che mi incontra non dice né "ciao!" né "come va?" ma semplicemente una frase che come un'eco vola attraverso i corridoi "Ahò! Ma st'articolo per giornale l'hai scritto? Sbrighete che me serve prima de' subito". Ecco cari lettori chi è il vostro presidente. Ma d'altra parte ve lo siete scelto ed è giusto che sia così, in fondo chi spreca tempo a correre e a sudare non merita molto di più. Con la prossima uscita avrà inizio una nuova rubrica "Come passare il tempo in maniera costruttiva anziché perderlo a correre". Va da se che sarà come sparare sulla croce rossa.

Nicola Sgaramella

TÈ
VERDEMANIA

OLTRE CHE BUONO FA ANCHE BENE: È RICCO DI PRINCIPI ATTIVI E PULISCE LE ARTERIE. UN TOCCASANA DA BERE TUTTI I GIORNI.

SORRISI DI BENESSERE

A differenza di quello nero, che viene essiccato e fermentato, quello verde è solamente **lavato e essiccato per prevenire la fermentazione. I nomi con i quali è identificato si riferiscono alla regione dove cresce la pianta (Ceylon, Darjeeling, Souchong). In Cina e in Giappone, dove lo si beve tutti i giorni, la percentuale di chi si ammala è bassissima. Le donne esperte della cerimonia del tè (e quindi ne assumono molto di più rispetto alla media) godono da sempre di particolare salute e longevità.**

COSA CONTIENE?

In 100 grammi ci sono: **vitamina C, polifenoli, catechine, caffeina, aminoacidi, acido linolenico e acido linoleico.**

COSA CURA?

- Riduce il colesterolo LDL e i trigliceridi.
- Ha un potente effetto **antiossidante**.
- Previene l'**invecchiamento**.
- **Rinforza** il sistema immunitario.
- È **antibatterico e antinfiammatorio**.
- È una sorta di **aspirina liquida**.

LA DOSE GIUSTA?

Una tazza al giorno va bene, se però te ne fai 4 o 5 l'effetto è assicurato. Ossa fragole? Bevi anche quello nero.

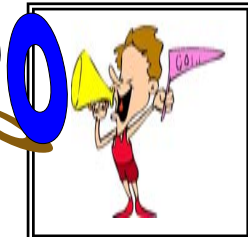
Consiglio utile: per non distruggere i principi attivi, l'acqua che versi nella tazza non deve essere bollente, ma sotto gli 80°C; e lascia in infusione circa 2 minuti.

Riflessioni

IL FAVORITO

Nel vasto panorama sportivo l'uomo da molti anni ha introdotto le scommesse, da alcuni anni legalizzate. In ogni gara vengono stabiliti dei favoriti, cioè quegli atleti che hanno il favore dei pronostici, che danno origine alle quote e a tutti i movimenti di grosse somme di denaro che arricchiscono normalmente i gestori e qualche rara volta gli scommettitori. Molte volte si è scoperto che, a causa sempre del denaro, vengono pilotate le prestazioni degli atleti o dei giudici di gara (vedi doping nel ciclismo o calciopoli). Ricordo qualche anno fa, proprio nell'anno nel quale furono legalizzate le scommesse, Pantani stravinse il giro d'Italia a 2 tappe dalla fine, chiaramente tutto il movimento degli scommettitori era sulla sua vittoria, anche se la quota era bassa; il venerdì sera ci fu la chiusura delle scommesse, il sabato mattina, strana coincidenza, Pantani fu squalificato per doping, mentre negli altri 18 giorni di gara i test antidoping non avevano rivelato nulla di anomalo. Ora viaggiamo indietro nel tempo di circa 3000 anni: il popolo di Dio chiedeva un re e il profeta Samuele fu incaricato da Dio per ungerlo (scegliere) il nuovo re, andando dove Dio lo guidava. Vediamo come il favorito agli occhi di Dio già allora era molto diverso da ciò che vedevano gli occhi umani. Dio disse a Samuele: "Riempi il tuo corno di olio e va, ti mando da Isai di Betlemme, perché mi sono scelto un re tra i suoi figli". Samuele chiese a Isai di convocare tutti i suoi figli per passarli in rassegna finché Dio gli indicasse la sua scelta. Samuele li passò in rassegna uno ad uno vedendo in ciascuno di loro le giuste qualità (altezza, forza, bellezza, carattere ecc.) di un re, ma l'eterno Dio diceva sempre: "non è questo colui che ho scelto". Allora Samuele sconfolato chiese ad Isai: "sono tutti qui i tuoi figli?" Isai rispose: "rimane ancora il più giovane che ora si trova a pascolare le pecore". Pensate, Isai non aveva neanche considerato Davide il suo figlio minore, perché all'apparenza era piccolo e fragile ma Dio disse a Samuele: "Non badare al suo aspetto né all'altezza della sua statura, perché l'Eterno non vede come vede l'uomo; l'uomo infatti guarda all'apparenza, ma l'Eterno guarda al cuore". Pochi giorni dopo Davide sconfisse Golia, liberò il suo popolo dalla schiavitù dei Filistei e fu uno dei più grandi re del popolo di Dio perché riponeva la sua fiducia e il suo cuore nell'eterno Dio. L'insegnamento che dovremmo ricevere è di non farci ingannare dalle apparenze seduttrici del mondo di oggi ma come dice il Sig. Gesù nel vangelo di Matteo cap.6 ver.19,20,21: "Non vi fate tesori sulla terra, dove la tignola e la ruggine guastano, e dove i ladri sfondano e rubano, anzi fatevi tesori in cielo, dove ne tignola ne ruggine consumano, e dove i ladri non sfondano e non rubano. Perché dov'è il vostro tesoro, là sarà il vostro cuore."

Sandro Carini



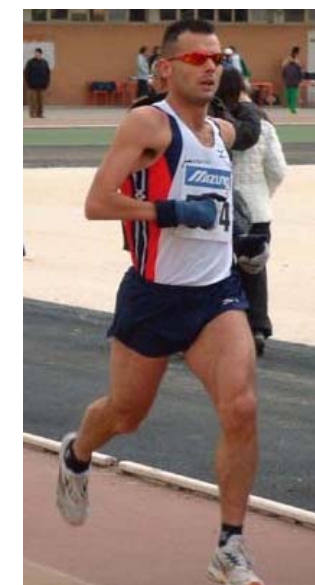
Anno 2 - n. 21 - settembre 2006

distribuzione gratuita tra gli associati.

CAMPIONI

Nessuno, neanche il sottoscritto, si sarebbe mai aspettato la crescita a tempo di record che ha ottenuto la **TM** in appena un anno e otto mesi dalla sua nascita. Un exploit confermato dai numeri: trentotto atleti e sessantuno sostenitori, ventidue esercenti in convenzione, oltre cinquanta partecipazioni a manifestazioni nei primi otto mesi del 2006. Ma non è tutto. Ventuno numeri del sempre più richiesto giornalino sociale "5akm". Uno sponsor ufficiale (ACI) e altri due in arrivo ecc. Sono numeri eccezionali se penso che con la mia

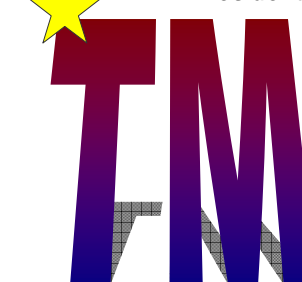
"vecchia" società (presidente, ideatore e fondatore), certi traguardi vennero raggiunti solo dopo quattro, cinque anni...! Ma queste notevoli differenze si evidenziano ancor più se si analizza la squadra dal punto di vista puramente tecnico come confermato dai risultati ottenuti dai nostri atleti, in particolar modo da quelli di spicco, nelle varie manifestazioni dove è stata presente la **TM**. Una volta ci si accontentava di ricevere il cosiddetto premio di "squadra più numerosa", oggi invece le soddisfazioni maggiori vengono dalle prestazioni personali che



ogni atleta riesce ad ottenere. E posso garantire che la gioia di vedere un atleta della nostra città salire su uno dei gradini del podio indossando la canotta della **TIVOLI MARATHON** fa veramente un certo effetto. Perché dietro ogni successo (tanti premi di categoria già vinti!) c'è fatica, sofferenza, sacrificio e tanta volontà. Senza dimenticare che è passato appena un anno e otto mesi dal memorabile ed indimenticabile 5 gennaio 2005, giorno della costituzione dell'Associazione

Sportiva **TM**! Dal punto di vista dei risultati in gara il mitico **VITTORIO DI SAVERIO** e il promettente **ALESSANDRO DI LELLO** sono stati, finora, i nostri **CAMPIONI**, e speriamo lo saranno per tanti altri anni, con l'augurio di aggiungerne altri a questa speciale lista. **Considerando che a Tivoli, dove da sempre lo sport in genere stenta a decollare, la qualità di tutti gli atleti dell'interland non è seconda a nessuna altra città d'Italia, come Presidente della TM invito tutti a riflettere e a mettere in pratica lo slogan... "lo sport unisce"... perché è giunta l'ora di indossare TUTTI un solo colore... anzi... due: l'AMARANTO e il BLU!**

Il Presidente



18/06/2006

TIVOLI
MARATHONAssociazione Sportiva Dilettantistica
Anno di Fondazione 2005

Presidente: Ugo De Angelis
Vice presidente: Valter Benaglia
Consiglieri:
Tullio Meschini Amedeo Calabrini
Roberto Ferdinandi Flore Stefano
Galli Franco Morici Marco
Consulente Tecnico: Vittorio Di Saverio

Sede Fiscale: Via Frascineto, 24 - 00173 Roma
c.f. 97362130581 - Info: 346 3839581Sito: www.tivolimarathon.it - info@tivolimarathon.it

Affiliata: FIDAL - RM255

ISCRIZIONI
al 30 agosto 2006

Soci: n 98

33 atleti
4 atlete
61 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 bacheca in Via di Pomata, Abbigliamento Mariella, ACI di Via 2 Giugno 7H e Ristorante Il Grottino.

PROVE TECNICHE

Forse non tutti ricordano, o sanno, a cosa corrispondono tutti quei termini usati dai podisti nelle fasi di allenamento. Termini i quali è giusto che ogni podista, incallito o no, sappia il suo significato, per non incorrere in qualche spiacevole incomprensione con il suo preparatore atletico o compagno di squadra. Dunque...

ALLUNGHI: accelerazioni progressive di 60, 80 o 100 metri.

LUNGO: corsa piuttosto lenta. A seconda del livello di forma, può essere fatto su distanze oscillanti tra i 10 e i 20 km.

MEDIO: il ritmo è più sostenuto di circa 40/50 secondi rispetto al lungo. Per la precisione, l'andatura è superiore di 20/25 secondi più lenta del proprio "ritmo gara" sulla distanza delle gare di 10 km.

CORTO VELOCE: non è una corsa veloce, ma il ritmo è alquanto sostenuto. A seconda di quanto sei in forma, può essere fatto su lunghezze oscillanti tra i 3 e i 7 km.

FARTLEK: corsa a ritmi variabili in cui si alternano fasi di corsa lenta (simile al lungo) a fasi di corsa più veloce (simile al corto veloce). Per esempio puoi correre per 15 minuti alternandone uno di lungo e uno di corto, oppure correre per un totale di 3 km alternando 500 metri veloci con altrettanti lenti.

RIPETUTE: devi ripetere la stessa distanza prestabilita a ritmi sostenuti per un numero variabile di volte, intervallando le prove con un tempo di riposo passivo (recupero) relativo alla distanza.

Se la dieta ti deprime

Se qualcuno ti dice che ha problemi di grano, forse non vuol dire che non c'ha un euro. Magari si riferisce al fatto che il grano che mangiamo a essere povero: di selenio. E questo può essere fonte di problemi. "C'è un legame tra il basso apporto di questo minerale e la depressione, dice il dottor Giacomo Fiori, specialista in Scienze dell'alimentazione dello Studio dietologico a Milano. Il selenio, inoltre, può migliorare la qualità degli spermatozoi, proteggere dalla cardiopatia e alcuni studi stanno dimostrando che può ridurre i rischi di cancro alla prostata. Oggi, in media, assumiamo solo 30 mcg al giorno, contro i 70 mcg necessari. 5 modi per raggiungere la quota di selenio giornaliera:

- ▶ 5 noci del Brasile
- ▶ Circa 200 g di pane integrale
- ▶ 1 Bistecca di tonno da 140 g
- ▶ 1 rene e mezzo di agnello
- ▶ 150 g di semi di girasole

Si corre così:

Tieni la **TESTA**. Dalle ricerche risulta che i podisti che guardano in basso durante la loro attività motoria, consumano più ossigeno e corrono più lentamente di quelli che guardano davanti a sé. Il motivo? Questa posizione migliora la ventilazione polmonare durante lo sforzo.

UN SUCCO DA BERE

ANANAS: l'eliminatore. Contiene la bromelina, un enzima che favorisce la digestione, e tutte le vitamine e i minerali importanti.

MELA: la fonte della giovinezza. Alla mela si attribuiscono proprietà ringiovanenti. La pectina forma un gel intestinale contro i veleni e favorisce i movimenti intestinali. Allungata con acqua è il fitness-drink migliore.

BANANA: il viagra naturale. Al 2° posto tra frutta per contenuto di minerali. Il selenio intrappola i radicali liberi, garantendoti pelle sana e potenza nonché resistenza sessuale.

CAROTA: la multiproprietà. Un succo di energia grazie ai carboidrati complessi, però sono facilmente digeribili. Contiene inoltre molta provitamina A e B e tutti i minerali importanti. È considerato l'antiossidante per eccellenza.

MELONE: il succo intelligente. Molte sostanze nutritive con poche calorie. Grazie agli enzimi che favoriscono la digestione, migliora l'eliminazione delle scorie e l'attività renale.

ARANCIA: il succo protettivo. L'elevato contenuto di vitamina C rafforza i capillari e i vasi sanguigni. Ottimo contro i raffreddori, protegge anche contro l'ictus e le lesioni dei tessuti.

UVA: la depuratrice. Risveglia i succhi gastrici e i reni, depura il fegato e ripulisce il corpo dalle scorie. Ha un effetto tranquillizzante sul sistema nervoso.

Cronaca di una... "SPEATA"

Si è corsa domenica 6 agosto "La Speata", tradizionale corsa in salita che da Subiaco conduce fino a Monte Livata dopo un percorso massacrante di circa 12 km. Alla tradizionale manifestazione, giunta alla 11ª edizione, hanno preso parte oltre 500 podisti. Nutrita la partecipazione degli atleti della **TIVOLI MARATHON** che però proprio in extremis ha dovuto fare a meno, oltre agli atleti **Meschini Simone** e **Marconi Guglielmo**, del suo presidente **Ugo De Angelis** fermato da un imprevisto malore (...di gola!!!).

Straordinario ancora una volta la performance di **Alessandro Di Lello**. L'atleta tiburtino, che continua a stupire gara dopo gara, ha fermato il suo cronometro sull'eccezionale tempo di 51'03" (media 4'15" al km!!!) cogliendo un ottimo decimo posto assoluto, senza dimenticare che era alla sua prima esperienza a questo tipo di percorsi! A fine gara tutti si sono domandati: *-Cosa farà alla prossima edizione?-* Di sicuro l'augurio dei suoi compagni è quello di vederlo salire sul podio dei primissimi tre! Di rilievo anche la prestazione del sempre più

promettente **Maurizio Ricci** che con 1h03'54", si piazzava 116° al traguardo, conquistando il 25° di categoria. Bellissima la prova di **Fabrizio Irilli** che con un perentorio 1h08'30" dava dimostrazione, con solo poche gare di "esperienza", di essere adatto anche alle competizioni di grande impegno e determinazione. Un'ora, ventitre minuti e cinquantadue secondi è il tempo che il "solito" **Amedeo Calabrin** impiegava per coprire i "facili" 12 km della "sua" Speata concludendo, più che soddisfatto, 377°, 47° di categoria. In campo femminile ottima la prova di **Fabiola Micarelli** che con 1h20'17" ha chiuso al sesto posto della sua categoria, confermando gara dopo gara il continuo miglioramento. Al di sotto delle aspettative, invece, le prove di **Antonio Decembrini** (1h 04'31", 125°, 7° di categoria), **Franco Galli** (1h 12'15", 225°, 9° di categoria), e **Sandro Carini** (1h 14' 42", 265°, 61° categoria). Tutti e tre gli atleti della **TM** infatti hanno corso al di sotto delle rispettive possibilità soffrendo oltre misura la durezza di un percorso davvero selettivo, con la promessa di un sicuro riscatto alla... 12ª edizione!

Carlo Monteverde



Fabrizio Irilli, uno dei protagonisti.

Tessera ACI a:

€ 37,00

€ 44,00

€ 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

SETTEMBRE: Auguri a...

STEFANO Flore il 14, FRANCO Galli il 17 e FABIOLA Galli il 21.