

Pillole di saggezza

di Nicola Sgaramella

Cari amici vicini e lontani che siete ancora in spiaggia sotto l'ombrellone a godere della fine di questa estate, ora vi voglio elencare tanti di quei motivi per cui è bello essere un uomo (dopo fatelo leggere anche a vostra moglie eforse.....rifletterà).

SAI UN SACCO DI COSE SUGLI AEREI, LE MACCHINE, LE MOTO;

LE CONVERSAZIONI AL TELEFONO DURANO SOLO 30 SECONDI;

LE VACANZE DI SETTE GIORNI RICHIEDONO UNA PICCOLA BORSA;

I VECCHI AMICI SE NE INFISCHIANO SE HAI PRESO O PERSO DEI CHILI;

TUTTI I TUOI ORGASMI SONO VERI;

MANTIENI IL TUO NOME DI FAMIGLIA;

PUOI FARE LA DOCCIA E PREPARARTI IN DIECI MINUTI;

LA TUA BIANCHERIA INTIMA COSTA 12 € A PACCHI DA TRE;

NESSUNO DEI TUOI COLLEGHI DI LAVORO E' IN GRADO DI FARTI PIANGERE;

NON DEVI RADERTI DAI PIEDI AL COLLO;

SE HAI 35 ANNI E SEI CELIBE TUTTI SE NE FREGANO;

PUOI TOGLIERTI LA MAGLIETTA QUANDO FA CALDO;

I MECCANICI NON TI RACCONTANO BALLE.

(continua)

Nicola Sgaramella

CONSIGLI
x il buon PODISTA

1° Non avere fretta, soltanto con il tempo costruirai le solide basi su cui poggiare tutto l'edificio.

2° Allenati e fai gli esercizi di ginnastica il più possibile. Ricorda, troppo allenamento qualche volta è dannoso, poco è sempre dannoso.

3° Se ti senti stanco, fermati o cammina: guai a superare i limiti.

4° Non fare dell'agonismo se non sei allenato e sottoposti periodicamente a una visita medica specializzata.

5° Se per un lungo periodo non ti sei potuto allenare, riprendi senza forzare: i benefici dell'allenamento sono difficili da acquistare, ma facili da perdere.

6° Attenzione alla vita sregolata: chi fa sport è più sano degli altri, ma ha anche bisogno di riposo e tranquillità.

7° Allenati in compagnia e vedrai che il tempo vola.

8° Mangiare e bere sono un mezzo, non un fine.

9° Cura l'abbigliamento e l'igiene, così come l'alimentazione: l'allenamento invisibile è altrettanto importante di quello visibile.

10° Dimentica qualche volta che esistono gli ascensori, parcheggia l'auto a un km dal posto di lavoro o scendi dall'autobus due fermate prima.

RIFLESSIONI

L'abito non fa il monaco

(1ª parte)

Nello sport e nella vita di tutti i giorni questo proverbio è molto appropriato; infatti quando partecipavo alla coppa Italia di tennis (il mio primo amore sportivo), gli avversari più temibili erano quelli con abbigliamenti scadenti e racchette da due soldi, un po' come nella vita comune il peggior truffatore gira in giacca e cravatta. Invece nella vita spirituale se non si indossa l'abito giusto si farà una brutta fine. (Vang. Mt 22:1-14) Gesù disse: "Il regno dei cieli è simile ad un re, il quale preparò le nozze di suo figlio. E mandò i suoi servi a chiamare gli invitati alle nozze, ma questi non vollero venire... Disse quindi ai suoi servi: "le nozze sono pronte, ma gli invitati non ne erano degni. Andate dunque agli incroci delle strade e chiamate alle nozze chiunque troverete"... e la sala delle nozze si riempì di commensali. Ora il re, entrato per vedere i commensali, vi trovò un uomo che non indossava l'abito da nozze; e gli disse: "Amico, come sei entrato qui senza avere l'abito da nozze?". E quegli rimase con la bocca chiusa. Allora il re disse ai servi: "Legatelo mani e piedi, prendetelo e gettatelo nelle tenebre di fuori. Lì sarà il pianto e lo stridor di denti". Può sembrare, a prima vista, una punizione dura e ingiusta; dove prendo l'abito da nozze, visto che sono stato chiamato all'ultimo momento? E se sono troppo povero per permettermelo? Ma l'uomo rimase con la bocca chiusa perché...

Sandro Carini

ISCRIZIONI
al 27 agosto 2007

Soci: n° 85

40 atleti
6 atlete
39 sostenitori

Iscriverti 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, 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 Meucci.



cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



Anno 3 - n. 33 - settembre 2007

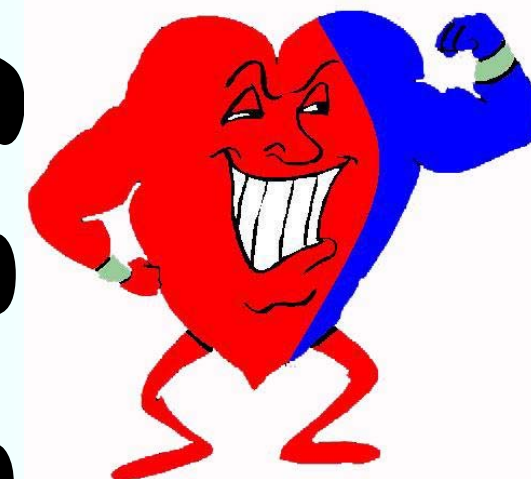
distribuzione gratuita tra gli associati

Atleti TM

CUORE

AMARANTO &

BLU



FORTI DI GAMBE... FORTI DI CUORE. Così, ultimamente, sono stati definiti tutti gli atleti della **TIVOLI MARATHON**.

Forti di gambe perché ad ogni gara, dove sventolano i colori **AMARANTO** e **BLU** della nostra **TIVOLI**, puntualmente c'è almeno un atleta che sale sul podio per ritirare il meritato premio: assoluto o di categoria. E considerando il numero di riconoscimenti conquistati e il numero (46) di podisti della **TM**, si può affermare con certezza che la squadra è formata, athleticamente parlando, da ottimi elementi. Ma oltre i consueti allenamenti, e le conseguenti gare, tutti, o qua-

si, i componenti della **TM**, hanno voluto impegnarsi anche con il **CUORE**, iscrivendosi in massa all'**Associazione Gruppo di Solidarietà Banca d'Italia**, con il nobile intento di donare il loro sangue per favorire le giuste cause dell'associazione stessa. Un sangue "puro", "genuino", "sano", immune da ogni tipo d'infezione come è per antonomasia il sangue degli sportivi. La nobile iniziativa della società tiburtina vale di più di qualsiasi successo ottenuto a livello sportivo. E già perché questa volta non è stato Vittorio Di Saverio o Alessandro Di Lello a battere in volata tutti i parte-

cipanti, ma **Giorgio Bramosi** (foto). A **Giorgio** andrà la **MAGLIA TM ORO** per essere stato il primo... **DONATORE di SANGUE!** Complimenti! "Ringrazio tutti i **SOCI** della **TM** - commenta **Aliano Luigi** Presidente dell'Associazione - per aver preso l'impegno ad appoggiare i nostri scopi primari di solidarietà. Grazie a **Marco Morici** per aver dato la disponibilità accettando il ruolo di coordinatore responsabile dell'area tiburtina e a **Giorgio Bramosi** per essere stato il primo a dare il via alle donazioni di sangue. Sangue che come tutti

sanno è una delle componenti essenziali per il prosieguo della vita di ogni essere umano. L'iniziativa ad iscriversi alla nostra associazione e la relativa donazione, fanno onore, perché sono gesti nobili, come del resto lo conferma il colore del sangue della **TM ... amaranto** e un pizzico di nobiltà: **blu!**"

C.M.

TIVOLI
MARATHONAssociazione Sportiva Dilettantistica
Anno di Fondazione 2005

Presidente: Ugo De Angelis
Vice presidente: Valter Benaglia
Consiglieri: Roberto Ferdinandi
Stefano Flore
Marco Morici
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 - info@tivolimarathon.it

FINALMENTE... LA SEDE!

Umberto Guidoni. Professione astronauta. Nato a Roma il 18 agosto del 1954. Sì, proprio lui! Lui è stato il primo a farci gli auguri dell'apertura, quasi in contemporanea, delle due nuovissime sedi: la prima in Via Eurialo, 18 a Roma e a distanza di un mese, la seconda a Via Ignazio Missoni, anche questa al numero magico: il 18, ma a Tivoli. - *Quella di Tivoli - ha commentato Luigi Aliano Presidente del "Gruppo" - ha una certa importanza per il semplice fatto che è la prima volta che l'Associazione Gruppo di Solidarietà Banca d'Italia beneficia di una... "filiale". Abbiamo voluto aprire una seconda sede, per avere la grande possibilità, oltre a far conoscere le attività principali del "Gruppo", di operare con maggior ampiezza, con l'innesto di nuove forze e nuove strutture. Forze che potranno essere utilizzate da un numero maggiore di persone. Tutto questo è stato realizzato grazie alla sensibilità del Direttivo del nostro "Gruppo" e alla collaborazione degli amici dell'Associazione Sportiva TIVOLI MARATHON. Tra questi vorremmo ringraziare in modo particolare il Presidente Ugo De Angelis e Marco Morici che ci*



ha dato la sua disponibilità nel ricoprire la carica di Coordinatore Responsabile del Gruppo Donatori e Soci della zona di Tivoli. Il nostro ringraziamento va inoltre ai Dirigenti della TM a **Roberto Ferdinandi, Stefano Flore, Franco Galli, Vincenzo Meucci, Vittorio Di Sa-**

verio, Amedeo Calabrin, Tullio Meschini, Patrizia Mancini e al nostro amico **Valter Benaglia**, tutti impegnati nella creazione del nuovo gruppo. Questo accordo, e gemellaggio, ha favorito la possibilità di usufruire della sede tiburtina da parte di entrambe le Associazioni.

ULTIMORA
NEW LOOK A TIVOLI

Il Comune di TIVOLI ha ridisegnato lo stemma araldico in rappresentanza della cittadina. Una sorta di restyling della vecchia effigie. Complimenti! La TM si è detta onorata dalla concessione anche del nuovo logo, che di conseguenza verrà riprodotto su tutto il prossimo materiale sportivo.

Noi della TM - commenta il Presidente **Ugo De Angelis** - siamo più che soddisfatti della collaborazione con il "Gruppo" perché ancora una volta tutti, o quasi, i SOCI della TM hanno dimostrato che oltre a fare sport sono in grado di dedicare un po' del proprio tempo a favore delle persone bisognose di aiuto. Siamo perciò orgogliosi di far parte di questa Associazione che da oltre 25 anni opera esclusivamente per fini solidaristici.

La Redazione

Foto, da sinistra: **Claudio Segala, Luigi Aliano, Ugo De Angelis, Marco Morici, Mario Arcangeli e Giancar-**

A TUTTI I SOCI SOSTENITORI
la TIVOLI MARATHON
REGALERÀ
una T-SHIRT della TM
(fino ad esaurimento),
un GADGET dello sponsor
ACI di Via 2 Giugno 7h,
e la **TESSERA SCONTI TM**
convenzionata con **22 negozi.**



28 luglio 2007, Penne (PE) 1° ASSOLUTO.

BIS di... DI LELLO

di: Ugo De Angelis

"L'appetito vien mangiando" Vero! È quello che ha pensato **Alessandro Di Lello**, uno dei più forti podisti tiburtini in circolazione, dopo la sua prima vittoria in assoluto ad una gara su strada. Ma andiamo per ordine. La vittoria di Alessandro, mai come questa volta è stata costruita a tavolino (imbandito...) nel corso della cena sociale di venerdì 27 luglio 2007 al Ristorante "Il Marinerio" di Villa Adriana. Una grande abbuffata di fritti (olive ascolane, supplì, fiori di zucca, ecc.), ben otto tipi di pizza, bruschette varie, dolce, birra e chi più ne ha più ne metta... il tutto 24 ore prima della gara di km 9 che si è disputata a Penne in provincia di Pescara, e che **Alessandro** ha deciso di correre all'ultimo momento a dispetto di una alimentazione tutt'altro che "corretta". Certo avrà pensato... "Perché rinunciare ad una cena insieme ai miei compagni di squadra. In fondo arrivare terzo, quarto o quinto, non cambia di molto". Così il giorno successivo, accompagnato dalla sua fedele

compagna di vita Irene, il nostro podista si è recato per l'ennesima "passeggiata" (beato lui) nella ridente cittadina abruzzese, portando in alto i colori della propria città. Pronti, via e partenza a razzo (sicuramente la birra), andatura più che sostenuta (fritto di fiori di zucca e olive ascolane), ripetuti cambi di marcia (la forza degli otto tipi di pizza!) e sprint finale (che potenza i supplì!) con meritata, nonché inaspettata, vittoria finale con lo stratosferico tempo di 29' e 33"!!!. E sono due! Già, due vittorie importanti per il prosieguo dell'attività agonistica, per il morale e per i tanti sacrifici (esclusi quelli culinari) che affronta ogni giorno tra mille intemperie. RIFLESSIONE - "Caro Ale, non hai mai pensato che, questi primi due successi assoluti e quelli (una miriade) di categoria... sono venuti da quando indossi la tenuta della TIVOLI MARATHON? Cioè, da quando corri con i colori della tua città, l'amaranto e il blu? Certo, può essere una banale coincidenza! Però, co-

me Presidente, insieme al pensiero di tutto il Direttivo, fammi almeno credere che oltre che bravi, noi della TM, siamo anche fortunati... particolare che non guasta affatto... anzi! E allora forza ragazzi, qualche crocchetta, arancino o filetto di baccalà in più, non farà di certo male alla nostra classifica finale? Provare... per credere!". - Parola di Presidente.

CHIEDILO A...

5AKM

L'angolo della posta

Leggo il vostro giornalino con molta attenzione. Della corsa non m'importa una ceppa. Mi soffermo soltanto su quello che riguarda la salute, la forma fisica e il sesso. Su quest'ultimo punto vorrei un consiglio riguardo la mia misera durata di... "alza bandiera"! In sostanza non ce la fa a stare "in piedi" fino alla fine! Mi chiamo Giuseppe, ho 91 anni.

Caro Giuseppe, complimenti per la sua attività... celebrare (ancora ci pensi?). Ecco il rimedio: vada in farmacia e chiedi una confezione di profilatitici. Alla domanda di che tipo, risponda: "RIGIDI... MOLTO RIGIDI!".

SETTEMBRE 2007... Augurissimi a...

LUIGI Aliano il 12, STEFANO Flore il 14, FRANCO Galli il 17 e FABIOLA Galli il 21.