

Pillole di saggezza

Tutto quello che volevo

Cari lettori e care lettrici, un altro anno è passato e Natale si avvicina a passo di carica, ce lo dicono le vetrine colorate, gli addobbi, i festoni ma, in particolare ce lo dice il traffico, il caos e la corsa spasmodica ai regali. E ogni anno ci assale la stessa domanda: "che regali faccio?", e via di corsa fino all'ultimo minuto per cercare e non trovare e costringersi a regali insulsi e quasi sempre inutili. Allora vi do un consiglio. Vi ricordate quando da bambini scrivevamo la letterina di natale e promettevamo di essere più buoni? Proviamo a mantenere quella promessa. Fermo restando che ai bambini il pacchetto sotto l'albero dobbiamo farglielo trovare (figli, nipoti, etc..) per tutti gli altri ho un consiglio. Comprate ad ognuno una confezione di candeline natalizie (costano 1 o 2 €) e fare un bel pacchetto. Ad ogni pacchetto unite un bigliettino d'auguri che potete fare con qualunque computer senza bisogno di andare a comprarli. Sul biglietto scrivete, usando parole vostre, che quest'anno, invece dei soliti regali inutili, avete deciso di regalare un sorriso a chi motivi di sorridere non ne ha tanti. Poi prendete il budget che avevate pensato di spendere e donatelo in beneficenza. Non importa a chi, alla parrocchia sotto casa, ad una qualunque onlus, ad un'associazione... a chi volete. Non solo risparmierete tempo e stress ma farete una cosa che vi farà sentire meglio, che non vi farà correre in giro per negozi, che vi farà sorridere quando vi guarderete allo specchio e che, cosa più importante, regalerà un sorriso a chi da tempo ha voglia di sorridere e non ci riesce.

Buon Natale a tutti.

Nicola Sgaramella

S.O.S. CUORE

Proteine per i muscoli, fibre per lo stomaco, grassi benefici per il muscolo cardiaco: la frutta secca è un integratore naturale concentrato: da assumere prima, durante e dopo i pasti.

1 - PISTACCHI: traboccano di fitosteroli, prodigiose molecole vegetali che riduce il colesterolo cattivo (Ldl) del 16% e i trigliceridi del 10%. **Fitosteroli 61mg; Proteine 6g; Grassi monoinsaturi 7g; Fibre 3g.**

2 - NOCI PECAN: il frutto a guscio più ricco in assoluto di antiossidanti, dalla benefica azione a 360°: combattono l'infarto, proteggono dal cancro e contrastano l'Alzheimer. **Antiossidanti 135mg; Prot. 3g; Grassi mono. 11,5g; Fibre 3g.**

3 - NOCI DEL BRASILE: un concentrato di selenio, il minerale capace di proteggere dal tumore alla prostata e che negli uomini, previene anche quello del colon. **Selenio 839mg; Prot. 4g; Grassi mono. 7g; Fibre 2g.**

4 - NOCI: clamoroso, in una porzione ci sono gli stessi Omega-3 (i grassi che proteggono dai problemi cardiovascolari e dalla depressione) presenti in un'orata di 300g. **Grassi Omega-3 2,54mg; Prot. 4g; Grassi mono. 2,5g; Fibre 2g.**

5 - NOCCIOLE: come i pistacchi sono un'iniezione di fitosteroli. Una manciata di nocciole al giorno aumenta il colesterolo buono del 12%. **Fitosteroli 27mg; Prot. 4g; Grassi mono. 13g; Fibre 3g.**

6 - MANDORLE: sono tra i frutti meno calorici, più proteici e più ricchi di fibre. E sono anche quelli con il più alto contenuto di niacina (vit. B3) e di vit. E, un potente antiossidante. **Vitamina E 7mg; Prot. 6g; Grassi mono. 9g; Fibre 7g.**

Un uomo sano ha bisogno ogni giorno di 30g di fibre, 62g di proteine e 30g di grassi monoinsaturi.

Men's Health - novembre 2007

RIFLESSIONI

Potenziamento

All'inizio delle preparazioni atletiche, dopo un po' di km per acquistare fiato, si fanno degli allenamenti per potenziare le fasce muscolari. Per noi corridori, che non utilizziamo palestre, si usa fare delle ripetute in salita, progressivamente sempre più dure, che servono per darci una forza muscolare che poi trasformeremo in velocità. Nella vita spirituale succede la medesima cosa, quando si inizia a camminare nelle vie di Dio in maniera concreta (Gesù disse: "chi mi vuol seguire rinunci a se stesso, prenda la sua croce e mi segua") il nostro Sig, per migliorare la nostra fede, permetterà che ci accadano imprevisti che ci fortificheranno (le ripetute in salita) se riusciremo a finire l'allenamento senza gettare la spugna, e potenziandoci per mezzo di queste "salite", in futuro correremo talmente veloci che vinceremo tutte le gare in pianura. (Ap 3: 10 e 12) "Poiché hai custodito la parola della mia costanza, anch'io ti custodirò dall'ora della prova che verrà su tutto il mondo, per mettere alla prova coloro che abitano sulla terra... Chi vince io lo farò una colonna nel tempio del mio Dio"

Sandro Carini



BUON NATALE e FELICE ANNO NUOVO



TIVOLI MARATHON

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: Tullio Meschini
Amedeo Calabrini

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 novembre 2007

Soci: n° 89

43 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.



2007

... FANTASTICO!

Con questo numero siamo arrivati a quota **36**, vale a dire che sono già passati tre anni dalla nascita del nostro giornalino "5AKM". Incredibile o meglio straordinario. Tre anni passati ad informare mensilmente gli atleti, i sostenitori, gli appassionati della corsa, i curiosi, i semplici cittadini, oltre a tutti i tifosi della **TM**, sui nostri risultati sportivi e non solo. In questi tre anni ci siamo accorti dell'interesse che hanno suscitato le attività della **TM** nell'ambito cittadino. Oltre ai risultati sportivi sulle circa **100 manifestazioni** annue dove la **TM** è stata presente, abbiamo messo in evidenza rubriche di interesse generale. Articoli riguardanti la salute, la solidarietà, l'alimentazione, la cronaca, il sesso e perché no, la satira. Sono state ideate quattro pagine dove chiunque, di qualsiasi fascia di età o ceto sociale, ha potuto trovare un piccolo articolo sul quale interessarsi, poter discutere, o quantomeno riflettere. Circa 30 negozi, tra **Tivoli** e **Villa Adriana**, sono stati mensilmente riforniti del nostro **5AKM** che puntualmente, a sentire gli stessi commercianti, è andato, e va, letteralmente a ruba! Addirittura siamo arrivati al punto che ci fermiamo per strada e ci chiedono un numero arretrato mancante alla loro collezione, un po' come quando da bambini facevamo la raccolta delle figurine "Pannini Modena" e andavamo alla ricerca spasmodica di quelle mancanti! Anche il nostro **Sindaco** e il nostro **Assessore allo Sport**, si sono espressi positivamente sul contenuto del giornale tant'è, che, puntualmente, un nostro consigliere

TM, fa recapitare tutti i mesi una copia sul tavolo del loro ufficio. Sono particolari che, senza ombra di dubbio, ci riempiono di orgoglio e ci fanno sussurrare: "Allora stiamo lavorando bene!". Basti pensare che negli ultimi mesi le copie distribuite si sono avvicinate a quota **1.000!** Ma tutto questo, non dimentichiamoci, succede grazie ai circa **50** atleti che indossano la canotta **AMARANTO & BLU** costituendo di fatto l'ormai consolidata Associazione Sportiva **TIVOLI MARATHON**. Questi tre anni sono trascorsi serenamente, in armonia e senza nessun obbligo, tranne quello di rappresentare la città di **TIVOLI** nelle gare alle quali molti di noi hanno entusiasticamente partecipato. Le canotte della **TM** hanno contribuito a colorare di **AMARANTO & BLU** le più svariate manifestazioni. Dalla tradizionale prima gara dell'anno "Corri per la Befana", alle classiche **Roma-Ostia** e **Roma Marathon**. Dalla freddissima **Cottore sotto le stelle** di **Trasacco** alla polverosa **Maratonina di Villa Adriana**. Dai **Campionati Regionali** su pista ai **Campionati Mondiali Master**. Dai **Campionati Italiani di Triathlon** alla **Maratona di New York**. Irripetibile è stata poi l'esperienza fatta alla **CorriRoma**, l'unica manifestazione che si è corsa alle 00,30 per le strade che, oltre mille anni fa, hanno fatto la storia della capitale. Sensazionali sono state le vittorie assolute individuali di **Alessandro Di Lello** a **Cesano** e **Penne**. Straordinarie la miriade di premi di categoria conquistati da **Maurizio Ricci**, **Antonio Decembrini** e **Marco Mo-**

rici. Onorevoli i titoli di **Campioni Regionali** vinti da **Valentina Pezzuto**, **Fausto Gaeta** e **Roberto Ferdinandi**. Ma il 2007 è stato anche l'anno della prima partecipazione di atleti della **TM**, ai **Campionati Mondiali** su pista. A rappresentare i colori della **TM** sono stati **Patrizia Mancini**, la veterana **Valentina** e il **Presidente**. Stupende le performance del triatleta **Marco Billi** al **Campionato Italiano** riservato a quella categoria di atleti comunemente definiti "l'hommes de fer". Come si fa poi a non citare l'atleta, inimitabile e insostituibile, denominato "Figlio del vento", in arte **Piero Ricci**, che ha dipinto con tutti i colori dell'arcobaleno, con le sue indimenticabili citazioni e i suoi esilaranti interventi tutto l'ambiente della **TM**? Eccellenti sono state anche le prove di **Katia Speranza** che al secondo anno di attività ha confermato di essere portata per la corsa su strada. Da brividi è stata altresì la partecipazione il 15 luglio alla **Maratona del Gran Sasso** di **Guglielmo Marconi** il quale ha portato a termine, non senza difficoltà, i 50 km massacranti del percorso riservato ai "machi" veri. Inoltre possiamo dire che alla famosissima **New York Marathon** c'era anche un pezzetto di **TM**, perchè alla 38° edizione, appunto quella del 2007, gli "americani" **Amedeo Calabrini** e **Simone Meschini**, erano presenti sul ponte **Giovanni da Verrazzano** allo sparo dello start. Il 2007 è stato l'anno della consacrazione di atleti come: **Franco Galli**, **Federico Molinari**, **Augusto Mozzetta**, **Massimo Martella**,

Ignazio Maffei, **Fabrizio Irilli**, **Vincenzo Meucci** e **David Ceciarelli** che hanno fatto registrare eccezionali miglioramenti. Per la prima volta in società si è festeggiato il primo matrimonio di una atleta **TM**: **Fabiola Galli**. Senza dimenticare, anche se solo con poche apparizioni, (nella nostra Società non ci sono minimi di partecipazioni) i vari: **Michele Montanaro**, **Sestilio Cane-strella**, **Paolo Iori**, e **Stefano Flore**. L'anno che sta per lasciarci ci ha regalato, dopo i 10 dell'anno passato, altri 8 esordienti assoluti: **Claudio Mozzetta**, **Alberto Sarnacchiaro**, **Tiberiu Apetrei** (il primo straniero della storia della **TM**), **Giorgio Bramosi**, **Gennaro Fontana**, **Marco Quaranta**, **Sandro Spaventa** e **Mimma Proli**. Un sincero "Vi aspettiamo il prossimo anno" agli infortunati: **Tullio Meschini**, **Vittorio Di Saverio**, **Sandro Carini** e **Marco Forte**. Infine il 2007 è stato anche l'anno del sodalizio con l'Associazione Gruppo di Solidarietà Banca d'Italia capitanata dal Presidente **Luigi Aliano**, che di conseguenza ha trasformato la nostra società in una squadra di donatori di sangue e sostenitori della solidarietà. Un anno **FANTASTICO** che prelude a un **inizio ancora più esaltante**, con l'arrivo di altri atleti, vecchi e nuovi, volenterosi ed orgogliosi di indossare finalmente i colori i quali da anni hanno sempre desiderato di rappresentare: l'**AMARANTO** e il **BLU**! **Buon Natale e Felice Anno Nuovo a tutti i lettori di "5akm"**.

Il Presidente **TM**
Ugo De Angelis

ISCRIZIONI 2008

Iscrizione **ATLETA**: €25,00

Iscrizione **SOSTENITORE**: €10,00

All'atto dell'iscrizione, sia all'Atleta che al Sostenitore, sarà rilasciato un cartellino nominativo, che darà diritto a partecipare a gite culturali organizzate in occasione di manifestazioni sportive e a sconti presso negozi e strutture alberghiere in convenzione, di cui periodicamente si fornirà una lista aggiornata.

Per ulteriori informazioni, collegati al sito:

www.tivolimarathon.it



Il nuovo cartellino per l'anno 2008, di colore VERDE.

Il Direttivo **TM**

Dicembre 2007... Augurissimi a...

ROBERTO Ferdinandi il 23.