

ACCULTURIAMOCI!

E siamo arrivati alla terza puntata delle nostre lezioni di cultura con alcune definizioni tratte dal dizionario Nomadelli (che si contrappone al più classico ma vetusto Zingarelli). **AB- BECEDARIO**: espressione di sollievo di chi si è accorto che c'è anche Dario. **ALUNNO**: esclamazione sfuggita a Papa Leone all'apparire di Attila. **FOCACIA**: foca estremamente malvagia. **RADIARE**: colpire violentemente con un transistor. **RAZZISTA**: fabbricante di missile. **PIUMONE**: richiesta di sporcacci veneti mai sazi di sesso. **MESSA IN PIEGA**: funzione religiosa eseguita da prete in curva. **SALAME**: tipo di figura che il maiale non vorrebbe mai fare. **SBRONZI**: ubriachi di Riace. **VIGILIA**: donna vigile urbano. **TONNELLATA**: marmellata di tonno. **UFFICIO**: luogo dove si sbuffa. **STRAFOTTENTE**: dicasi di persona di grandi qualità amatorie. **SCORFANO**: pesce che ha perduto i genitori. **TACCHINO**: parte della scarpina. **SANCULOTTO**: santo patrono degli omosessuali. **NEOLAUREATO**: punto nero che ha fatto l'università. **LATTITANTI**: poligono con moltissime facce. **INTERPRETATO**: posto fra due sacerdoti. **GAIEZZA**: gioia omosessuale. **ELETTROPOMPA**: innovazione sessuale a corrente...

Nicola Sgaramella

Le 10 regole del
BENESSERE**1ª MUOVETEVI**

Lo sappiamo che il consiglio è vecchio, ma non c'è niente da fare: il movimento è ciò che fa la differenza. Allora, prima di salire sull'ascensore, pensateci due volte, che saranno mai due o tre rampe di scale? Inoltre per capire meglio i benefici del movimento vi basterà pensare ad una cosa soltanto: perché il volto di uno sportivo si riconosce sempre? Perché è rilassato e dimostra almeno cinque anni in meno!

2ª STOP AI GRASSI

Se non riuscite proprio a seguire una dieta, cercate almeno di eliminare quegli alimenti che, da che mondo è mondo, sono considerati "cattivi": salumi, maionese e salse, cibi troppo salati, dolci pieni di burro... non sono difficili da riconoscere! Inoltre ormai i supermercati sono pieni di versioni light e alternative a basso contenuto calorico e il vostro compito sarà più facile.

Alla prossima

RIFLESSIONI**Il talento**

(parte 1ª)

Ogni bambino nel momento in cui viene concepito viene dotato di un bagaglio genetico dove sono contenute una serie di caratteristiche attitudinali che si sviluppano durante la crescita, il talento. Questa dote possiamo sfruttarla poco o tanto, dipende dalla conoscenza delle nostre capacità, dall'ambiente dove cresciamo, dalle circostanze che influenzano la nostra vita, e soprattutto dalle scelte che noi facciamo. Quante persone conosciamo che non sono riuscite a sfruttare i propri talenti? Se avessero avuto un buon maestro o avrebbero fatta la scelta giusta nell'età critica dell'adolescenza, magari ascoltando il consiglio dei propri genitori o l'indirizzo degli insegnanti, ora non si troverebbero con un lavoro precario o con risultati deludenti. Nelle attività sportive può verificarsi la stessa situazione (continua.....)

Sandro Carini

TIVOLI MARATHONAssociazione Sportiva Dilettantistica
Anno di Fondazione 2005

Presidente: Ugo De Angelis
Vice presidente: Valter Benaglia
Consiglieri: Roberto Ferdinandini
Stefano Flore
Franco Galli
Marco Morici
Vincenzo Meucci
Consulente Tecnico: Vittorio Di Saverio
Tesoriere: Patrizia Mancini
Grand Jury: 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 28 febbraio 2007

Soci: n° 79

38 atleti
5 atlete
36 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. 27 - marzo 2007

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

distribuzione gratuita tra gli associati

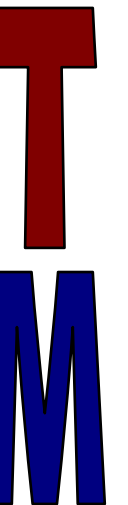

RESTYLING
CARDIO... CIRCOLATORIO

Tutto si può ristrutturare. Appartamenti, autovetture, motociclette, hobbistica, addirittura anche le persone; figuriamoci se non fosse stato possibile un sogno..... Si, un sogno diventato realtà: costituire un gruppo sportivo con finalità solidaristiche le quali potessero, oltre la passione dello sport, aiutare quanti di questa nobile arte non possono coniugarla al proprio corpo; oppure, essere di supporto serio e fattivo a favore della ricerca scientifica collaborando con operatori dedicati ad essa. Quindici anni fa alcuni amici ebbero l'idea di costituire, all'interno del "Gruppo di Solidarietà" (così si definiva al tempo) le sezioni sportive con intenti di cui sopra. **Lallo, Ughetto e Gigi** pensarono alla squadra podistica. I primi acquisti furono delle canotte con l'aiuto del "Gruppo" e poi ben ripagati dagli atleti i quali "guadagnando" sul campo piccoli compensi

permettevano, assieme ad altre iniziative, interventi solidaristici importanti. Le canotte con stampate, le immagini del "Gruppo": spighe di grano con all'interno una goccia di sangue contenente il monogramma dell'Istituto d'appartenenza, dono dell'allora **Governatore e Signora**; un cuore che corre simbolo d'altruismo e di sport. **L'Associazione Gruppo di Solidarietà Banca d'Italia ONLUS** oggi è un serio punto di riferimento alla quale si rivolgono molti amici e amiche per donare il proprio sangue oppure

chiedere assistenza per sé o per altri. Inoltre l'**Associazione** è impegnata nel volontariato assistenziale familiare o ospedaliero collaborando al fianco di medici e infermieri coadiuvando anche le famiglie nei loro bisogni assistenziali. Molto importante il settore della ricerca scientifica alla quale contribuiscono anche gli amici della **TIVOLI MARATHON**. Iscriversi al "Gruppo" sarà per noi un piacere, avervi come Amici condivisi.... Oltre. Presto avrete sulle canotte anche quel cuoricino che corre, con i colori della **TM** (amaranto

e blu) e il logo dell'Associazione, sono sicuro che questo restyling porterà bene, come dal titolo cardio... circolatorio a dire: emozioni legate al veicolo della solidarietà condivisa con altri, con spirito altruistico e, non ultimo, con orgoglio e umiltà. Correre è una passione, farlo con il cuore, ricchi di un sorriso rivolto ad altri lo è ancor di più. Chiudendo, voglio ringraziare per la tenacia con la quale questo sogno si è potuto realizzare, coinvolgendo amici storici come lo zio **Benny** ed Altri,**Lallo**.



Soci iscritti 2007

Aggiornamento al 28 febbraio 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 - Calabrin 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
- 40 - Galli Fabiola
- 41 - Sarnacchiaro Alberto
- 42 - Mozzetta Claudio
- 43 - De Vincenzi Patrizia

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 - Cough 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
- 35 - Petrini Giuseppina
- 36 - Pallante Francesco

A TUTTI I SOCI SOSTENITORI
la TIVOLI MARATHON

REGALERÀ

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

TIVOLI
MARATHON

GIORGIO,
ALBERTO e
CLAUDIO...
altri 3 esordi TM!



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 per la prima volta ad una gara che si disputa obbligatoriamente a coppie.

"SEMPRE INSIEME"

Il 18 febbraio 2007, alle ore 11,00, all'interno del parco di Villa Borghese, si è svolta la corsa di beneficenza a favore della Peter Pan Onlus, denominata "SEMPRE INSIEME". La gara podistica, che si è corsa sulla distanza dei 4 chilometri, era riservata esclusivamente a coppie di atleti, un uomo ed una donna, che avevano l'obbligo di correre insieme e di tagliare il traguardo contemporaneamente. La quota d'iscrizione, fissata in € 10,00, è stata devoluta interamente a favore dell'associazione. Il ricavato dell'intera manifestazione servirà a sostenere le due case d'accoglienza della Peter Pan Onlus e riservate a bambini oncologico-ematologici. La gara, pur essendo non competitiva, ha visto ai nastri di partenza ben 110(!) coppie. Pronti e via... e tutti sotto una pioggia battente, in parte filtrata dagli alberi secolari del Pincio. I disagi del maltempo sono stati in parte attenuati dalle bellezze paesaggistiche del percorso: 4 km di saliscendi che si snodavano da Piazza Napoleone a Viale dell'Orologio, da Viale del Giardino Zoologico a Via della Casina di Raffaello per poi ritornare di nuovo al punto di parten-



za. Combattuta la gara con tutte le coppie partecipanti che hanno dato vita, fin dalle prime battute, ad una entusiasmante rincorsa, per aggiudicarsi le felpe messe in palio dagli organizzatori alle prime 50 giunte sul traguardo. Per quanti riguarda i colori della TIVOLI MARATHON si potrebbe dire gara bagnata, gara fortunata. Infatti al traguardo il nostro Presidente e la sua compagna (foto) sono giunti al traguardo inzuppati ma soprattutto felici per aver contri-

buito a questa meravigliosa iniziativa, ed anche per aver corso la gara organizzata dalla CSEN: l'associazione per la formazione di istruttori di fitness, dove entrambi sono registrati da oltre due anni, nell'albo nazionale degli istruttori di palestra. Ma se per arrivare tra i primi cinquanta, centrando di fatto l'obiettivo "felpa" è stato per loro solo una proforma, per salire sul podio alla prossima edizione, così hanno dichiarato, ci sarà molto da lavorare... vero presidente?

Carlo Monteverde

MARZO 2007

Auguri a...

**FABRIZIO Irilli il 21, PATRIZIA Mancini il 29,
ALESSANDRO Di Paolo e MASSIMO Del Priore il 30.**