

## L'ACCUSA

### Correre fa male

Ci eravamo lasciati domandandoci se il vostro "sentirvi liberi" in qualche lodo non "danneggi" chi vi è accanto. Sia ben chiaro nessun danno fisico o morale, ma avete mai provato a chiedervi se chi vi è attorno non meriterebbe ogni tanto qualche briciola in più del vostro tempo? Ogni tanto, per esempio, invece di andare a correre perché non provate ad utilizzare quel po' di tempo per far felice chi vi è vicino?

Potreste prendere il vostro bambino e portarlo al cinema, oppure alle giostre o semplicemente passare un po' più di tempo con lui.

Oppure andare a trovare una vecchia zia che non vedete da tempo, farvi offrire un caffè che molto probabilmente sarà pessimo ma la farete sentire meno dimenticata.

Oppure andare in giro per negozi con vostra moglie senza fare il muso e brontolare perché c'è traffico e non sapete dove parcheggiare.

O, perché no, portare un fiore sulla tomba dei nonni che tanti anni fa ci tenevano sulle ginocchia. Insomma qualunque cosa che non sia piacevole solo per voi ma che coinvolga anche chi vi è attorno. Una maggiore attenzione per tutti coloro che hanno dato un senso alla vostra vita. Nessuno di noi è un'isola, ognuno è un pezzo di terraferma.

Regalare un sorriso a chi ci è vicino costa poco, ci prende poco tempo e rinunciare a qualcosa, di tanto in tanto, rende più felici noi e chi ci circonda.

Poi quando tornerete a correre, vi sentirete più leggeri e non rimpiangerete un allenamento perso perché avrete fatto sorridere chi vi è accanto.

Nicola Sgaramella

## LISTINO PREZZI MATERIALE SPORTIVO

- 1 **COMPLETINO** canotta e pantaloncino  
Ditta MIZUNO € 20,00  
*(sempre disponibile)*
  - 2 **GIACCA** anti vento colore NERO € 15,00
  - 3 **FUSEAUX** corto colore NERO € 7,00
  - 4 **BORSA** 40 litri € 15,00
  - 5 **MAGLIA TECNICA** manica lunga  
colore ROSSA € 10,00
  - 6 **CALZINI** 3 paia € 3,50
  - 7 **GUANTI** € 8,00
  - 8 **T-SHIRT** cotone colore GRIGIO  
manica corta € 6,00  
*(tutto il KIT € 50,00)*
- 
- 9 **GIACCONE** anti pioggia € 60,00
  - 10 **FUSEAUX** lungo zip caviglia  
colore nero € 26,00
  - 11 **MAGLIA TECNICA** manica corta € 8,00
  - 12 **T-SHIRT** cotone colore AMARANTO  
manica corta € 6,00  
*(materiale non sempre disponibile e ordinabile soltanto per un numero pre-stabilito di pezzi)*
  - 13 **FELPA** colore royal € 3,00  
*(fino ad esaurimento scorte)*

I prezzi sono comprensivo di stampa.

## RIFLESSIONI

### LA PAURA

E' ovvio che non vorrei parlare di quella paura che ti fa badare a non cadere in un precipizio o che ti aiuta a rispettare la distanza dalla gabbia dei leoni. Quel tipo di paura Dio ce l'ha data per un buono scopo, quello di salvaguardarci dai pericoli. Invece vorrei analizzare quelle paure irrazionali che vanno e vengono e che alcune volte riescono a dominarci. A quanti di noi sportivi capita o è capitato di fare degli allenamenti duri con relativa facilità, sentiamo i muscoli, la mente e il fiato perfetti, poi si avvicina il giorno della gara, arrivano le prime sensazioni negative, ci assale un senso di debolezza, arriva la paura e puntualmente, specialmente nelle gare più importanti, rendiamo molto meno che in allenamento, perché? Cos'è che ci spaventa? Lo stress, la tensione, diamoci il nome che vogliamo, ma è nella nostra sfera emotiva che diamo spazio alla "paura". Il nostro Signore, attraverso la Sua Parola, ci dà dei consigli utili per evitare di far entrare in noi la paura e per sconfiggerla definitivamente. Un bimbo spaventato dove corre per stare al sicuro? Nelle braccia dei suoi genitori! Il Signore ci chiede di fare altrettanto, avere fiducia in Lui e metterci nelle Sue mani concretamente, promettendoci di salvaguardarci da prove superiori alle nostre forze. Altro utile consiglio è di non farci guidare dall'istinto, dai sentimenti o dalle sensazioni perché possono ingannarci, ma di affrontare i vari problemi cercando di ragionare in modo semplice e razionale seguendo i suoi principi: "Nell'amore non c'è paura, anzi l'amore perfetto scaccia via la paura, perché la paura ha a che fare con la punizione..." (1° Giov. 4:18), "In questo si è manifestato l'amore di Dio verso di noi, che Dio ha mandato il suo Figlio unigenito nel mondo, affinché noi vivessimo per mezzo di lui." (1° Giov. 4:9).

Sandro Carini



Anno 2 - n. 24 - dicembre 2006

distribuzione gratuita tra gli associati

La **TM** vi augura... **BUON NATALE**



**E UN  
FAVOLOSO...**

**2007**

## 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 27 novembre 2006

Soci: n 101

35 atleti  
5 atlete  
61 sostenitori

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

### REDAZIONE

## cinque a chilometro

Hanno collaborato alla realizzazione dei numeri del 2006 Ugo De Angelis, Carlo Monteverde, Nicola Sgaramella, Patrizia Mancini, Sandro Carini, Roberto Ferdinandi, Piero Ricci e Stefano Flore,

**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.**



Anno 2006: **101 SOCI** (n° 40 atleti e n° 61 soci sostenitori) e rigorosamente in ordine cronologico:

**De Angelis Ugo, Mancini Patrizia, Benaglia Valter, Galli Franco, Decembrini Antonio, Carini Sandro, Flore Stefano, Ferdinandi Roberto, Del Priore Massimo, Morici Marco, Calabrini Amedeo, Di Paolo Alessandro, Molinari Federico, Meucci Vincenzo, Montanaro Michele, Di Saverio Vittorio, Ricci Piero, Gaeta Fausto, Marcelli Gianfranco, De Angelis Jonathan, Irilli Fabrizio, Marconi Guglielmo, Foschini Natalie, Ricci Giuseppe, Coccanari Giuseppe, Calmieri Carmine, Proli Domenica, Montanari Mariano, Andreangeli Valerio, Speranza Alfio, Morici Roberto, Viteri Paolo, Giocondi Vincenzo, Melani Francesco, Cinti Angelo, Aliano Luigi, Sagramati Fulvio, Marconi Sergio, Ricci Stefano, Sabbadini Claudio, Di Lel-**

**Io Alessandro, Meschini Tullio, Meschini Simone, De Angelis Antonio, Billi Marco, Forte Marco, Scarpellini Carla, Meschini Andrea, Giosuè Luigi, Laudani Pietro, Pallante Francesco, Marina & Giuliana, Ferrari Marco, Mariella Giacomo, Pasini Giuseppe, Corona Achille Marco, Barba Pino, Garberini Gian Luigi, Monteverde Carlo, Pezzuto Valentina, Coughn Massimo, Facioni Mario, Zaccaria Dario, Petrini Giuseppina, Canestrella Sestilio, Antolini Mauro, Maccaroni Andrea, Salinetti Gianna, Osimani Carla, Marinelli Claudio, Pompei Massimiliano, Parisi Lorenzo, Iori Paolo, Zuccai Pierangelo. Amici Natalia, Oddi Giovanna, Tani Laura, Tani Mauro, Picconi Cristina, Ricci Maurizio, Di Castro Mario, Giustini Loretta, Galli Fabiola, Martella Massimo, Micarelli Fabiola, Ceciarelli David, Fontana Gennaro, Bernardini Antonella, Pellegrini Pasquale, Marchionni Patrizia, Modesti Anna Rita, Mauro Andrea, Cofini Mario, Cerini Gianfranco, Piccini Gigliola, Maffei Ignazio, Bruni Daniele, Zilli Antonino, D'Angelosante Giorgio, Mozzetta Augusto e Speranza Katia.**

Blu: ATLETA; Rosso: SOSTENITORE; Nero: ONORARIO

# TIVOLI MARATHON

# ISCRIZIONI

# 2007

Iscrizione **ATLETA**: €25,00

Iscrizione **SOSTENITORE**: €10,00

Per informazioni, collegati al sito: [www.tivolimarathon.it](http://www.tivolimarathon.it)

All'atto dell'iscrizione, sia all'Atleta che al Sostenitore, sarà rilasciato un cartellino nominativo, che darà diritto a partecipare a gite culturali organizzate in occasione di manifestazioni sportive e a sconti presso negozi in convenzione, di cui periodicamente si fornirà una lista aggiornata.



Il nuovo cartellino per l'anno 2007, di colore ROSA.

Il Direttivo TM

Una **T-SHIRT** della **TM** e un **GADGET** dello sponsor **ACI di Via 2 Giugno, 7h**, saranno i doni offerti a tutti coloro che vorranno far parte dell'**Associazione Sportiva TIVOLI MARATHON**, in qualità di...  
**SOCIO SOSTENITORE.**