

## CORRERE FA MALE

Tutto quello che volevo ...  
di Nicola Sgaramella

Cari lettori e care lettrici, continuiamo nella nostra rubrica TUTTO QUELLO CHE VOLEVO DIRTI... E TI HO DETTO, fatene tesoro e se un giorno avrete bisogno di una battuta che spazzi il vostro lui o la vostra lei... buon divertimento.

\*\*\*  
sesso, sesso e... ancora sesso

LUI: cambiamo posizione?  
LEI: e dove?  
LUI: nell'orecchio.  
LEI: e se divento sorda?  
LUI: mica sei diventata muta?

\*\*\*  
LUI: sono stato davvero il primo a chiederti di fare certe cose?  
LEI: certo che sei stato il primo, a tutti gli altri ho dovuto chiederlo io!

\*\*\*  
LUI: sono stato davvero il tuo primo uomo?  
LEI: certo che sì... ma perché me lo chiedete tutti?

\*\*\*  
LUI: avresti qualcosa da obiettare se facessi sesso?  
LEI: sinceramente non l'ho mai fatto.  
LUI: ancora vergine?  
LEI: ma no scemo, è che non mai avuto nulla da obiettare!

\*\*\*  
LUI: posso chiamarti Eva?  
LEI: perché  
LUI: perché sei stata la prima!  
LEI: posso chiamarti Alfa?  
LUI: perché?  
LEI: perché sei stato il 147!

\*\*\*  
LEI: tesoro dimmi qualcosa di caldo.  
LUI: datti fuoco!

\*\*\*  
LEI: preferisci una donna bella o una donna intelligente?  
LUI: nessuna delle due cara, ti amo così come sei!

2) continua.  
Nicola Sgaramella

Le 10 regole del  
BENESSERE7<sup>a</sup> ALLACCIATE LE CINTURE  
DI SICUREZZA

È inutile fare sport tutti i santissimi giorni, seguire una dieta dimagrante ferrea e milioni e milioni di consigli se poi ci perdiamo nei piccoli particolari. Allacciare le cinture di sicurezza in macchina e mettere il casco in motorino sono due gesti semplici e veloci, due azioni che dovrebbero diventare automatiche prima della partenza. Spostarsi in macchina dovrebbe facilitare la vita, non rovinarla! Meditate!

8<sup>a</sup> CURATE I VOSTRI DENTI

Studi recenti hanno dimostrato che chi quotidianamente si prende cura dei propri denti (non solo con spazzolino e dentifricio ma anche con filo interdentale), rischia molto meno di ammalarsi. Spesso, infatti, molti disturbi derivano dalle condizioni della bocca e dei denti.



alla prossima

## RIFLESSIONI

## Intelligenza tattica

Esempio di tattica sbagliata: il Tour de France perso da Chiappucci (quando aveva avuto la fortuna di essere stato sottovalutato, ritrovandosi 10 minuti sul favorito Lemond). Invece di fare la corsa su Lemond si mise ad inseguire un suo gregario (Pensec), per non cedere un paio di giorni la maglia gialla prima delle Alpi, perse 5 minuti in una tappa semplice. Poi nel tappone alpino pensò bene di attaccare Lemond al primo colle, così dovette pedalare da solo per più di 100 km. Lemond, invece si fece scortare fino all'inizio dell'ultima salita, riprese Chiappucci, lo staccò, essendo più fresco, e gli recuperò altri 3 minuti. Chiappucci perse quel tour nell'ultima tappa a cronometro. Esempio di tattica sbagliata nel vangelo di Luca cap 12 vers 15-21: Poi Gesù disse loro: "Fate attenzione e guardatevi dall'avarizia, perché la vita di uno non consiste nell'abbondanza delle cose che possiede". Ed egli disse loro una parabola: "la tenuta di un uomo ricco diede un abbondante raccolto; ed egli ragionava fra se dicendo: Che farò, perché non ho posto dove riporre i miei raccolti? Questo farò, demolirò i miei granaia e ne costruirò di più grandi, dove riporrò tutti i miei raccolti e i miei beni, poi dirò all'anima mia: Anima, tu hai molti beni riposti per molti anni; riposati, mangia, bevi e godi". Ma Dio gli disse: "Stolto, questa stessa notte l'anima tua ti sarà ridomandata e di chi saranno le cose che tu hai preparato?". Così avviene a chi accumula tesori per sé e non è ricco verso Dio.

Sandro Carini

ISCRIZIONI  
al 30 maggio 2007

Soci: n° 83

40 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 e Sandro Carini.

Diffusione: distribuzione gratuita, a tutti i podisti, sostenitori e simpatizzanti della **TIVOLI MARATHON**, presso la bacheca in Via di Pomata, ACI di Via 2 Giugno 7H, Abbigliamento Mariella, Abbigliamento Garberini, Intimissimi e Alimentari e Norcineria Meucci.



## cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



Anno 3 - n. 30 - giugno 2007

distribuzione gratuita tra gli associati

SARANNO  
FAMOSICORRIERE dello Sport  
www.corriere dello sport.it

lunedì 14 maggio  
2007 41

» ATLETICA

**GIULIANOVA KENIANA** - Dominio keniano alla 7<sup>a</sup> edizione della mezza maratona d'Abruzzo vinta a Giulianova da Jacob Yator in 1h03:07 davanti a cinque connazionali. Primo italiano Alessandro Di Lello (Tivoli Marathon), sesto in 1h13:26. In campo femminile ha vinto Marcella Mancini in 1h19:52.



## IL TEMPO

28 LUNEDÌ  
14 MAGGIO 2007

## Atletica in Abruzzo

Mezza maratona  
dominio keniano  
Vince Jacob Yator

GIULIANOVA — Dominio keniano alla settima edizione della mezza maratona d'Abruzzo vinta a Giulianova da Jacob Yator che, chiudendo in 1h03'07", ha preceduto altri cinque fondisti del Kenya. Primo degli italiani è arrivato Alessandro Di Lello (Tivoli Marathon), sesto in 1h13'26". In campo femminile ha vinto Marcella Mancini della Runners team 99 in 1h19'52". All'edizione 2007 della «Riviera d'Abruzzo half marathon» hanno partecipato «oltre mille atleti».

**Alessandro**, prova ad immaginare quanti, tra semplici lettori e sportivi, leggendo il tuo nome su due dei quotidiani più letti d'Italia, **Corriere dello Sport** e **Il Tempo**, hanno apprezzato la tua "vittoria", giudicato la tua performance, domandato - **Chi è Di Lello... della Tivoli Marathon? Farà strada? Diventerà forte come**

**Pizzolato, Bordin o Baldini? Chi è il suo allenatore?** - La piacevole sensazione di essere, almeno per un breve periodo, famoso, conosciuto, vip, BIG... è bellissima! Una sensazione, caro **Alessandro** che, considerato lo stratosferico numero di podisti che praticano questo meraviglioso sport (non mi stancherò mai di dirlo!), sono in

pochi a "poter vantare" d'averla vissuta. Gli unici che possono capire il tuo stato d'euforia, sono il tuo compagno di squadra **Vittorio Di Saverio** e, naturalmente, il tuo allenatore **Ale Di Priamo**. Ma permettimi di sottolineare una cosa che, secondo il mio parere, rende appieno il senso e la definizione dell'impresa che hai compiuto: leg-

gere sui quotidiani quelle "tre parole" che dicono: "Primo degli Italiani...". Tre parole che ti hanno sicuramente dato una gioia immensa, e una carica d'adrenalina, paragonabile soltanto al giorno che tagliasti il traguardo per primo a Cesano. Senza dimenticare... l'onore che hai offerto alla città di Tivoli.

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 Calabrin  
Tullio Meschini

Sede Fiscale: Via Frascineto, 24 - 00173 Roma  
c.f. 97362130581 - Info: 346 3839581 Affiliata: FIDAL - RM255  
Sito: [www.tivolimarathon.it](http://www.tivolimarathon.it) - [info@tivolimarathon.it](mailto:info@tivolimarathon.it)

# Festa a Magliano

Ancora una eccellente prestazione dei podisti della **TIVOLI MARATHON** nel classico appuntamento "Magliano in Corsa", gara podistica corsa sabato 19 maggio nella suggestiva località abruzzese. Sulla distanza di km. 10,200 il grande protagonista è stato ancora una volta **Alessandro Di Lello** (foto) che ha portato a termine la gara con uno splendido quinto posto assoluto, confermandosi tra i migliori podisti della nostra regione. Da rimarcare anche le prove di **Maurizio Ricci** e



**Antonio Decembrini** (foto) che si sono imposti nelle rispettive categorie. "Certi risultati ripagano dei tanti sacrifici fatti" ha dichiarato visibilmente soddisfatto il presidente del club tiburtino **Ugo De Angelis** - *La nostra è una squadra unita, compatta, che lavora e fatica tanto, giorno dopo giorno. Sono contento soprattutto per i nostri atleti che affrontano ogni competizione con costanza e spirito di abnegazione*".

Carlo Monteverde



## 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.

**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.

Tutti gli atleti della TM, tranne gli indisponibili, presenti a Villa Adriana.

# INVASIONE TIBURTINA

di: Carlo Monteverde

C'era tutta, o quasi, la **TIVOLI MARATHON** alla VII<sup>a</sup> edizione della Maratonina di Villa Adriana, gara competitiva corsa sulla distanza dei 10 km. I podisti del club tiburtino si sono infatti presentati in forze ai nastri di partenza di una gara che si snoda tra le incomparabili bellezze archeologiche della Villa dell'Imperatore Adriano, in mezzo a ruderi suggestivi e uliveti secolari. In tutto sono stati ben 22 gli atleti della società del presidente **De Angelis** a prendere parte alla gara. Due gli esordienti con i colori amaranto-blu che per la prima volta hanno preso parte ad una gara agonistica: **Marco Quaranta** che ha chiuso con un buon 43'26" (353° assoluto e 48° di categoria) e **Apetrei Tiberiu Costantin**, il primo straniero tesserato con la **TIVOLI MARATHON**. Ottima la prestazione del podista bulgaro che ha coperto i 10 km della gara con il tempo di 38'38" (135° assoluto), cogliendo il 23° posto della sua categoria. Ma ancora una volta è stato **Alessandro Di Lello** a portare in alto i colori della **TIVOLI MARATHON** classificandosi al terzo posto della graduatoria assoluta e secondo in quella di categoria. Un'altra performance splendida per il podista tiburtino che ha fatto segnare l'ottimo tempo di 30'32". Di rilievo anche le prestazioni

fornite da **Maurizio Ricci** (33'59": 4° di categoria e 24° assoluto), **Paolo Iori** (35'46": 16° di categoria) e **Antonio Decembrini** (36'36": 5° di categoria). La manifestazione è stata organizzata dalla **A.S.D. Podistica Solidarietà** e dalla **Confraternita di Misericordia** di Villa Adriana, con il patrocinio del **Comune di Tivoli**, della **Provincia di Roma**, della **Regione Lazio** e della **Sovrintendenza Archeologica del Lazio**. Il ricavato è servito per l'acquisto di una autoambulanza.

## Classifica TM

Atleta	posiz.	tempo
Di Lello A.	3	30,32
Ricci M.	24	33,59
Iori P.	60	35,46
Decembrini A.	79	36,36
Molinari F.	80	36,36
Apetrei T.C.	129	38,38
Morici M.	185	40,16
Maffei I.	207	40,46
Martella M.	214	40,49
Galli F.	313	43,12
Marconi G.	329	43,22
Quaranta M.	334	43,26
Sarnacchiaro	373	44,10
Mozzetta A.	478	46,47
Canestrella S.	484	46,51
Ceciarelli D.	492	46,57
Mozzetta C.	495	47,02
Ricci P.	553	48,26
Flore S.	619	49,36
Meucci V.	654	50,21
Pezzuto V.	60	49,15
Speranza K.	97	55,07



Guglielmo Marconi, uno dei protagonisti alla Maratonina di Villa Adriana.

## AVVISO

**Sabato 16 giugno 2007 alle ore 18,45,** presso il Monastero di Santa Scolastica a Subiaco, prenderà il via la "JENNESINA", gara podistica di km 10. A fine gara, **CENA GRATUITA** a tutti i partecipanti. Iscrizione entro mercoledì 13.

GIUGNO 2007...

Auguri... a...

**AUGUSTO** Mozzetta il 6 e **PIERO** Ricci il 28.