

## Correre fa male

## Quesiti esistenziali

Cari lettori, da che mondo è mondo l'uomo sapiens ha iniziato a porsi delle domande che, dall'alba dei tempi ad oggi non hanno ottenuto alcuna risposta: chi siamo, da dove veniamo, dove andiamo? C'è vita dopo la morte? Esiste Dio? Domande a cui scienza, religione e filosofia hanno provato a rispondere ma con risultati che non tutti accettano. Ma in questa vita così frenetica e stressante penso sia doveroso sedersi all'ombra di un albero e provare a darsi risposte su temi altrettanto importanti del nostro vivere quotidiano:

- Se il mio capo si droga, io sono un tossico-dipendente?
- Se lavorare fa bene, perché non lo facciamo fare agli ammalati? Se Garibaldi è partito da Quarto chi erano i tre partiti prima di lui?
- Le tende da sole soffrono .....di solitudine?
- Se un gatto va gatton-gattoni un coyote come va?
- Perché se Dio è immortale ha lasciato due Testamenti?
- Perché si chiama sala parto se in realtà ci sono solo nuovi arrivi?

- Se la museruola si mette sul viso, dove si mette la cazzuola?
  - Sono le pecore di Murano che producono la lana di vetro?
  - Nei films porno l'attore protagonista e il montatore sono la stessa persona?
  - In una banca del seme cosa danno di interessi?
  - Visto che la luce viaggia a velocità maggiore del suono sarà per questo che molte persone sembrano brillanti fino a quando non le senti parlare?
  - Se sono rose fioriranno, ma se son cachi?
  - Un contadino può soffiarsi il naso col suo fazzoletto di terra?
  - Quelli che attaccano i cartelli "Chi tocca muore" sono tutti morti?
  - Se la Fabbrica Italiana Automobili Torino si chiama FIAT, perché la Federazione Italiana Consorzi Agrari si chiama Federconsorzi?
- ...e per finire...una rosa senza spine va a batterie?  
Spero che qualcuno di voi prima o poi trovi le risposte giuste a tali quesiti e che le divulghi affinché tutta l'umanità possa trovare le giuste risposte ai quesiti esistenziali. **Nicola Sgaramella**

## RIFLESSIONI

## METAFORFOSI

Nei recenti campionati europei di nuoto ho sentito parlare di alcuni atleti mediocri che cambiando completamente specialità sportiva sono divenuti campioni (una donna dal ciclismo è passata ai tuffi ecc.). Anche la vita comune può essere stravolta da eventi (positivi o negativi), l'arrivo di un figlio, un nuovo lavoro, un lutto inaspettato, una grossa perdita finanziaria, una delusione in amore, che portano ad un cambiamento. Per aver accesso alla vita di fede cristiana, Gesù ci rivela che dobbiamo avere una metamorfosi: Vang. Giov. Cap 3:3 "In verità, in verità ti dico che se uno non è nato di nuovo, non può vedere il regno di Dio", subito dopo spiega che si tratta di una rinascita spirituale: "Ciò che è nato dalla carne è carne; ma ciò che è nato dallo Spirito è spirito." (Gv 3:6), "Poiché Dio ha tanto amato il mondo, che ha dato il suo unigenito Figlio, affinché chiunque crede in lui non perisca, ma abbia vita eterna.". Il cambiamento comincia dentro di noi e ci porterà prima a comportarci in maniera gradita a Dio, seguendo la sua Parola, poi a conoscere molte sue rivelazioni. Per es. Dio afferma che lui non muterà mai: "Io l'Eterno, non mutò." (Mt 3:6), "Gesù Cristo è lo stesso ieri, oggi e in eterno." (Eb 13:8), e nella lettera ai corinzi Dio ci rivela attraverso l'apostolo Paolo come avverrà la "metamorfosi" di quelli che avranno scelto di credere (personalmente per fede) al dono salvifico compiuto da Gesù Cristo sulla croce: "Come risuscitano i morti, e con quale corpo verranno?...Quello che tu semini non è vivificato, se prima non muore...Ecco, io vi dico un mistero: non tutti morremo, ma tutti saremo mutati in un momento, in un batter d'occhio, al suono dell'ultima tromba; la tromba infatti suonerà, i morti risusciteranno incorruttibili e noi saremo mutati, poiché bisogna che questo corruttibile rivesta l'incorruttibilità e questo mortale rivesta l'immortalità." Dio ci lascia quindi liberi di scegliere se vivere e morire bruchi, o se mutare e vivere per sempre come farfalle.

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.**

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

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.**



Anno 2 - n. 22 - ottobre 2006

## cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



distribuzione gratuita tra gli associati

## NONSOLOSPORT

## NONSOLOSPORT

La **TIVOLI MARATHON** oltre ad interessarsi di sport, partecipando a gare podistiche su strada e su pista, ha spaziato anche su altri campi non necessariamente del mondo della corsa. Ha creato una rete di negozi convenzionati della zona di Tivoli; ha organizzato una settimana benessere a Folgarida (Trentino); ha scelto un kit di abbigliamento per gli atleti... ma il bello è arrivato quando la **Casa Editrice SOQQUADRO** di Vercelli, presentando un album di figurine comprendente le immagini degli sportivi del Comune di **Tivoli**, ha scelto la **TM** in rappresentanza del settore podismo su strada. Un vero onore! Chi da bambino non è

stato un appassionato della raccolta di figurine dei calciatori? Ci impegnavamo a trovare quelle mancanti per poterle attaccare sull'album

e rimirare all'infinito quelle dei nostri beniamini!! E ora, da adulti, siamo noi i protagonisti, con figli, nipoti e altri bambini, che cercano la "**NO-STR**A figurina" per finire l'album... bisogna ammettere che fa un certo effetto! Ma non è tutto! Ad una classica cena del **Direttivo**, dove di solito



si discute della gestione della nostra Società, alla fine, ecco che spunta un'altra sorpresa! E che sorpresa! Il consigliere **Amedeo**, gestore del Ristorante **IL GROTTINO**, sede delle nostre riunioni, sia come C.D. che come riunione di tutti gli atleti, si presenta con delle bottiglie di vino dove l'etichetta mostra chiaramente tutto il **DIRETTIVO** della **TM**! Altro che sorpresa! Ora si può dire veramente... "**ALLA NO-STR**A SALUTE"... e a quella di tutti i componenti della **MITICA TM**!



## TIVOLI MARATHON

Associazione 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 3839581  
Sito: [www.tivolimarathon.it](http://www.tivolimarathon.it) - [info@tivolimarathon.it](mailto:info@tivolimarathon.it)

Affiliata: FIDAL - RM255

**ISCRIZIONI**  
al 29 settembre 2006

Soci: n 99

34 atleti  
4 atlete  
61 sostenitori

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

# TAGLIACOZZO

di: Carlo Monteverde

Ancora un grande exploit realizzato da **Vittorio Di Saverio** che a Tagliacozzo ha conquistato un eccellente secondo posto nella tradizionale Gara della Solidarietà che si è corsa il 10 settembre nella ridente cittadina abruzzese. L'insossidabile atleta della **TIVOLI MARATHON** è stato preceduto sul traguardo di Tagliacozzo soltanto dal "colored" Kouraiichi Abdel Madi di ben dieci anni più giovane. Il vincitore ha coperto i 10 km. e 800 m. del tracciato con il ragguardevole tempo di 36'46" contro il 37'47" di **Vittorio** che sul traguardo ha preceduto Alessandro Oronzini (Bancari Romani) e Fabrizio Perrotta (ADS Marsica) rispettivamente di 30 e 40 secondi. Al di là della splendida performance personale rimane però una piccola punta di rimpianto per il forte atleta della società del presidente Ugo De Angelis. Per **Di Saverio** infatti l'appuntamento con il primo vero

successo sotto i colori della **TIVOLI MARATHON** è stato nuovamente rimandato anche se il secondo gradino del podio rimane pur sempre un risultato di tutto rispetto. **"Peccato ci tenevo davvero a vincere. Mi sentivo in ottima forma e le gambe rispondevano bene nonostante i pesanti carichi di lavoro ai quali mi sono sottoposto in questi giorni. Ce l'ho messa davvero tutta ma devo riconoscere che Kouraiichi è stato più bravo. Pazienza sarà per la prossima edizione"** ha commentato soddisfatto Di Saverio



Da sinistra: Vittorio Di Saverio, Marco Morici, Piero Ricci e Massimo Martella

già concentrato sulla prossima gara: la Maratona di Firenze, in programma il 26 novembre e per la quale l'ex fiamme gialle ha già da tempo iniziato una preparazione specifica a base di estenuanti "lunghi" allenamenti. Di particolare rilievo anche le performance degli altri atleti tiburtini. Il consigliere **Marco Morici**, nonostante il solito dolore al tallone che lo affligge ormai da tempo condizionandone il rendimento, ha chiuso la sua gara in 47' e 39" mentre l'atleta **Massimo Martella** è arrivato sulla linea del traguardo 2 minuti dopo. **Piero Ricci**, fresco nuovo collaboratore del Notiziario "5AKM", ha portato a termine il suo "calvario" un minuto sotto l'ora! Vittoria annunciata in campo femminile per l'atleta dell'esercito **Gegia Gualtieri**, che si è aggiudicata la 4ª edizione della corsa di Tagliacozzo con lo straordinario tempo di 40' e 38"!

C.M.

## LA COLAZIONE

CHI BEN COMINCIA È A METÀ DELL'OPERA

Per pigrizia o per distrazione, le persone che non dedicano sufficiente attenzione e tempo alla prima colazione, o addirittura non la fanno, mettono a rischio il proprio benessere, oltre al loro rendimento nel lavoro, nello studio e nello sport. L'organismo infatti reagisce a questa situazione di carenza riducendo la spesa energetica: questo significa un rallentamento di tutte le attività metaboliche con una diminuzione dell'efficienza sia fisica che mentale e un calo di rendimento di tutte le attività della giornata.

bisogna scegliere gli alimenti giusti, che danno soprattutto energia e i nutrienti come le vitamine, i sali minerali e l'acqua. L'energia deve essere fornita soprattutto dai carboidrati, sia semplici che complessi, in quanto sono facilmente digeribili e forniscono energia prontamente utilizzabile da tutti gli organi, in particolare il cervello e i muscoli. È importante consumare pochi grassi poiché questo determinano un rallentamento del processo digestivo che influisce negativamente su tutte le funzioni.

## CURIOSITÀ

**LA PENTOLA A PRESSIONE:**  
fu inventata nel 1691 da un fisico francese: **Denys Papin**.

**LA PILLOLA:**  
l'anticoncezionale più diffuso fu scoperto nel 1951 da **Rosenkranz**.

**TELEFONO MOBILE:**  
la prima telefonata fu fatta da un camionista di **St. Louis** nel 1946.

**IL SATELLITE:**  
il primo satellite per trasmissioni tv fu messo in orbita nel 1962.

**IL SEMAFORO:**  
il primo esemplare fu ideato nel lontano 1791 da **Claude Chappe**.

**IL ROBOT:**  
la parola, nei robot, fu inventata nel 1921 dallo scrittore ceco **Karel Capek**

# CAMPIONI

La **TIVOLI MARATHON** lascia il segno anche in quel di Frosinone, sede dei **Campionati FIDAL Regionali** individuali dei 1.500 metri **MASTER**. Il 16 settembre siamo partiti da Tivoli sotto un diluvio universale, con il timore che la manifestazione potesse subire dei ritardi o addirittura l'annullamento. Mentre ci avvicinavamo alla cittadina ciociara notavamo che, nonostante una leggera pioggerellina, il cielo si apriva sempre più lasciando spazio a piccoli raggi di sole. Ben presto però ci siamo resi conto anche dell'altissimo tasso di umidità che ci opprimeva... componente negativa per migliorare i primati personali! Abbiamo iniziato così il riscaldamento nello splendido impianto sportivo. Insieme al sottoscritto c'erano **Fausto Gaeta** e **Federico Molinari** affiancati da altri due atleti tiburtini, ma di altre società: **Fabio Micarelli** (Solidarietà) e **Marco Rencricca** (Meo Patacca). Subito dopo la partenza, delle categorie fino ai 45 anni,



# TM

**Marco R.** e il nostro **Federico** hanno guadagnato le prime posizioni della loro categoria (35) con alle loro spalle il sottoscritto e **Fabio**. Ultimo giro alla morte, **Marco** involava a conquistare la maglia di Campione Regionale con il tempo di 4'28" seguito dal **FANTASTICO VICE CAMPIONE... FEDERICO MOLINARI** con un tempo eccezionale... 4'45", media di 3'10"!!! E poi è arrivato il mio turno per fregiarmi il titolo di **VICE CAMPIONE** dei 40enni con 5'23". Ottimo 4° posto (5'26") di **Fabio** nella fortissima categoria degli M30. Una gara fantastica per i colori della TM... ma il bello doveva ancora venire! Partenza della categoria M55. Si fanno i primi giri in pieno controllo ma dopo la campana dell'ultimo giro sono iniziati i fuochi d'artificio. **Fausto** ha innestato il turbo e con un 300 metri finali (1'03"!!!) ha vinto il titolo di **CAMPIONE REGIONALE** con il tempo di 5'45" Un titolo che ha portato il nome della **TIVOLI MARATHON** sul rigo più alto nella lista delle società.

Roberto Ferdinandi

# APPARIZIONI!

## CLASSIFICA NUMERO DI APPARIZIONI 2005

UFO? Fantasmì? Spettri? Santi? Defunti? Niente di tutto questo! Si tratta solo di foto dei nostri atleti "apparsi" sul giornalino 5AKM, Notiziario Tiburtino e altre testate giornalistiche dove si è parlato della TM nel corso dell'anno 2005!

**De Angelis U.** 11 (gennaio)  
**Calabrini A.** 8 (marzo)  
**Meschini T.** 5 (maggio)  
**Ferdinandi R.** 5 (maggio)  
**Decembrini A.** 5 (giugno)  
**Galli F.** 4 (maggio)  
**Morici M.** 3 (settembre)  
**Del Priore M.** 3 (maggio)

**Mancini P.** 3 (maggio)  
**Molinari F.** 3 (luglio)  
**Meschini S.** 2 (maggio)  
**Carini S.** 2 (giugno)  
**Di Paolo A.** 2 (luglio)  
**Montanaro M.** 2 (ottobre)  
**Marconi G.** 2 (settembre)  
**Meucci V.** 1 (settembre)

*n.b.: tra parentesi il mese di esordio con i colori amaranto blu.*