

Pillole di saggezza

di Nicola Sgaramella
(2ª parte)

Cari amici, tornati dalle ferie? Trascorse bene le vostre vacanze? Pronti a rituffarvi nel caos quotidiano? Se vostra moglie nel frattempo non si è ancora convinta fatele leggere il seguito del perché è bello essere uomini.

- TE NE INFISCHI SE TI FANNO OSSERVAZIONI SUL TUO NUOVO TAGLIO DI CAPELLI;

- CONOSCI 10 MODI PER APRIRE UNA BIRRA;

- PUOI SEDERTI CON LE GAMBE APERTE SENZA PENSARE A COSA POTRESTI CAUSARE;

- PER LO STESSO LAVORO GUADAGNI DI PIU';

- PUOI TENERTI I CAPELLI BIANCHI E LE RUGHE;

- SEI TU CHE GESTISCI IL TELECOMANDO DELLA TV;

- QUANDO PARLI NESSUNO TI GUARDA IL SENSO;

- SE QUALCUNO SI PRESENTA AD UNA FESTA CON IL TUO STESSO MAGLIONE PUOI FARTI UN NUOVO AMICO;

- NON TI FANNO MALE I PIEDI CON LE SCARPE NUOVE;

- NON DEVI PORTARTI DIETRO UNA BORSA PIENA DI CAZZATE;

- GRAZIE A 400 MILIONI DI SPERMATOZOI A BOTTA PUOI RADDOPPIARE TUTTA LA POPOLAZIONE DEL PIANETA IN 12 VOLTE.....IN TEORIA.

Ma allora se essere uomo è così bello, perché non riusciamo a fare a meno delle donne?

Nicola Sgaramella

CORSA:
Piccole lezioni di vitaRicordati,
6 nato x correre!

La vita sedentaria non è il tuo stato naturale. L'uomo non è stato pensato per essere sedentario, per restare tutta la giornata dietro una scrivania o seduto a bordo di un'automobile. Gli ascensori, le scale mobili, il servosterzo, gli spazzolini elettrici, i telecomandi in genere (televisore, impianto hi-fi, cancello del box, ecc.), strumenti utili ma destinati a eliminare anche la minima contrazione muscolare, alla lunga possono farci del male se non prendiamo le opportune contromisure. L'uomo è un animale nato per muoversi, per stare in mezzo ai campi e alla natura, per condurre una vita molto attiva. E così ha vissuto fino a pochi decenni fa, quando la rivoluzione tecnologica da un lato gli ha facilitato la vita, ma dall'altro lo ha esposto ai rischi dell'immobilità. Riflettete...!

RIFLESSIONI

L'abito non fa il monaco
(2ª parte)

Perché, in oriente a quei tempi, quando il re chiamava le persone comuni alle nozze, i servitori del re consegnavano il vestito di nozze (una veste bianca a manica lunga), che doveva essere indossato sopra il proprio vestito, a tutti gli invitati; chiaramente chi entrava al banchetto del re senza indossarlo commetteva verso il re un grave oltraggio. Il nostro Dio ha provveduto per ognuno di noi le Vesti della Salvezza (l'abito nuziale), lavandole e purificandole con il sangue dell'Agnello (Gesù); se vogliamo davvero entrare nel suo regno dobbiamo accettare per fede questo abito e indossarlo, cioè ascoltando e seguendo gli insegnamenti di Gesù. Non possiamo fingere di essere Cristiani, possiamo ingannare gli altri e addirittura noi stessi, ma non l'Eterno Dio, e quando ci chiederà perché siamo senza abito, anche noi rimarremo con la bocca chiusa, consapevoli di aver rifiutato l'unica via di salvezza. Gesù disse: "Io sono la via, la verità e la vita; nessuno viene al Padre se non per mezzo di me (Vang Gv 14:6). Or avvenne che, mentre egli diceva queste cose, una donna della folla alzò la voce e disse: "Beato il grembo che ti ha portato e le mammelle che ti hanno allattato". Ma Gesù disse: "Beati piuttosto coloro che odono la parola di Dio e l'osservano"(Vang Luca 11:27-28). Sandro Carini

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.

ISCRIZIONI
al 26 settembre 2007

Soci: n° 87

42 atleti
6 atlete
39 sostenitori

Iscriversi alla
**TIVOLI
MARATHON,**
è un piacere...
non un dovere!

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
Consiglio Fondatori: 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



cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



Anno 3 - n. 34 - ottobre 2007

distribuzione gratuita tra gli associati

La TM ai MONDIALI di Atletica Master in rappresentanza di Tivoli

WORLD ATHLETICS MASTERS
TIVOLI: PRESENTE

Alla 17ª edizione del **CAMPIONATO MONDIALE MASTER di ATLETICA LEGGERA** che si è svolto negli impianti di Riccione e Misano Adriatico non poteva mancare all'appello la **TIVOLI MARATHON**. La società tiburtina si è presentata alla rassegna iridata con le atlete **Valentina Pezzuto** e **Patrizia Mancini** e il Presidente/atleta **Ugo De Angelis**. I risultati forse non sono stati così lusinghieri come era lecito aspettarsi alla vigilia ma bisogna rimarcare anche la qualità degli avversari, molti dei quali con importanti trascorsi nel campo dell'atletica internazionale. I nostri atleti si sono difesi come meglio hanno potuto dopo essersi sottoposti per una estate intera a massacranti allenamenti. Negli 800 metri femminili **Valentina Pezzuto** ha chiuso la sua batteria con un buon 1'54", tempo che però non le ha permesso di andare oltre il penultimo posto della sua frazione. All'arrivo sensazioni contrastanti erano dipinti sul volto dell'atleta amarantoblu: delusione per la mancata qualificazione al turno successivo ma allo stesso

tempo gioia immensa per aver partecipato ad un evento di così grande importanza. Analogo discorso per **Patrizia Mancini** che sui 200 metri ha dovuto fare i conti con la categoria più forte della rassegna femminile. Al di là dell'ultimo posto resta l'immensa felicità per avere indossato la maglia azzurra della Nazionale Italiana: **"Che dire? E' stata un'emozione indescribibile. Correre con la maglia azzurra addosso è una gioia immensa che non avevo mai provato**

in precedenza". Sfortunato invece **Ugo De Angelis** impegnato sulla distanza degli 800 metri. Il Presidente tiburtino catturato dal sacro furore agonistico ha corso un primo giro straordinario (1'05") volando sulla splendida pista romagnola. L'andatura eccessiva mantenuta per tenere il passo dei primi gli è stata però fatale lamentando un vecchio risentimento muscolare al bicipite femorale della gamba sinistra che lo ha costretto alla resa. Amareggiato e deluso **Fausto Gaeta** che



ha dovuto rinunciare alla gara d'esordio, il Cross Country, a causa delle avverse condizioni climatiche che ne hanno impedito il regolare svolgimento. Fausto infatti per impegni presi in precedenza non ha potuto partecipare alla gara spostata addirittura di ben cinque giorni. In compenso nella stessa gara è arrivato **l'oro di squadra**. Nel trio italiano c'era il tiburtino **Alessandro Di Priamo** che, pur correndo sotto altri colori, ha saputo portare in alto il nome della **Città di Tivoli**. Sulle ali dall'entusiasmo, il giorno successivo, **Ale** si fregiava anche del titolo di **Campione del Mondo**, individuale della sua categoria, nella mitica maratona (km 42,195), con un perentorio 2h e 37 minuti.

Carlo Monteverde

L'atleta **TM Patrizia Mancini** (prima a destra) insieme ad altre italiane.



Valentina

Album fotografico degli atleti ai World Athletics Masters

MOMENTI DI GLORIA



Patrizia



Valentina

Patrizia & Ugo

Valentina

Patrizia con lo stilista Ottavio Missoni

Patrizia

Patrizia

Ugo

Ugo

Patrizia

Valentina

Patrizia

La TIVOLI MARATHON sulle strade del trionfo di Abebe Bikila

La terza edizione della **CORRIROMA**, la gara in notturna di corsa su strada di 11 chilometri organizzata da Italia Marathon Club, ha fatto ancora una volta centro. Nonostante la partenza posticipata di mezz'ora rispetto al solito, da via di San Gregorio, alle spalle del Colosseo, si sono presentati in oltre tremila, pronti a ripercorrere idealmente le gesta di Abebe Bikila durante le Olimpiadi di Roma '60. Via dei Fori Imperiali, Campidoglio, via delle Terme di Caracalla e poi dritti sull'Appia Antica, illuminata per l'occasione dalle fiaccole: insomma, spettacolo puro. Per la parte agonistica nella gara maschile l'ha spuntata allo sprint il marocchino Laalami Cherqaoui in 33'22" davanti al keniano Dokita Olempayei, mentre terzo è stato il romano Giorgio Calcaterra (33'40"). In campo femminile successo per l'atleta dell'esercito Barbara La Barbera in 39'30". Sorprendente la performance di Abdifatah Dhulow, 26enne atleta nato in Somalia, mutilato ad una gamba all'età di 10 anni, che ha corso con una protesi chiudendo gli 11 chilometri in 46'30. In gara, tra gli altri, anche l'azzurra di pentathlon moderno Marianna Videtta e il volto noto del TG2 Dario Laruffa. Alla stu-



penda cornice non poteva mancare la **TIVOLI MARATHON**, che, con ben 15 atleti, colorava la manifestazione con un po' di **AMARANTO & BLU**. Alla partenza gli atleti della **TM** decidevano di correre in gruppo per i primi 2 km, e successivamente ognuno alla propria andatura. Andatura "quasi da passeggio" per gli atleti **Piero Ricci** detto **"IL FIGLIO DEL VENTO"**, il suo antagonista **Vincenzo Meucci**, soprannominato **"TSUNAMI"** e l'atleta, fresca reduce dai Campionati Mondiali Masters, **Patrizia Mancini**. Una "lenta" andatura più che giustificata. Tutti e tre, infatti, si erano impegnati ad "accompagnare", alla gara di

esordio assoluto, la new entry **Domenica Proli**, detta **"MIMMA"**, che con fatica, ma con grande caparbieta, dimostrava di essere una vera podista, riuscendo a chiudere la sua performance in appena 1h e 18 minuti e senza alcun cenno di cedimento per tutti gli 11 km del percorso! Complimenti! Alla fine della gara, in via di San Gregorio, l'antica Via Triumphalis, lo speaker della manifestazione, annunciava che dalla prossima edizione gli 11 km saranno sostituiti con km 21,097, il che vuol dire che Roma avrà anche la sua **MARATONINA!** Gli atleti della **TM** sono avvisati.

La Redazione

OTTOBRE 2007... **Augurissimi a...**

**ALBERTO Sarnacchiaro il 1,
SANDRO Carini il 2 e IGNAZIO Maffei il 20.**