

ACCULTURIAMOCI!

Continuiamo le nostre lezioni di cultura con alcuni estratti di definizioni tratte dal dizionario Noma-delli (che si contrappone al più classico ma vetusto Zingarelli).

CALABRONE: grosso abitante di Cosenza. **ACCOZZAGLIA:** gruppo di ragazze dall'aspetto poco piacevole. **APPENDICITE:** attaccapanni per scimmie. **BACCANALE:** frutto selvatico usato una volta come supposta. **EQUINOZIO (1):** zio del cavallo. **EQUINOZIO (2):** cavallo che non lavora. **EQUIDISTANTI:** cavalli in lontananza. **FAHRENHEIT:** tirar tardi la notte. **LUX:** primo tipo in assoluto di Fiat. **MAREMMA:** nome di una famosa maiala. **MELODIA:** preghiera di una vergine. **MARRON GLACES:** testicoli sotto zero. **PREVENIRE:** soffrire di eiaculazione precoce. **REDUCE:** sovranano con tendenze di estrema destra. **SALADINO:** biscotto salato con il raffreddore. **SALMONE:** cadavere di obeso. **SUCCESSO:** posizione da toilette. **TACCHINI:** parte della scarpina. **TEMPOREGGIARE:** scoreggiare andando a tempo. **TONNELLATA:** marmellata di tonno. **TROIKA:** donna russa di facili costumi. **UGELLO:** volgarismo che si usa a Nairobi per dire pene. **VERDETTO:** cosmetico verde (a differenza del rossetto che è rosso). **ZONA DISCO:** parcheggio per gli Ufo. Alla prossima

Nicola Sgaramella

CORSA:
LA TECNICA
PERFETTA

Corri con il **PETTO** "in fuori" e la **SCHIENA** dritta. Prova questo consiglio di Giorgio Rondelli, tecnico della nazionale italiana di fondo e mezzofondo: immagina di avere una corda, attaccata al centro del petto, che ti tiri verso la sommità di un palazzo di tre piani, un po' di metri più in là. In questo modo sfrutterai al meglio la tua meccanica di corsa, ottimizzando gli angoli di lavoro tra busto e gamba.

Tieni i **FIANCHI** e i **GLUTEI** "in dentro", non in fuori. Tenere il bacino un po' in avanti permette la massima estensione delle gambe. Cerca di tenere ben contratti gli **ADDOMINALI**. Se hai forte la muscolatura posturale, cioè questi tre gruppi di muscoli che stanno intorno al baricentro, puoi ottimizzare il lavoro degli addominali.

Le **BRACCIA** devono stare piegate ad angolo retto, con i **GOMITI** vicino al corpo. Muovi le braccia avanti e indietro, senza incrociarle davanti al corpo, in modo da non ruotare il bacino. Troppe rotazioni del tronco fanno disperdere energia. E poi, non cambiare mai, mentre muovi le braccia, l'angolo tra braccio e avambraccio per evitare di sbilanciarti e quindi perdere il ritmo della corsa.

RIFLESSIONI

L'INGANNO 2ª parte

Gli inganni meglio riusciti al maligno, in questi ultimi tempi, sono: Dio non esiste, (basterebbe guardare la creazione celeste o una qualsiasi parte del nostro corpo per comprendere che una tale perfezione non può nascere autonomamente); il diavolo non esiste, (mentre vedendo quello che succede ogni giorno ci da prova che esiste e che sta ben influenzando le singole persone e le sorti mondiali). Un altro diffuso inganno è "basta non fare del male a nessuno" (cosa tra l'altro praticamente impossibile) e qualche opera buona e andremo tutti in paradiso. Questo è il più pericoloso di tutti, perché colpisce anche le cosiddette "brave persone", che pensando di essere a posto non approfondiscono la conoscenza della Parola di Dio; però il nostro Creatore, "l'Alfa e l'Omega, il Primo e l'Ultimo", non è rimasto a guardare passivamente. È intervenuto nella storia, ci ha rivelato tutti gli inganni, attraverso la sua Parola, e ha mandato il suo Unigenito Figliolo, come vero uomo, per vincere il maligno e ricucire con gli uomini quello strappo che si era aperto nell'Eden a causa del primo inganno subito dall'uomo da parte del serpente (il diavolo). Questo suo Figlio è stato, e sarà l'unico mezzo per riconciliarci per Fede (è un dono della grazia di Dio) con il Padre, e superare tutti gli inganni. (Dal vang. di Giov 1:1,3,10,14) "Nel principio era la Parola e la Parola era presso Dio, e la Parola era Dio... Tutte le cose sono state fatte per mezzo di lui (la Parola), e senza di lui nessuna delle cose fatte è stata fatta... Egli (la Parola) era nel mondo, e il mondo fu fatto per mezzo di lui, ma il mondo non lo ha conosciuto.... E la Parola si è fatta carne ed ha abitato fra di noi". Gesù disse: "Io sono la porta; se uno entra per mezzo di me, sarà salvato"(Gv 10:9) e: "Io sono la resurrezione e la vita; ... chiunque vive e crede in me, non morrà mai in eterno". (Gv 11:25,26).

Sandro Carini

TIVOLI
MARATHON

Associazione Sportiva Dilettantistica
Anno di Fondazione 2005

Presidente: Ugo De Angelis
Vice presidente: Valter Benaglia
Consiglieri: Roberto Ferdinandis
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 26 gennaio 2007

Soci: n° 73

36 atleti
3 atlete
34 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. 26 - febbraio 2007

cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



distribuzione gratuita tra gli associati

PODISTI TIBURTINI
D.O.C.

FINALMENTE!!! Finalmente tutti gli atleti della **TIVOLI MARATHON** potranno essere fieri di indossare lo storico stemma araldico della città di Tivoli. Il Signor Sindaco, l'Assessore, e l'Ufficio dello Sport di Tivoli, hanno dato il nulla osta per poter affiggere su tutto il materiale sportivo degli atleti il logo raffigurante il rapace sopra le antiche mura. **"Siamo orgogliosi di poter garrigare con lo stemma della nostra città stampato sulle tenute sportive. Correre, con il simbolo della nostra città sarà per tutti gli atleti un ulteriore stimolo a fare sempre meglio portando alto il nome di Tivoli. Colgo l'occasione per ringraziare tutte le autorità politiche della nostra splendida città che hanno**



Gruppo di Solidarietà della Banca d'Italia, presieduta dal Presidentissimo Luigi Aliano, associazione benefica conosciuta ed apprezzata per il suo costante impegno, ultra ventennale, nel campo sanitario e



dell'appuntamento principale di tutta la stagione e la preparazione dei nostri atleti sarà finalizzata proprio al raggiungimento della migliore condizione atletica per la rassegna iridata, dove andremo a rappresentare la Città di Tivoli". In bocca al lupo
Carlo Monteverde



Soci iscritti 2007

Aggiornamento al 26 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
- 38 - Del Priore Massimo
- 39 - Bramosi Giorgio

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
- 9 - Sagramati Fulvio
- 10 - Andreangeli Valerio
- 11 - Montanari Mariano
- 12 - Caponera Esterina
- 13 - Meschini Andrea
- 14 - Ferrari Marco
- 15 - Coughn Massimo
- 16 - Castorani Rita
- 17 - Giosuè Luigi
- 18 - Marina & Giuliana
- 19 - Mariella Giacomo
- 20 - Pompei Massimiliano
- 21 - Proli Domenica
- 22 - Meucci Ugo
- 23 - Ricci Stefano
- 24 - Sabbadini Claudio
- 25 - Cinti Angelo
- 26 - Pellegrini Pasquale
- 27 - Garberini Gian Luigi
- 28 - Scarpellini Carla
- 29 - Pizzuti Nicoletta
- 30 - Maccarone Andrea
- 31 - Antolini Mauro
- 32 - Ricci Antonio
- 33 - Melani Francesco
- 34 - Coccanari Giuseppe

A TUTTI I SOCI SOSTENITORI
l'Associazione Sportiva
TIVOLI MARATHON
REGALERÀ
una **T-SHIRT** della **TM** e un
GADGET dello sponsor
ACI di Via 2 Giugno 7h.

CAMPIONESSA
REGIONALE

Anche questa volta la **TIVOLI MARATHON** lascia il segno. Dopo le vittorie di Fausto Gaeta, Roberto Ferdinandi e Federico Molinari, ai **Campionati Regionali FIDAL** dei 1.500 metri **MASTER**, disputati a Frosinone il 16 settembre 2006, ecco un'altra grande vittoria che onora la **TM**. **Valentina Pezzuto**, fresca vincitrice del **CRITERIUM 2006** (foto), ha conquistato, con una strepitosa gara, la maglia di **Campionessa Regionale di Cross FIDAL**.

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.

La TM andrà ai MONDIALI di Atletica Master in rappresentanza di Tivoli

TIVOLI ai MONDIALI

Dopo oltre 20 anni(!) l'Italia ospiterà, dal 4 al 15 settembre 2007, la 17^a edizione del **CAMPIONATO MONDIALE MASTER di ATLETICA LEGGERA**. La manifestazione si svolgerà sugli impianti di atletica di **Riccione**, **Misano Adriatico** e **San Giovanni in Marignano**, stupende località della riviera romagnola. Ci saranno tutte le discipline; dai **100m** piani fino alla classica **km 42,195** (maratona). Una ghiotta occasione, per gli atleti della **TIVOLI MARATHON**, di dimostrare tutto il loro valore agonistico e non solo. A differenza delle altre Società, la **TM** andrà a rappresentare l'intera città di **TIVOLI**. Infatti, oltre al nome (*Tivoli Marathon*), e ai colori sociali (*l'amaranto e il blu*), su tutto il materiale di gara apparirà il simbolo che rappresenta una cittadina che da moltissimi anni procura all'atletica campioni di livello nazionale ed internazionale quali **Vittorio Di Saverio**,

Andrea Giocondi, **Orazio Romanzi**, **Di Priamo Alessandro** e tanti e tanti altri podisti. Una manifestazione dove gli atleti tiburtini, avranno l'opportunità di farsi onore, e, perché no, aspirare ad un posto sul podio. Tra questi **Roberto Ferdinandi**, capitano e preparatore atletico del gruppo di partecipanti, **Fausto Antonio Gaeta**, **Galli Franco**, **Marco Morici**, **Valentina Pezzuto**, **Patrizia Mancini**, il Presidentissimo **Ugo De Angelis**, e... tanti altri... si spera! Dunque... **sono aperte le iscrizioni** per il Mondiale e per... la ... **GLORIA!**

La Redazione

AVVISO

Tutti gli atleti interessati a partecipare all'evento, sono invitati a dare la propria adesione entro e non oltre il 15 maggio 2007. Si prega di voler fornire ogni notizia utile sulle gare scelte e sulla sistemazione alberghiera.

n.b.: È a disposizione il programma completo della manifestazione.

Info: **Roberto F.** 347 6105718
Ugo De A. 346 3839581

TIVOLI MARATHON

FEBBRAIO 2007...

AUGURI a...

MAURIZIO Ricci il 9 e PAOLO Iori il 19.