

ACCULTURIAMOCI!

Cari lettori e care lettrici l'anno nuovo è ormai iniziato e noi, pieni di buoni propositi ci accingiamo ad essere più buoni, più gentili, più disponibili, etc. etc.ma perché invece non usiamo questo nuovo anno per migliorare noi stessi e regalarci un po' di cultura? Ecco perché ho deciso di iniziare questa nuova stagione con un estratto di definizioni tratte dal dizionario Nomadelli (che si contrappone al più classico ma vetusto Zingarelli). **Addendo:** urlo della folla a Nairobi quando stai per pestare una cacca. **Assillo:** scuola materna sarda. **Balestra:** sala ginnica per gente di colore. **Basilica:** chiesa aromatica. **Bucaneve:** precisa pisciata maschile in settimana bianca. **Cachi:** domanda che si rivolge a chi è chinato dietro un cespuglio. **Cappuccetto rosso:** profilattico sovietico. **Cerbottana:** cerva siciliana di facili costumi. **Cervino:** domanda rivolta dai clienti a un tipico oste romano. **Coreografo:** studioso delle mappe della Corea (sia Sud che Nord). **Cuculo:** gay balbuziente. **Doping:** pratica anglossassone al rimandare a più tardi. **Eccedente:** frase dei dentisti dell'antica Roma dopo l'estrazione di un molare. **Emporio:** fratello di Giorgio Armani. **Eufrate:** monaco della Mesopotamia Per il momento fermiamoci qui, il seguito alle prossime puntate.

Nicola Sgaramella

**CORSA:
LA TECNICA
PERFETTA**

Tieni su la **TESTA**. Da recenti ricerche risulta che i corridori che guardano in basso consumano più ossigeno e corrono più lentamente di quelli che guardano dritto davanti a sé. Il motivo? Questa posizione migliora la ventilazione polmonare durante lo sforzo. Tieni le **DITA** e le **MANI** sciolte, non serrate, ma nemmeno flosce come foglie di lattuga appassita. Immagina di tenere in mano una patatina e di non doverla rompere. Non alzare troppo le **GINOCCHIA**. Sollevarle troppo può ridurre velocità e resa, soprattutto nelle corse di lunga durata, dai 5 mila alla maratona (42.195 metri). Accertati che **GINOCCHIA** e **PIEDI** puntino in avanti ad ogni falcata. La gamba e il piede non devono guardare fuori, per capirci...stile piede a papera: ti farebbero rallentare sicuramente la tua andatura. Atterra dolcemente prima sul **TALLO** e poi sulla **PIANTA del PIEDE**. Al momento della spinta, dai un colpo di **CAVIGLIA**, per slanciarti in avanti, non in alto. Rilassa le **SPALLE** e tieni le **BRACCIA** sciolte. Stare rigido ostacola la respirazione e ti costringe a faticare di più per mantenere l'andatura. Il movimento delle spalle nella corsa serve a dare equilibrio e ritmo: non deve essere un movimento forzato e troppo ampio, ma rilassato e del tutto naturale.

Alla prossima puntata

RIFLESSIONI**L'INGANNO 1ª parte**

Fatta la legge, trovato l'inganno. Questo detto va molto di moda in Italia, ma pian piano anche il resto del mondo si sta adeguando e purtroppo non solo in campo politico, sanitario e religioso (i tre grossi poteri che guidano le sorti mondiali), ma si sta contaminando anche quello sportivo (più soldi girano, più si propaga il virus). Ci dicono che è una ruota che gira, che alla fine i favori e i torti subito si equivalgono (vedi calciopoli); il cosiddetto cerchio della vita (il leone mangia la gazzella, poi quando muore concima la terra che produce erba che nutre la gazzella). Forse è vero che è un cerchio, ma non della vita, somiglia più a un "buco nero", dove una volta entrati non c'è più una via d'uscita, o per rimanere in campo animale: il pesce grande mangia il pesce piccolo e poi finiscono entrambi in padella. Infatti il più forte inganna sempre il più debole, e le personalità più potenti di questo mondo sono ingannate a loro volta da un avversario ancora più potente, che è il "maligno": (vangelo di Matteo cap 13 : 36-43) "Allora Gesù, licenziate le folle, se ne ritornò a casa e i suoi discepoli gli si accostarono, dicendo: «Spiegaci la parabola della zizzania nel campo». Ed egli, rispondendo disse loro: «Colui che semina il buon seme è il Figlio dell'uomo. Il campo è il mondo, il buon seme sono i figli del regno, e la zizzania sono i figli del maligno, e il nemico che l'ha seminata è il diavolo, mentre la mietitura è la fine del mondo, e i mietitori sono gli angeli. Come dunque si raccoglie la zizzania e si brucia nel fuoco, così avverrà alla fine del mondo. Il Figlio dell'uomo manderà i suoi angeli, ed essi raccoglieranno dal suo regno tutti gli scandali e gli operatori d'iniquità, e li getteranno nella fornace del fuoco. Lì sarà pianto e stridor di denti. Allora i giusti risplenderanno come il sole nel regno del Padre loro. Chi ha orecchi da udire, oda!»." (segue)

Sandro Carini

**TIVOLI
MARATHON**Associazione Sportiva Dilettantistica
Anno di Fondazione 2005

Presidente: Ugo De Angelis
Vice presidente: Valter Benaglia
Consiglieri: Roberto Ferdinandi
Stefano Flore
Franco Galli
Marco Morici
Vincenzo Meucci
Consulente Tecnico: Vittorio Di Saverio
Tesoriere: Patrizia Mancini
Consiglio Fondatori: Amedeo Calabrini
Tullio Meschini

Sede Fiscale: Via Frascineto, 24 - 00173 Roma
c.f. 97362130581 - Info: 346 3839581 Affiliata: FIDAL - RM255
Sito: www.tivolimarathon.it - info@tivolimarathon.it

ISCRIZIONI
al 2 gennaio 2007

Soci: n° 45

34 atleti
3 atlete
8 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 Alimentari e Norcineria Meucci.**



Anno 3 - n. 25 - gennaio 2007

cinque a chilometroNotiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica **TIVOLI MARATHON**.

distribuzione gratuita tra gli associati

**2007
EVOLUTION****3° ANNO: L'EVOLUZIONE!**

Siamo tutti pronti, il sottoscritto, il Direttivo, gli atleti, gli sponsor e i soci sostenitori. Tutti pronti per la "EVOLUZIONE del 2007" determinata dalla crescita, anche numerica, della nostra Associazione. In primis c'è la nuova struttura dei componenti del **Consiglio Direttivo** che conferma ufficialmente i nuovi consiglieri **Franco Galli, Stefano Flore (nella foto) e Marco Morici**, entrati in via ufficiale a far parte del Consiglio nel 2006, a stagione inoltrata. Altra novità è quella di esaudire la volontà espressa, per motivi strettamente personali, dai consiglieri **Amedeo Calabrini e Tullio Meschini**: quella di rimanere, almeno per il 2007, all'interno della **TM** solo come **Soci Fondatori** e non Consiglieri. A loro va un grande augurio e un arrivederci al prossimo anno, li aspettiamo al timone della Società da loro stessi fondata. Per il 2007 il Consiglio festeggia una *new entry*: **Vincenzo Meucci (nella foto)**. Il nuovo consigliere, entusiasta della carica, è stato scelto, oltre che per una "strategia territoriale", per la sua capacità di sdrammatizzare uno sport che in certi versi si sta "riempiendo troppo di soldi"!!! Chi meglio di **Vincenzo** saprà creare quella atmosfera di amicizia, di sfottò, e far rivivere a quegli atleti "di una volta" la sana e genuina voglia di gareggiare e... basta!

Di gareggiare quando, come, dove e all'andatura che vogliono! In bocca al lupo... **Vincenzo!** Conferma, più che giusta, del nostro porta bandiera **Vittorio Di Saverio a Consulente Tecnico**. Azzeccatissima la sua scelta di prodotti *Kalenji* serviti per arricchire l'abbigliamento sportivo degli atleti; buon materiale e a bassissimo costo! **Vittorio**, aspettiamo altri consigli. Altra novità è quella di inserire nell'organigramma della **TIVOLI MARATHON** la figura del **Tesoriere**. Tale incarico è stato assegnato alla persona che lo svolge da due anni... senza ufficialità: **Patrizia Mancini**. Auguri per il "gravoso" impegno. Con-

fermatissimo il Consigliere che più di chiunque altro sente i colori amaranto blu scorrere nelle sue vene. Colui che ha sempre vissuto, e vive, per lo sport e che ha sempre creduto nella nascita, e nel proseguo, di un gruppo di atleti che gareggiassero per **TIVOLI**... **Roberto Ferdinandi... Il Professore!** Il ruolo di **Vice presidente** sarà ricoperto per il terzo anno consecutivo dal tiburtino doc **Valter Benaglia** che, anche se non ha mai gareggiato nei primi due anni di vita della **TM**, ha onorato la promessa fatta all'amico scomparso **Claudio Cassata** che desiderava fondare una squadra che portasse il nome della

sua città: **TIVOLI**. Infine la mia conferma alla **Presidenza** fino alle prossime elezioni che ci saranno, come da normativa federale (FIDAL), alla scadenza del quarto anno. Dunque, ricapitolando: il **Consiglio Direttivo** per il 2007 sarà composto da **7** elementi: **Presidente (U. De Angelis)**, **Vice presidente (V. Benaglia)** e **5 Consiglieri (R. Ferdinandi, F. Galli, S. Flore, M. Morici e V. Meucci)**. Oltre al **C.D.** ci sarà un **Consulente Tecnico (V. Di Saverio)** e due **Soci Fondatori (T. Meschini e A. Calabrini)**. Buon lavoro e in bocca al lupo a tutti.

Il Presidente



Soci iscritti 2007

Aggiornamento al 2 gennaio 2007

TIVOLI MARATHON

ATLETI

- 1 - De Angelis Ugo
- 2 - Mancini Patrizia
- 3 - Benaglia Valter
- 4 - Galli Franco
- 5 - Decembrini Antonio
- 6 - Di Saverio Vittorio
- 7 - Flore Stefano
- 8 - Ferdinandi Roberto
- 9 - Ceciarelli David
- 10 - Morici Marco
- 11 - Calabrini Amedeo
- 12 - Iori Michele
- 13 - Molinari Federico
- 14 - Meucci Vincenzo
- 15 - Montanaro Michele
- 16 - Martella Massimo
- 17 - Ricci Piero
- 18 - Gaeta A. Fausto
- 19 - Marcelli Gianfranco
- 20 - Mozzetta Augusto
- 21 - Irilli Fabrizio
- 22 - Marconi Guglielmo
- 23 - Di Lello Alessandro
- 24 - Meschini Tullio
- 25 - Meschini Simone
- 26 - Billi Marco
- 27 - Forte Marco
- 28 - Pezzuto Valentina
- 29 - Canestrella Sestilio
- 30 - Speranza Katia
- 31 - Maffei Ignazio
- 32 - Ricci Maurizio
- 33 - Fontana Gennaro
- 34 - D'Angelosante Giorgio
- 35 - Carini Sandro
- 36 - De Angelis Jonathan
- 37 - Aliano Luigi



SOSTENITORI

- 1 - Decembrini Gianni
- 2 - Morici Roberto
- 3 - Marconi Sergio
- 4 - Di Rienzo Danilo
- 5 - De Angelis Antonio
- 6 - De Angelis Vincenzo
- 7 - Monteverde Carlo
- 8 - Sgaramella Nicola

A TUTTI I
SOCI
SOSTENITORIl'Associazione
Sportiva
TIVOLI
MARATHON

regalerà
una **T-SHIRT**
della **TM** e un
GADGET dello
sponsor **ACI** di
Via 2 Giugno 7h.

Il **RE** della TM

Re Amedeo II°, secondo come l'anno della **TM**, secondo come vincitore della seconda edizione del Criterium. Con **31 gare**, di cui 2 maratone (*Roma e Venezia*) e 3 mezze (*Fiumicino, Roma-Ostia e Albano*) e **1.330 punti**, il Socio Fondatore della **TM** spodesta dal trono il neo Consigliere Franco Galli, e ne eredita, di diritto, lo scettro riservato al vincitore del Criterium. Chi

Per iscriversi...

ATLETA:

- 1) Certificato medico sportivo agonistico*.
- 2) Fotocopia di un documento.
- 3) Modulo d'iscrizione.
- 4) € 25,00 (+ € 10,00 nel caso di trasferimento da altra società).

SOSTENITORE:

- 1) Modulo d'iscrizione.
- 2) € 10,00.

DOVE?

- 1) **Franco:**
c/o Abbigliamento "Mariella"
Via Inversata - Tivoli.
tel. 0774 312035
- 2) **Marco Morici** tel. 347 7127403

INFO:

Ugo De Angelis
Tel. 346 3839581

*Il coupon, rilasciato al momento dell'iscrizione, dà diritto alla convenzione con lo studio medico del Dott. Nicola Iacovone - Via Sante Viola, 10 - Tivoli - per appuntamento: cell. 328 87 42 666.

www.tivolimarathon.it

10.000 visitatori!!!

A soli 11 mesi dalla nascita, il nostro sito www.tivolimarathon.it, è stato visitato da ben oltre **10.000** internauti... **incredibile!** Il traguardo dei diecimila è stato raggiunto il giorno di Natale alle ore 19,37. Pazzesco! Gran parte del merito va, senza ombra di dubbio, al "gestore" **Marco Morici** che ha saputo, nonostante la sua poca esperienza, dare luminosità, vivacità e simpatia ad un sito tutt'altro che riservato all'agonismo sportivo. Un sito che molti, anche tra i soci sostenitori, possono tranquillamente visitare e scoprire piacevoli consigli, sorprese, sbellarsi dalle risate con la rubrica "Lo spigolo del Figlio del Vento" o... tant'altro.

La Redazione



Ultimo esordio del 2006, **39°** assoluto, è stato quello di **Katia Speranza** (foto) in occasione della **Best Woman**, 10 km su strada che si disputa ogni anno nel mese di dicembre a Fiumicino. Con il pettorale numero **1853** e con il tempo finale di **54' e 17"**, **Katia**, subito dopo aver tagliato il traguardo, manifestava tutta la felicità per la partecipazione alla sua prima gara in assoluto. Complimenti e... alla prossima.

Classifica storica
NUMERO GARE

1 - DECEMBRINI A.	44
2 - CALABRINI A.	43
3 - GALLI F.	42
4 - DE ANGELIS U.	39
5 - MORICI M.	31
6 - DI LELLO A.	26
7 - MARCONI G.	24
8 - RICCI P.	24
9 - RICCI M.	23
10 - MEUCCI V.	22
11 - MOLINARI F.	22
12 - FERDINANDI R.	22
13 - CARINI S.	21
14 - MESCHINI S.	21
15 - DI SAVERIO V.	20
16 - GAETA F.	19
17 - MARTELLA M.	14
18 - MONTANARO M.	12
19 - PEZZUTO V.	11
20 - DI PAOLO A.	9
21 - CECIARELLI D.	9
22 - IRILLI F.	9
23 - MESCHINI T.	9
24 - IORI P.	7
25 - MICARELLI F.	7
26 - MANCINI P.	6
27 - FORTE M.	5
28 - MAFFEI I.	5
29 - GALLI FA.	4
30 - DEL PRIORE M.	4
31 - CANESTRELLA S.	4
32 - FLORE S.	4
33 - MOZZETTA A.	2
34 - BILLI M.	2
35 - FONTANA G.	2
36 - SPERANZA K.	1
37 - BRUNI D.	1
38 - DE ANGELIS J.	1
39 - MARRAZZO A.	1

TOTALE NUMERO GARE: 572

Aggiornata al 31 dicembre 2006

Classifica storica
CHILOMETRI

1 - CALABRINI A.	611,118
2 - DECEMBRINI A.	561,224
3 - GALLI F.	504,776
4 - DE ANGELIS U.	411,283
5 - MORICI M.	330,985
6 - DI LELLO A.	291,205
7 - MARCONI G.	290,358
8 - CARINI S.	283,488
9 - RICCI P.	251,505
10 - MEUCCI V.	250,989
11 - MESCHINI S.	231,739
12 - RICCI M.	211,788
13 - MOLINARI F.	202,441
14 - DI SAVERIO V.	186,447
15 - FERDINANDI R.	183,794
16 - GAETA F.	151,347
17 - DI PAOLO A.	126,091
18 - MARTELLA M.	121,508
19 - MONTANARO M.	119,597
20 - IRILLI F.	113,391
21 - CECIARELLI D.	110,908
22 - IORI P.	106,392
23 - PEZZUTO V.	84,400
24 - MESCHINI T.	75,650
25 - MAFFEI I.	69,897
26 - FLORE S.	68,295
27 - MICARELLI F.	67,611
28 - FORTE M.	55,397
29 - CANESTRELLA S.	47,097
30 - MANCINI P.	41,250
31 - GALLI FA.	31,800
32 - DEL PRIORE M.	31,250
33 - FONTANA G.	23,000
34 - BILLI M.	20,400
35 - MOZZETTA A.	20,000
36 - MARRAZZO A.	12,000
37 - SPERANZA K.	10,000
38 - BRUNI D.	8,000
39 - DE ANGELIS J.	7,500

TOTALE CHILOMETRI: 6.325,921

Aggiornata al 31 dicembre 2006

GENNAIO 2007... AUGURI a...

GENNARO Fontana il 4, **GIANFRANCO** Marcelli l'11,
VITTORIO Di Saverio il 17, **MARCO** Morici il 23 e **DAVID** Ceciarelli il 29