

## RIDERE... FA BENE!

di Nicola Sgaramella

## UOMINI E DONNE

Perché uomini e donne anche se parlano la stessa lingua non riescono a capirsi? E' uno dei tanti misteri della vita. Essendo io un maschietto voglio lanciare un appello a tutte le femmine che leggeranno queste righe. Questa che segue è una guida e se voi donne rispetterete queste piccole avvertenze vedrete che non esisteranno più incomprensioni.

- 1) Le tette, chiunque ne sia la proprietaria, sono fatte per essere guardate, ed è per questo che noi lo facciamo.
- 2) Imparate ad usare la tavoletta del bagno: se è su tiratela giù. Noi non ci lamentiamo quando la troviamo abbassata.
- 3) Domenica=Sport. E' un evento naturale come le maree o la luna piena. Lasciatelo così.
- 4) Fare la spesa NON si può considerare uno sport.
- 5) Piangere è un ricatto.
- 6) Se volete qualcosa chiedetelo. I sottintesi non funzionano. Semplicemente DITELO.
- 7) Sì e No sono risposte perfettamente adeguate a tutte le domande.
- 8) Sottoponeteci un problema solo se cercate aiuto per risolverlo. Serviamo a questo. Per la solidarietà ci sono le vostre amiche.
- 9) Un mal di testa che dura da tre mesi è un problema. Fatevi vedere da un medico.
- 10) Qualunque cosa abbiamo detto sei mesi fa non è utilizzabile in una discussione. Più precisamente il valore di qualunque affermazione dopo sette giorni scade.

1. continua

## STRESS: il kit di sopravvivenza

Tieni sempre a portata di questi articoli di emergenza. D'accordo, anche metterli insieme è uno stress, ma pensa: sarà davvero l'ultima volta che ti sentirai stressato.

- Una prolunga e delle doppie spine
  - Pile di diverse dimensioni
  - Fusibili
  - Torcia e candele
  - Fiammiferi possibilmente asciutti
  - Una sveglia non elettrica
  - Una radio non elettrica
  - Cassetta del pronto soccorso
  - Carta igienica di scorta
  - Preservativi di scorta nel cassetto del comodino
  - Un nome di scorta nel caso ti nasca una femmina
  - Il nome di un buon avvocato
  - Il nome di un buon medico generico
  - Il numero di telefono di una farmacia aperta 24 ore
  - Una camicia bianca inamidata
  - Un vestito scuro e... che ti vada anche bene
  - Un estintore
  - Un pigiama da buttarti addosso in caso d'incendio se devi abbandonare il caso in piena notte
  - Una rubrica con i numeri di telefono dei 100 tuoi migliori amici e colleghi
  - Un amico che possa sempre sostenere i tuoi alibi
  - 200 Euro in contanti in un nascondiglio sicuro
  - Una barzelletta che fa sempre ridere
  - Un mazzo di scorta delle chiavi di casa e dell'auto
- Volete aggiungere qualcos'altro?

## RIFLESSIONI

## La felicità

Alcuni filosofi hanno affermato che trovare la "felicità" nella vita è lo scopo principale dell'uomo. Trovarla è molto difficile, ancor più difficile è mantenerla. L'uomo moderno le sta provando tutte pur di raggiungerla. La ricchezza, aiuta ad essere felici, ma non dura, perché sentiamo dai telegiornali che molti uomini ricchi e potenti sono talmente infelici da togliersi la vita. La salute, un altro mezzo per essere felici, ma non basta; ho conosciuto uomini con una salute ferrea, ma con depressione da solitudine che addirittura avrebbero voluto ammalarsi per avere un po' di compagnia in ospedale. Noi corridori siamo fortunati, perché quando facciamo una bella gara, almeno per un po' di giorni siamo felici (se non ci capita niente al lavoro o in famiglia), però ogni volta che abbiamo raggiunto la meta desiderata è tutto finito. Desideriamo una casa? Una bella auto? E quando l'abbiamo siamo al punto di partenza, neanche riusciamo a goderla. Definizione dal dizionario della "felicità": condizione di chi si considera pienamente soddisfatto, gioia, allegrezza, contentezza. Cosa dice il nostro Dio su questo argomento? (Ec. 1:14 ecc.) "Io ho visto tutte le cose che si fanno sotto il sole; ed ecco tutto è vanità e un cercare di afferrare il vento". "Tutta la fatica dell'uomo è per la sua bocca, tuttavia il suo appetito non si sazia mai". "Ogni uomo che mangia, beve e gode benessere in tutta la sua fatica, questo è un dono di DIO". "I tuoi comandamenti sono la mia gioia". "Ascoltiamo dunque la conclusione di tutto il discorso: Temi DIO e osserva i suoi comandamenti, perché questo è il tutto dell'uomo". Quindi anche la "vera felicità".

Sandro Carini



## cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



Anno 4 - n. 38 - febbraio 2008

distribuzione gratuita tra gli associati

Il Comune di Tivoli, l'Assessorato allo Sport e il Notiziario Tiburtino presentano il Premio...

## "ERCVLES VICTOR"

Segni particolari:

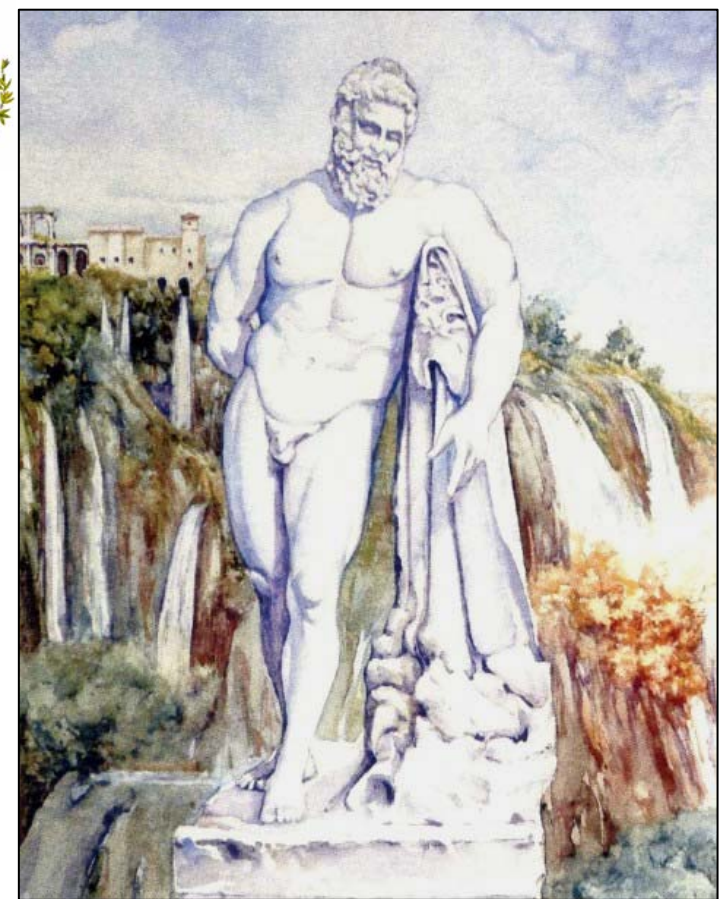
Nome: TIVOLI MARATHON

Colore: AMARANTO e BLU

Simbolo: L'AQUILA su due TORRI

L'Assessorato allo Sport del Comune di Tivoli insieme al Notiziario Tiburtino hanno istituito per il corrente anno la 1ª edizione del Premio "ERCVLES VICTOR" che sarà assegnato, come recita l'Articolo 2 del Regolamento "...agli Atleti e alle Associazioni Sportive che abbiano tenuto alto il nome della città di Tivoli". La splendida iniziativa è stata presentata l'11 gennaio alle ore 17,30 nel Salone del Villaggio Don Bosco. Oltre 300 gli invitati, tra atleti e dirigenti, in rappresentanza delle varie Società sportive tiburtine. Ovviamente tra i numerosi presenti c'eravamo anche noi della TIVOLI MARATHON orgogliosi di poter partecipare all'aggiudicazione ad un riconoscimento così importante, considerando la valenza degli atleti tiburtini sia a livello regionale che nazionale ed internazionale. Difficile fare previsioni sulle possibili "nominazioni" alla vittoria finale. A livello individuale però tra i papabili dovrebbero sicura-

mente entrare gli atleti Danilo Decembrini, Fabrizio Cinti e Mauro Badaracchi. Ma un pensiero è lecito farlo a livello di società anche se dovremo fare i conti con realtà consolidate e blasonate come la Tivoli Calcio, la Tivoli Basket, la Tivoli Volley ed altre ancora. Ma l'importante, secondo il mio punto di vista, è che tutti coloro che ambiscono a questo prestigioso riconoscimento dovranno essenzialmente rispondere a tre requisiti fondamentali. In primis... nel nome della società. Infatti nelle ragioni sociali di tutte le società sportive dovrebbe comparire il nome Tivoli. Così come dovrebbero essere unici i colori sociali, vale a dire gli stessi della bandiera tiburtina: l'AMARANTO e BLU. Infine sarebbe più che giusto, che su tutto il materiale tecnico (maglie, tute, borse, ecc.) venisse impresso il simbolo araldico della città: l'aquila reale che spadroneggia su due torri. In definitiva sarebbe opportuno che le Associazioni Sportive che rispette-



ranno queste tre indispensabili caratteristiche, potranno ambire alla vittoria del 1° Trofeo "ERCVLES VICTOR", altrimenti, non avrà alcun senso parteciparvi! Noi della TM, come del resto tante altre Associazioni, siamo in regola già dal giorno della costituzione, avvenuta il 5 gennaio 2005. Per questo, forse, ci sentiamo come la Ferrari in formula 1... in pole position. E siccome

siamo una squadra di corridori dobbiamo solo allungare il passo per staccare le concorrenti, augurando loro un "in bocca al lupo" e, senza mai dimenticare di... portare sempre in alto il nome della città di Tivoli.

Il Presidente

## TIVOLI MARATHON

Associazione Sportiva Dilettantistica  
Anno di Fondazione 2005

**Presidente:** Ugo De Angelis  
**Vice presidente:** Valter Benaglia  
**Consiglieri:** Roberto Ferdinandini  
 Stefano Flore  
 Marco Morici  
**Tesoriere:** Patrizia Mancini  
**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](http://www.tivolimarathon.it) - [info@tivolimarathon.it](mailto:info@tivolimarathon.it)

ISCRIZIONI  
al 28 gennaio 2008

Soci: n° 97

40 atleti  
3 atlete  
54 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 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.



## TIVOLI MARATHON

## ATLETI

- 1 - De Angelis Ugo
- 2 - Mancini Patrizia
- 3 - Galli Franco
- 4 - Spaventa Sandro
- 5 - Ceciarelli David
- 6 - Di Carmine Giampiero
- 7 - De Angelis Fabio
- 8 - Billi Marco
- 9 - Morici Marco
- 10 - Maffei Ignazio
- 11 - Gaeta A. Fausto
- 12 - Meucci Vincenzo
- 13 - Calabrin Amedeo
- 14 - Proli Domenica
- 15 - Flore Stefano
- 16 - Martella Massimo
- 17 - Ricci Piero
- 18 - Decembrini Antonio
- 19 - Mozzetta Augusto
- 20 - Iori Michele
- 21 - Mozzetta Caludio
- 22 - Speranza Katia
- 23 - Carini Sandro
- 24 - Marconi Guglielmo
- 25 - Aliano Luigi
- 26 - Apetrei Tiberiu C.
- 27 - Benaglia Valter
- 28 - Molinari Federico
- 29 - Ferdinandi Roberto
- 30 - Bramosi Giorgio
- 31 - Canestrella Sestilio
- 32 - Meschini Tullio
- 33 - Meschini Simone
- 34 - Irilli Fabrizio
- 35 - Di Lello Alessandro
- 36 - Mattei Felice
- 37 - Piselli Bruno
- 38 - De Filippis Luigi
- 39 - Montanaro Michele
- 40 - Ricci Maurizio
- 41 - Sarnacchiaro Alberto
- 42 - D'Angelosante Giorgio
- 43 - Fontana Gennaro

**TIVOLI  
MARATHON**

## SOSTENITORI

- 1 - Decembrini Gianni
- 2 - Acquasanta Mauro
- 3 - Cipriani Adriano
- 4 - Greco Nando
- 5 - Bonfatti Sabrina
- 6 - Incitti Marta
- 7 - Zaia Maurizio
- 8 - Graziosi Stefano
- 9 - De Angelis Antonio
- 10 - De Angelis Vincenzo
- 11 - Monteverde Carlo
- 12 - Sgaramella Nicola
- 13 - Matrigiani Lucio
- 14 - Vincenzi Marco
- 15 - Pizzolorusso Antonio
- 16 - Pisapia Antonio
- 17 - Vene Carlo
- 18 - Monti Rosa
- 19 - Maffei Quinto
- 20 - Meucci Ugo
- 21 - Leone Riccardo
- 22 - Calvanese Attilio
- 23 - Antonimi Pietro
- 24 - Emili Marco
- 25 - Piccini Gigliola
- 26 - Castorani Rita
- 27 - Marina & Giuliana
- 28 - Ferrari Marco
- 29 - Pallante Francesco
- 30 - Mariella M. Antonietta
- 31 - Meschini Andrea
- 32 - Teodori Francesco
- 33 - Partigianoni Grazia
- 34 - Biondi Alessio
- 35 - Monacelli Francesca
- 36 - Coughn Massimo
- 37 - Recchia Natale
- 38 - Andreangeli Valerio
- 39 - Ricci Antonio
- 40 - Sabatini Andrea
- 41 - Innocenzi Maurizio
- 42 - De Bonis Roberto
- 43 - Gasperrini Giulio
- 44 - Ricci Giuseppe
- 45 - Caponera Esterina
- 46 - Todini Alessandro
- 47 - Morici Roberto
- 48 - Spaventa Sergio
- 49 - Proietti L. Alessandro
- 50 - Sabbadini Claudio
- 51 - Ricci Stefano
- 52 - Cinti Angelo
- 53 - Maffei Patrizia
- 54 - Rondelli Luciano

**Lo  
sapevate  
che...**

**1 - LA PROSTATA? Meglio controllarla d'inverno.** Un pool di ricercatori francesi ha scoperto che l'esame per diagnosticare il tumore della prostata, il test del Psa (o antigeno prostatico specifico) nel sangue, in estate è meno affidabile, perché dà valori più alti di quelli reali. E infatti nei mesi caldi aumentano del 25% anche le biopsie (i prelievi di cellule), le analisi che approfondiscono i Psa sospetti. Dopo i 45/50 anni bisognerebbe controllare il Psa una volta all'anno: meglio farlo in inverno. Info: [sciencedirect.com](http://sciencedirect.com)

**2 - Mangia PESCE, sorriderai di più.** Gli Omega-3, i grassi "buoni" del pesce, non fanno bene solo al cuore, ma anche all'umore. Un nuovo esame dei risultati di 10 ricerche scientifiche, che hanno coinvolto più di 300 persone, ha portato alla conclusione che questi acidi grassi migliorano i sintomi della depressione e riescono ad avere effetti positivi persino su disturbi dell'umore particolarmente gravi, come i disturbi bipolari. Info: [psychiatrist.com](http://psychiatrist.com)

Febbraio 2008

Auguri a:



**MAURIZIO Ricci il 9  
e**



**PAOLO Iori il 19.**

Grandissime prestazioni degli ATLETI della TIVOLI MARATHON nel mese di gennaio.

**TM: number ONE!**

Il 2008 della **TM** è iniziato con grande slancio e determinazione. Già dalla prima "gara" del primo dell'anno si è capito subito che sarà un anno da veri **"NUMBER ONE"**! Al 20 gennaio sono già stati **27** gli atleti partecipanti a gare ufficiali (6), 5 in più rispetto alla stessa data dell'anno scorso. Ma partiamo con ordine. Il 1° dell'anno c'è stata la consueta sgambata, dura da correre perché dopo le ore piccole del capodanno è davvero faticoso riuscire ad alzarsi. Ben **15** sono stati comunque gli atleti della **TM** a presentarsi al via sotto l'arco di Quintiliolo, per coprire i circa 10 km del percorso. Niente male come inizio!



Nella seconda uscita, alla gara **"Corri per la Befana"**, c'è stata la grande prova dell'esordiente **Felice Mattei** (nella foto insieme al suo coach **Roberto Ferdinandi** - 41'13"), giunto **57°** assoluto con l'eccezionale tempo di 36' e 27". Ottimi anche i tempi di **Tonino Decembrini**, che confermava, per l'ennesima volta, la sua andatura a 4' a km (40'11"), del triatleta **Marco Billi** (42'23"), e del Presidente **Ugo De Angelis** (44'30"). **Sandro Spaventa** poi ha dato dimostrazione di correre i 10 km con grande personalità giungendo sul traguardo più fresco che mai e migliorandosi ancora (47'59"). Nella 3° uscita del nuovo anno, alla **"Pavona Run"**, da segnalare la partenza al fulmicotone del nostro atleta di punta **Alessandro Di Lello** (foto) che, con un incredibile 38' e 57", divorava i 12



km di gara, battuto dal campione **Marcello Capotosti** per soli 12 secondi! Da registrare anche l'esordio stagionale di **Fausto Gaeta** (51' 47") e **Massimo Martella** (48' 41") oltre alla terza gara consecutiva di **Tonino** (47' 21"). Bis, dopo il 1° gennaio, per **Meucci Vincenzo** "Tsunami" e per **Ricci Piero** "Figlio del Vento". La 4° gara infrasettimanale **"Cottore sotto le stelle"** si è corsa a Trasacco in Abruzzo dopo appena 16 giorni dall'inizio dell'anno. Nell'occasione **ALEXANDER il GRANDE (Di Lello... naturalmente!)** centrava un altro grande obiettivo: un altro 2° secondo posto assoluto. Quarta gara consecutiva per **Tonino** che ha così mandato chiari segnali a tutti gli altri compagni di squadra, cioè l'intenzione di stravincedere il criterium **2008!** Sul traguardo di Trasacco, bis per **Fausto**. Il 20 gennaio poi la **TM** con ben **21** iscritti ha partecipato alla nota **"Corsa di Miguel"**, tradizionale manifestazione improntata sulla amicizia e la fratellanza. Una gara dove non poteva mancare il **Presidentissimo** in quanto la Corsa di Miguel ha segnato l'esordio assoluto della **TIVOLI MARATHON**. La gara è stata la conferma del progressivo avvicina-

mento al circolo dei big per **Felice Mattei**, un ragazzo dalle grandi potenzialità. Ben presto, caro **Alessandro**, avrai un compagno di squadra che ti darà filo da torcere. Chissà, forse un giorno in una gara, tutta la **TM** potrà ammirare lo sprint finale, per aggiudicarsi il 1° posto assoluto, composto da voi due! Sempre il 20 gennaio si è corsa la **ICE TRAIL a Parigi**. Avete capito bene... a Parigi! Forse non tutti sanno che il nome **"Tivoli"** appare mensilmente oltralpe, grazie a **Fabio De Angelis** (foto). Un atleta che con questa è la quarta gara dove ha partecipato indossando i colori **AMARANTO/BLU**. Un grande podista che predilige gare da uomini duri. Gare che vanno dai 15 ai 35 km, con condizioni atmosferiche quasi proibitive, dai zero gradi alla pioggia, dalla neve a percorsi fangosi. Un ragazzo con grande personalità, temperamento e determinazione. Il cognome **"De Angelis"**, forse, vorrà dire qualcosa? Chissà! A voi l'ardua sentenza.

Carlo Monteverde

