

Pillole di saggezza

di Nicola Sgaramella

PALINDROMO: dal greco *palindromos*, "che corre indietro". Verso che rimane identico anche se letto al contrario. Parola che se letta al contrario rimane identica. Gli esempi dei palindromi sono diversi, la negazione "non" è palindroma così come il numero "otto" o il nome "Anna" e così via. Ora per fare lavorare la vostra mente potete cercare da soli, o in compagnia, il maggior numero di parole o di frasi palindrome. Ora, fermo restando il significato letterale della parola palindromo, bisogna riconoscere che anche la vita di un uomo ha un significato palindromo ovvero come recita un vecchio detto romano "la vita è na rota, gira che te rigira torni sempre ar punto de partenza". Questo piccolo contributo di saggezza popolare rappresenta una grande verità come tutti i motti popolari. Allora andatevi a rileggere il significato del termine palindromo, leggete il cammino nell'esistenza dell'uomo e poi ditemi se non è vero.

- A 3 anni il successo è:
non pisciarsi addosso.
- A 12 anni il successo è:
avere tanti amici.
- A 18 anni il successo è:
avere la patente.
- A 20 anni il successo è:
avere rapporti sessuali.
- A 35 anni il successo è:
avere moltissimi soldi
- A 50 anni il successo è:
avere moltissimi soldi.
- A 60 anni il successo è:
avere rapporti sessuali.
- A 70 anni il successo è:
avere la patente.
- A 75 anni il successo è:
avere tanti amici.
- A 80 anni il successo è:
non pisciarsi addosso.

Come vedete, la vita è una ruota e tutto gira...gira...senza mai fermarsi.
Riflettere gente...riflettete.
Alla prossima.

Nicola Sgaramella

CONSIGLI
x il BENESSEREOmega 3
per la prostata

Secondo la rivista scientifica *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, e i ricercatori americani che hanno seguito per ben 13 anni quasi 500 uomini colpiti dal tumore alla prostata, non ci sono dubbi: gli acidi grassi omega-3, i grassi "buoni" contenuti soprattutto nel pesce, **ostacolano lo sviluppo del cancro, riducendolo addirittura del 41%**! Sui loro "cugini", gli acidi grassi omega-6 (contenuti negli oli vegetali, per esempio) le conclusioni sono invece contraddittorie: alcune ricerche condotte su un gruppo di cavie, infatti, hanno evidenziate che potrebbero addirittura favorire lo sviluppo della malattia. Ma per adesso sono state condotte solo sugli animali, appunto.

Men's Health - ottobre 2007

RIFLESSIONI

I GREGARI

Chi non ricorda i grandi campioni del ciclismo? I grandi Coppi, Bartali, Girardengo, Binda ecc... ma c'è qualcuno che ricorda almeno un nome dei gregari che si sono sacrificati per permettere a questi campioni di vincere le grandi corse a tappe? Anche nella storia della rivelazione di Dio ci sono stati grandi e famosi uomini di Dio che per fare la Sua volontà hanno avuto bisogno dell'aiuto di molti "gregari" sconosciuti ma indispensabili. *Davide ebbe un gran desiderio e disse: "Oh, se qualcuno mi desse da bere l'acqua del pozzo di Betlemme, che è vicino alla porta". I tre prodi si aprirono un varco attraverso il campo filisteo e attinsero l'acqua dal pozzo di Betlemme, vicino alla porta; quindi la presero e la portarono a Davide. Egli però non la volle bere, ma la sparse davanti all'Eterno, (2°Sam 23:15,16). Gesù ci dice, nei Vangeli, che anche noi con piccoli gesti, motivati dalla fede in Gesù e dai suoi insegnamenti, saremo ricordati e premiati: (Vang Mt 10:42) Gesù disse: "E chi avrà dato da bere anche un solo bicchiere d'acqua fresca a uno di questi piccoli, perché è un mio discepolo, io vi dico in verità che non perderà affatto il suo premio". Per il gregario la cosa più importante, per godere i frutti della vittoria, è scegliere il capitano vincente. Che ognuno di noi possa fare la scelta giusta per la vita eterna.*

Sandro Carini

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 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 19 ottobre 2007

Soci: n° 88

42 atleti
7 atlete
39 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.

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, Ristorante "Il Grottino" e Alimentari Meucci.



cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



Anno 3 - n. 35 - novembre 2007

distribuzione gratuita tra gli associati

NEW YORK

arriva la TIVOLI MARATHON

TIVOLI
MARATHON

Dopo anni di attesa, promesse non mantenute, pianificazioni andate alla deriva, è giunta l'ora di fare sul serio! Il 4 novembre 2007 sul ponte di Giovanni da Verrazzano, in occasione della partenza della **38° NEW YORK MARATHON**, finalmente sarà presente anche la **TIVOLI MARATHON**. Un onore del quale si potranno

non fregiare per la prima volta **Amedeo Calabrini** e **Simone Meschini** (foto). Il primo è un podista con una certa esperienza alle spalle, avendo già assaporato il gusto dei km 42 e spicci, almeno 15 volte. Invece per il secondo è quasi un debutto avendo Simone partecipato solo alla Maratona di Venezia. Ma la Maratona della Grande Mela ha un sapore ed un fascino particolari: è l'unica, nel suo genere, alla quale ogni podista del pianeta sogna di potervi partecipare almeno una volta nella vita. Ma non solo, la maratona a stelle e strisce rimane l'unica al mondo durante la quale gli atleti trovano lungo tutto il percorso una marea di gente entusiasta e pronta ad incitarli tutti indistintamente. Straordinaria l'atmosfera che si respira nei giorni che precedono la gara stessa,



perché la Maratona, a New York, è intesa come una festa in grado di coinvolgere l'intera città, capace di fermarsi per ammirare, e allo stesso tempo, scortare fino al traguardo del **CENTRAL PARK**, i **30.000** partecipanti. Ma non è tutto. Basti pensare che per l'occasione si mobilitano ben **50.000** volontari, che

garantiscono la riuscita della manifestazione. Non ci resta che mandare un grandissimo **IN BOCCA AL LUPO** ai nostri Amedeo e Simone da tutta la **TM** e da tutti i cittadini di **TIVOLI**, città che onorevolmente andranno a rappresentare.

Carlo Monteverde

ECCEZIONALE

Chi sarà il 50esimo atleta della **TM**? L'ambito traguardo di sicuro verrà raggiunto entro la fine del 2007. L'anno 2008, invece, sarà molto probabilmente quello della definitiva consacrazione della nostra società. E' previsto infatti l'arrivo di altri atleti **TIBURTINI**, tutti desiderosi di entrare a far parte della squadra in rappresentanza della **loro città**.

KATIA, AUGUSTO e GIORGIO, primi donatori di sangue



Katia Speranza, Augusto Mozzetta & Giorgio Bramosi, sono stati i primi atleti della **TIVOLI MARATHON** a donare il sangue, confermando la tradizione di una società impegnata nel campo del sociale fin dal primo giorno della sua nascita. Donare il sangue è da sempre una nobile causa, ed il gesto fatto per un'associazione, che da oltre venticinque anni, ha il solo ed unico scopo della Solidarietà, moltiplica la soddisfazione!

L'Associazione Gruppo di Solidarietà Banca d'Italia, guidata, praticamente da sempre, dal Presidente **Luigi Aliano**, si è dichiarata più che soddisfatta e meravigliata per la pronta risposta con la quale gli atleti della **TM** si sono resi subito disponibili. Il nobile gesto degli atleti tiburtini non è passato inosservato. Il Presidente della **TM** Ugo De Angelis, infatti ha puntualmente premiato i suoi ragazzi organizzando una piacevolissima serata presso il ristorante "LA LOCANDA" di Mastrantonio situato a S. Gregorio da Sassola. Tra una portata ed un'altra, ben 18(!), servite dalla splendida Rossella e cucinate divinamente da Mimmo, i tre atleti sono stati meritatamente gratificati con la consegna di

CUORE d'ORO



una scintillante spilla bagnata d'ORO dal Presidente Aliano e la maglia **ORO TM** dal Presidente De Angelis. Oro, come il cuore di questi meravigliosi ragazzi che danno giorno dopo giorno il loro apporto ai meno fortunati. Un cuore d'oro che da tre anni a questa parte si sta meravigliosamente colorando di... **AMARANTO & BLU!**



Auguri di CUORE

Domenica 30 settembre, un nuovo evento entra a far parte della **TM**, nozze felici per la nostra atleta **FABIO-LA GALLI** che dichiarava il suo **SI** a un uomo anch'egli atleta di spicco che risponde al nome di **MARCO RENCRICCA**. Un abbraccio sincero da tutta la **TIVOLI MARATHON** in particolare dal Presidente **Ugo De Angelis**. E come si dice in queste occasioni "Auguri e figli... podisti!"



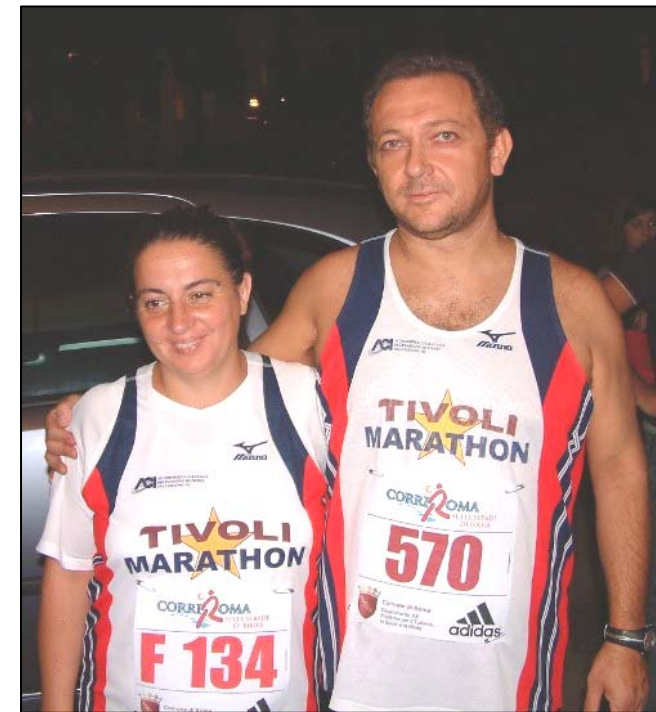
TIVOLI MARATHON

La notte tra il 15 e il 16 settembre c'è stata l'ennesimo esordio.

FORZA... MIMMA!

di Ugo De Angelis

Il 16 settembre alle ore 0,30, a Via S. Gregorio, nello splendido scenario dei Fori Imperiali, tra il suggestivo Arco di Costantino e la maestosa mole del Colosseo, **Domenica Proli** detta Mimma, o meglio come si dice a Tivoli Memma, ha fatto il suo esordio nella disciplina che non conosce età: la corsa! Un esordio unico nel suo genere che sarà sicuramente ricordato per sempre. Pochissime manifestazioni al mondo infatti possono vantarsi lo spettacolare scenario che la **CORRIROMA** ha saputo offrire ai quasi 4.000 partecipanti nel cuore della storia e della romanità. E la nostra Memma al suo arrivo sotto l'Arco, che oltre 40 anni fa segnò il trionfo di un certo **Abebe Bikila**, ha prima evidenziato tutta la sua soddisfazione e poi, entusiasta, ringraziato la sua inseparabile "scorta"! Una scorta formata da tre fedelissimi compagni di squadra. E che compagni! La sua dolce metà (magari tre quarti!), nonché consigliere della **TM**, **Vincenzo Meucci** (foto), il tesoriere **Patrizia Mancini** e "il figlio del vento" **Piero Ricci**. **PENSIERINO** - "Cara Mimma, penso



che il tuo gesto dovrebbe servire a far comprendere a tutti che la passione per la corsa è qualcosa di speciale: è sentirsi liberi e consapevoli della propria forza. E' la sensazione di sentirsi parte integrante di questo mondo. A volte in una corsa sembra che tutti i partecipanti formino, una sola cosa. Dal primo fino all'ultimo arrivato sono tutti uniti da un solo scopo: portare a termine il tragitto di gara prestabilito secondo le proprie tabelle di marcia e le proprie

possibilità. E tutto questo, tu, proprio tu Mimma, involontariamente ce lo hai fatto rivivere a tutti noi. Grazie."

Ai nastri di partenza del 17° Trofeo Principe Pallavicini a Colonna, oltre gli atleti Tiberiu, Marco, Ignazio, Fausto e David, si è presentato anche **Sandro Spaventa** (foto a destra). Al suo esordio con i colori **amaranto & blu** e alla sua prima esperienza in una gara agonistica, Sandro ha chiuso con un perentorio 48' e 26" dimostrando a tutti, oltre che a se stesso, di avere la stoffa del podista. A questo punto in bocca al lupo per la prossima.

CHIEDILO A 5AKM

L'angolo della posta

Mi voglio iscrivere alla vostra società, però volevo sapere se devo per forza correre alle gare, a quali e a quante?

Caro AMICO di Tivoli, ti volevo ringraziare per averci scritto, sei il secondo. La nostra Società non ha vincoli, tranne quello di correre con i nostri colori. Puoi partecipare liberamente ad 1 o 50 gare l'anno, all'andatura che vuoi, con chi vuoi, quando vuoi, e dove vuoi...ma non dimenticare mai... **ISCRIVERSI ALLA TM, DEVE ESSERE UN PIACERE... NON UN DOVERE!** Devi sentire dentro di te la voglia di far parte di qualcosa che veramente vuoi rappresentare.

Grazie

Il Presidente



NOVEMBRE 2007... **Augurissimi a...**
SIMONE Meschini il 6 e ANTONIO Decembrini il 7.