

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 leibuon divertimento.

secco, sesso e... ancora sesso

LUI: sai cara non credo che tu possa venire alla prima della scala con quella vecchia pelliccia

LEI: oh caro, non dirmi che mi hai fatto una sorpresa...

LUI: sì ... ho comprato un solo biglietto.

LEI: caro ho l'impressione che col passar del tempo sei sempre meno dolce e gentile con me.

LUI: che cazzo dici, ti sei rincoglionita?

LUI: ti piacerebbe sposare un uomo con un occhio solo?

LEI: certo che no amore

LUI: allora dammi l'ombrello che lo porto io.

LUI: ciao bella bionda ossigenata.

LEI: ciao brutto cretino naturale.

LUI: straordinario come una mezza bottiglia di whisky ti renda così dolce e bella...

LEI: Non ho mica bevuto...

LUI:io sì!

LUI: sei la cosa più bella della mia vita!

LEI: pensa che vita di merda!

TRA AMICI

- mia moglie è un angelo!

- beato te, la mia è ancora viva!

- mia moglie cucina dei piatti che si sciogliono in bocca...

- allora è un'ottima cuoca!

-no, il fatto è che li serve in tavola direttamente dal freezer!

- com'è tua moglie in cucina?

- brutta come in tutte le altre stanze

3) continua.

Nicola Sgaramella

Le 10 regole del BENESSERE

9ª MODERAZIONE CON L'ALCOL



Anche se secondo la cultura popolare un bicchiere di vino al giorno "fa buon sangue", bisogna stare attenti alle quantità e non esagerare, specialmente con i superalcolici. Recentemente, purtroppo, l'età media dei bevitori si è abbassata e sono sempre più gli "alcolisti del sabato sera". Certo, un bicchiere di birra non compromette niente, sempre che il bicchiere resti uno e non si moltiplichi nel tempo. Cuore e polmoni ringraziano.

10ª I GENI NON CONTANO

Non stiamo parlando di Einstein e compagnia, ma dei nostri genitori. Infatti, bisogna tenere certamente conto della genetica quando si parla di salute, anche se non tutte le malattie derivano dall'albero genealogico. Quindi, se i vostri genitori non sono in ottime condizioni fisiche o i vostri nonni sono morti per qualche malattia, non necessariamente anche voi avrete lo stesso destino. Cercate di combattere le malattie con uno stile di vita sano e non vi crogiolate nell'idea che "tanto moriamo tutti, prima o poi!".

fine

RIFLESSIONI

Intelligenza tattica 2ª parte

Esempio di tattica giusta: Ricordate la storica medaglia d'oro nella maratona olimpica di Gelindo Bordin? Mentre tra i favoriti c'era battaglia, con continue accelerazioni, Bordin continuava con intelligenza la sua andatura regolare che gli avrebbe permesso di chiudere con un tempo finale più che dignitoso; pian piano i favoriti, avendo speso troppe energie nella prima parte di gara, cominciarono a cedere uno ad uno, e Bordin li sorpassò tutti, l'ultimo dei quali proprio a ridosso del traguardo, e vinse una memorabile medaglia d'oro. Es. nel vangelo di Giovanni cap 8 vers 3-11: *Allora i farisei e gli scribi dissero a Gesù: "Maestro, questa donna è stata sorpresa sul fatto, mentre commetteva adulterio. Ora nella legge Mosè ci ha comandato di lapidare tali donne; ma tu, che ne dici?"... Gesù si alzò e disse loro: "Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei"...* *Quelli allora, udito ciò e convinti dalla coscienza, se ne andarono ad uno ad uno... Gesù dunque, alzatosi e non vedendo altri che la donna, le disse: "Donna, dove sono quelli che ti accusavano? Nessuno ti ha condannato?"*. Ed ella rispose: "Nessuno, Signore". Gesù allora le disse: "Nepure io ti condanno; va' e non peccare più". Gesù, con la sua tattica, salvò la vita di una donna che sarebbe stata sicuramente uccisa. Gesù, che era l'unico senza peccato, avrebbe potuto lanciare la pietra, ma non lo fece per dargli una possibilità di salvezza anche per la sua anima; infatti disse: "Nepure io ti condanno; va e non peccare più". Questa possibilità la sta offrendo ogni giorno anche a noi; almeno per la nostra anima usiamo la "tattica giusta".

Sandro Carini

ISCRIZIONI
al 26 giugno 2007

Soci: n° 85

40 atleti
5 atlete
40 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, Sandro Carini, Roberto Ferdinandi, Luigi Aliano e Federica D'Arpino.

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. 31 - luglio 2007

distribuzione gratuita tra gli associati

RUNNERS... X PASSIONE!



Molti anni fa, circa 15, mentre mi cimentavo nel mio primo allenamento a Via di Pomata, mi è stato subito inculcato nella testa che bisogna spingere, aggredire, marcare stretto, cercare di bruciarlo nello sprint finale... dare tutto, fino all'ultima goccia di energia, purché si arrivi prima di "lui"! Lui: "l'avversario"! Colui che può, e lo ha fatto non so quante volte, toglierti il sudato e sospirato premio di categoria! L'obiettivo di tanti sacrifici. La meta di tutti i podisti "tignosi". Il premio

di categoria di cui purtroppo la stragrande maggioranza dei frequentatori delle gare podistiche dilettantistiche... non potrà mai assaporarne il gusto! Qualche anno addietro, di gare, se ne organizzavano una, al massimo due al mese. Ora la domenica non si sa dove andare! O forse sì: a quelle dove c'è più possibilità di "acchiappare" un premio... di categoria naturalmente. Premio di categoria che quasi sempre vuol dire: un salamino, che trovi tutti i giorni a Carrefour in of-

ferta a € 4,50, uno zainetto, senza sconto a Decathlon a € 4,00, una felpa, da chiunque... a € 5,00, un marsupio, in regalo con le riviste settimanali, quelle a € 1,50 o meglio ancora il famoso "pacco"... con dentro due pacchi di pasta e un barattolo di pelati (a questo fate voi i conti!). Tutto vero... ma è pur sempre un premio! Ma è pur vero che non si può fare di tutta un'erba un fascio. Ci sono altri esseri umani che hanno fatto della corsa una sorta di terapia del benessere psico-fisico. Si

lasciano andare con la mente, e con il corpo, in un susseguirsi di colorate immagini che circondano il nostro tragitto reale e virtuale, sia in gara che in allenamento. Finiscono la corsa e tornano a vivere la quotidianità in modo stracolmo di benessere spirituale. Gli atleti della **TM**, e in special modo quelli, diciamo, dell'ultima generazione (foto), rispecchiano fedelmente questa filosofia che tra l'altro è la stessa che contraddistingue il... cuore della **TM!**

Ugo De Angelis

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
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

DOPPIO ESORDIO... VINCENTE!

di: Carlo Monteverde

Si allunga l'elenco degli atleti tesserati con i colori amaranto blu della **TIVOLI MARATHON**. Nel mese di maggio infatti hanno fatto il loro esordio con il club del presidente Ugo De Angelis **Costantin Tiberiu Apetrei**, il primo straniero (romeno) tesserato con la **TIVOLI MARATHON**, e **Marco Quaranta**. Per entrambi si è trattato del battesimo ufficiale in questa disciplina sportiva. Battesimo avvenuto, come già accennato nel numero precedente di "5akm", nella classica Maratonina di Villa Adriana dove i due neo amaranto-blu sono andati al di là di ogni più rosea previsione, coprendo la distanza di km 9,300 in 38 minuti e 38 secondi Tiberiu e 43 e 26 Marco Quaranta. "Entrambi i ragazzi hanno dimostrato alla loro prima gara di avere un



da sinistra: Tiberiu Apetrei, Massimo Martella e Marco Quaranta.

grosso margine di miglioramento - ha commentato il presidente della **TM** - **quindi è lecito aspettarsi nei prossimi mesi un sensibile miglioramento. Hanno tutte le carte in regola per fare bene e mettersi in evidenza. L'entusiasmo**

non manca e sono sicuro che non deluderanno le aspettative!"

Carlo Monteverde

TIVOLI MARATHON



Con immensa gratitudine, Vi comunico l'elenco degli "Amici" di Tivoli iscritti all'Associazione Gruppo di Solidarietà Banca d'Italia, aggiornato al 26 giugno c.a.: **Morici Marco, De Angelis Ugo, Mancini Patrizia, D'Arcangelo Andrea, Maccaroni Andrea, Ramando Giuseppe, Ferro Amedeo, Vallini Paola, Galli Franco, Flore Stefano, Mozzetta Augusto, Ricci Piero, Meucci Vincenzo, Bramosi Giorgio, Ferdinandi Roberto, Calabrini Amedeo, Maffei Ignazio, Felici Pietro, Bottani Angelo, Reale Aldo, Mariella Maria Antonietta, Decembrini Antonio, Ricci Maurizio e Speranza Katia.**

Grazie di cuore!

Aliano Luigi

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**,
un **GADGET** dello sponsor
ACI di Via 2 Giugno 7h,
e la **TESSERA SCONTI TM**
convenzionata con **22 negozi**.

Valentina e Fausto incoronati Campioni regionali dei 5.000 metri

CAMPIONI

di: Roberto Ferdinandi

La **TM** è stata presente ai Campionati Regionali dei 5.000 metri che si sono svolti a Frosinone la prima settimana di giugno. Ormai, come consuetudine, la **TIVOLI MARATHON** ha lasciato la sua forte impronta di società presente nell'atletica regionale confermandolo con la presenza di tre atleti di cui ben due si sono fregiati dei titoli di **Campioni: Valentina Pezzuto** (cat. F35) e **Fausto Gaeta** (cat. M60). Titoli giunti dopo una gara più tattica che spregiudicata, viste le condizioni atmosferiche assolutamente sfavorevoli dovute al forte temporale del primo pomeriggio e all'umidità al 90%! Tutto questo ha condizionato negativamente i risultati cronometrici di tutti gli atleti presenti all'evento. A far parte della spedizione tiburtina erano anche due amici atleti della **Podistica Solidarietà: Marco Cignitti** e **Fabio Micarelli**. Marco, alla sua prima esperienza in una gara in pista, alla fine della sua performance dichiarava di sentirsi soddisfatto e affascinato da tutto l'ambiente. Fabio invece,

più esperto, chiudeva i suoi 5.000 metri con un po' di delusione al riscontro cronometrico. A chiudere il quintetto, degli atleti in rappresentanza della città di **Tivoli**, c'era il sottoscritto che con un tempo al di sotto del muro dei 20 minuti, obiettivo primario dei master appassionati della corsa, si aggiudicava il 6° posto assoluto della terribile categoria M40! Dunque facciamo i complimenti a **Valentina e Fausto**, e invitiamo tutti i lettori ad appassionarsi un po' più alle gare in pista, che danno senz'altro emozioni maggiori di quelle che normalmente si vivono correndo su strada. Appuntamento a settembre, data prevista per i tanto attesi **CAMPIONATI MONDIALI MASTER**, che si svolgeranno in Italia dopo 20 anni, ai quali parteciperanno **quattro atleti** della



da sinistra: Valentina, Roberto e Fausto.

ClAK si gira!

monitor & cinema

prossime... sul grande schermo
di FEDERICA D'ARPINO

LEI E' GRANDE LUI E' PICCOLO

Cardiofitness di Fabio Travaglia con NICOLETTA ROMANOFF e FEDERICO COSTANTINI.

Stefania (N. Romanoff), ventisettenne irrequieta e aspirante attrice, conosce Stefano (F. Costantini), in palestra: per lei è un colpo di fulmine, ma anche un motivo di forte imbarazzo quando scopre che in realtà il ragazzo è minorenni. Nonostante ciò però il suo amore per lui non conosce ostacoli: lascia il suo ex fidanzato, sfida i benpensanti...www.mimmomorabito.it

QUANDO IN MEZZO C'E' IL POTERE

La città proibita di Zang Yimou con Chow Yun Fat e Gong Li.

CINA, decimo secolo. Alla vigilia delle festività del Chong Yang, quando i fiori riempiono il palazzo reale, l'imperatore torna a casa nella Città Proibita per scoprire se l'imperatrice gli è stata fedele. Un affresco sontuoso su amore e potere firmato da un maestro.
www.sonyclassics.com

Notizie flash

Erminia, la figlia del nostro atleta **Antonio Decembrini**, il giorno 30 maggio c.a., si è laureata in **Ingegneria Ambiente e Territorio**, presso l'Università **La Sapienza** in Roma, con la Tesi: "La costruzione della **Diga del Melito**".
CONGRATULAZIONI!

LUGLIO 2007... *Auguri... a...*

TIBERIU C. Apetrei il 6, **VALENTINA Pezzuto** il 9 e **ALESSANDRO Di Lello** il 18.