

CORRERE FA MALE

Tutto quello che volevo
di Nicola Sgaramella

Cari lettori e care lettrici, non so se siate fidanzati/e, sposati/e o solo single. In tutti i casi è un problema vostro ed io non posso farci niente. Racconta la leggenda che un giorno Socrate venne fermato da un suo discepolo che gli pose questa domanda "Maestro devo o non devo sposarmi?". Rispose Socrate "Figliolo, qualunque cosa tu faccia un giorno te ne pentirai". Ora partendo da questa premessa iniziamo una nuova rubrica **TUTTO QUELLO CHE VOLEVO DIRTI ...E TI HO DETTO**. Qualcuno ci si ritroverà, qualcuno no, l'importante è che nessuno si offenda, la vita è un gioco. Buon divertimento.

"Papà, perché hai sposato la mamma?"
"Te lo stai chiedendo anche tu, vero?"

LUI "Amore che ne diresti di una vacanza intelligente?"
LEI "Che c'è, tu non vieni?"

LEI Se dici un'altra sola parola torno da mia madre"
LUI "TAXI!!"

LUI "Cara ti va di passare una bella serata?"
LEI "D'accordo caro, rientro domani, ciao"

LUI "Paola quando la smetterai di essere gelosa?"
LEI "Quando tornerai a chiamarmi Antonella!"

LUI "Perché porti il reggiseno che non hai niente da metterci dentro?"
LEI Se è per questo anche tu porti le mutande!"

1) continua.

Le 10 regole del BENESSERE

5^a PENSATE POSITIVO

Lo sappiamo bene: nessuno di noi vive in un'oasi felice e i tempi delle comuni hippy sono lontani... allora cerchiamo di fare buon viso e cattivo gioco con qualche piccolo accorgimento. Ad esempio, quando ci rendiamo conto di avere una giornataccia, cerchiamo di evitare le persone che ci fanno innervosire (per esempio quella collega logoroica...) e cerchiamo di non trattare male chiunque ci capiti a tiro, per esempio sarebbe carino usare una frase tipo: "Scusate ma oggi non è proprio giornata!". Prima di esplodere contate fino a dieci e quando tutto vi sembra un disastro pensate... nuvole rosa, nuvole rosa, nuvole rosa...

6^a Vade retro SMOG!

Se vivete in città o in pieno centro lo smog può diventare un vero problema! Cambiare casa sembra una soluzione un po' troppo complicata, quindi cercate almeno di evitare le zone più congestionate, se vi muovete a piedi. Non correte vicino ai tubi di scappamento degli autobus e, per quanto possibile, cercate di circondare la vostra casa di piante (se avete un giardino riempitelo di arbusti) sono un ottimo deterrente contro l'inquinamento.

alla prossima

RIFLESSIONI

Punti in comune

Come abbiamo visto tra la vita del discepolo di Cristo e l'atleta ci sono molti punti in comune: tutti e due hanno bisogno di una adeguata preparazione, una sana passione, costanza, umiltà, tenacia, intelligenza (tattica), un buon allenatore in cui riporre la massima fiducia, lealtà, salute (fisica e spirituale), spirito di sacrificio (soprattutto negli sport di squadra) e un obiettivo da raggiungere. L'unica grande diversità è il premio finale. Il discepolo di Cristo gareggia per una gloria eterna, lo sportivo agonista per un premio che dà fama e gloria, per un breve periodo di tempo se si è campioni, e una buona salute fisica, se si è amatori, ma in entrambi i casi (è solo questione di tempo) dalle stelle si è destinati a tornare alle stalle. *"Non sapete voi che quelli che corrono nello stadio, corrono bensì tutti, ma uno solo ne conquista il premio? Correte in modo da conquistarlo. Ora, chiunque compete nelle gare si autocontrolla in ogni cosa; e quei tali fanno ciò per ricevere una corona corruttibile, ma noi dobbiamo farlo per riceverne una incorruttibile. Io dunque corro, ma non in modo incerto; così combattuto, ma non come battendo l'aria; anzi disciplino il mio corpo e lo riduco in servitù perché, dopo aver predicato agli altri, non sia io stesso riprovato."* (1° Cor. 9:24-27).

Sandro Carini



Anno 3 - n. 29 - maggio 2007



cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



distribuzione gratuita tra gli associa-

Progetto Sport Tivoli

Il "vecchio sogno" della città di Tivoli... si sta realizzando. Moltissimi anni fa, a Tivoli, alcuni politici, parlamentari, uomini dello sport, commercianti, imprenditori, investitori, ecc. avevano sognato e molte volte provato a trasformare la vecchia Tibur in "CITTÀ DELLO SPORT". Purtroppo il progetto non si era mai concretizzato, anche per la mentalità dei tiburtini, poco orientata verso lo sport, nonostante la città da anni sforni campioni di tutte le specialità e discipline sportive! Oggi sembra giunto il momento della svolta a favore dello sport, grazie agli sforzi del Comune di Tivoli ed, in primis, all'Assessore allo Sport Antonio Pizzolorusso (al centro foto). Uno sforzo iniziato alcuni anni fa con il rinnovo e l'ampliamento dello Stadio Arci e con il restyling del vecchio stadio Ripoli. Un restauro che ha visto anche la realizzazione di un pistino di atletica, con tre corsie di 350 metri... che ha sancito così la "giusta" importanza alla corsa. Con la nascita della TM, e con la contemporanea esplosione tra i tiburtini



Da sinistra: Giorgio Bramosi, l'Assessore allo Sport Antonio Pizzolorusso e il Consigliere TM Marco Morici.

della febbre per la corsa su strada, gli ATLETI della TIVOLI MARATHON, hanno corso con lo stemma della città di Tivoli stampato sull'abbigliamento da gara, facendo conoscere anche le risorse culturali della NOSTRA CITTÀ in manifestazioni regionali, nazionali, e, prossimamente, anche internazionali. Un ritorno d'immagine che fa onore a tutti i cittadini, fieri di vedere i

propri beniamini trionfare in oltre 100 gare annue indossando i colori AMARANTO & BLU! La prossima opera, che il Comune realizzerà per i podisti tiburtini, sarà la segnatura dei chilometri in Via di Pomata, dove da molti anni si cimentano, per gli allenamenti quotidiani, la quasi totalità degli atleti della TM e di altre società podistiche. Un'idea nata dalla collaborazione tra l'As-

sessore Antonio Pizzolorusso e due nostri atleti nonché consiglieri: Roberto Ferdinandi e Stefano Flore. Uomini dello sport che da anni credono fermamente che la corsa possa veramente unire tutti, senza l'assillo della vittoria. Dare importanza al PDISMO, nonché all'AMICIZIA, è, e sarà, il fine logico dell'Associazione Sportiva Dilettantistica... TIVOLI MARATHON.

Il Presidente

TIVOLI MARATHON

Associazione Sportiva Dilettantistica
Anno di Fondazione 2005

Presidente: Ugo De Angelis
Vice presidente: Valter Benaglia
Consiglieri: Roberto Ferdinandi, Stefano Flore, Marco Morici, Franco Galli, 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 30 aprile 2007

Soci: n° 82

39 atleti
5 atlete
38 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, Luigi Aliano 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.

Tutti a VILLA ADRIANA... di CORSA!

Domenica 27 maggio 2007 alle ore 9,30 partirà la VII^a edizione della **Maratonina di VILLA ADRIANA**. Tutti gli atleti della **TIVOLI MARATHON** che vorranno partecipare all'evento sono pregati di segnalarlo al più presto ai numeri 346 3839581 (Ugo) o 347 7127403 (Marco) oppure personalmente da Franco presso Abbigliamento Mariella a Via Inversata. La quota di partecipazione è di € 7,00 con chip e pacco gara. La prima lista, che garantirà il pacco gara, verrà inviata via fax venerdì 18 maggio 2007.

Il Direttivo



AVVISO

Tutti gli atleti interessati a partecipare ai **Mondiali Master**, 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

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.

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 e il Gruppo insieme a Tivoli

CONTINUA IL PIANO DI RISTRUTTURAZIONE

Alcuni amici di Tivoli, iscritti all'Associazione **Gruppo di Solidarietà Banca d'Italia**, hanno espresso il desiderio di poter avere un riferimento distaccato del "Gruppo" al fine di sviluppare **attività solidaristiche** su tutto il territorio dell'interland tiburtino, tenendo conto delle finalità statutarie dell'Associazione medesima. Lo Statuto, infatti, prevede la possibilità di creare sezioni distaccate per offrire un capillare servizio associativo, attraverso un ufficio operativo nel quale un referente delegato, utilizzando le risorse del territorio, accolga **nuovi donatori di sangue, nuovi volontari per assistenze ospedaliere e domiciliari** (qualora si ravvedano i presupposti), e **organizzi convegni e tavole ro-**

tonde sui progressi scientifici e loro applicazioni, con finalità informative e preventive. Un impegno per il quale il referente preposto alla sezione, il sig. **Marco Morici**, ha dato la massima disponibilità, con numerosissime iscrizioni già pervenute in Sede. Siamo sicuri che la nostra rappresentanza possa sviluppare un lavoro molto importante e che gli **Amici Tiburtini**, come già in altre circostanze hanno pienamente manifestato, siano primi attori dell'iniziativa offrendo collaborazione e idee da poter sviluppare per il bene comune e nel segno della **SOLIDARIETÀ**.



Il Presidente
Luigi Aliano

Associazione
Gruppo di Solidarietà
Banca d'Italia



ONLUS

AVVISO

Il Direttivo della **TM** invita tutti gli **atleti, soci, parenti ed amici**, ad affrettarsi a iscriversi all'Associazione, in qualità di socio sostenitore, mediante c/c postale disponibile da Franco presso l'Abbigliamento Mariella in Via Inversata. Bastano solo € **10,33**.

MAGGIO 2007...

Auguri... a...

MICHELE Montanaro il 14, **SESTILIO** Canestrella e **GIORGIO** Bramosi il 15, **JONATHAN** De Angelis il 17, **KATIA** Speranza il 18, **MARCO** Billi il 27 e **MARCO** Quaranta il 29.