

RIDEREFA BENE

di Nicola Sgaramella

UOMINI E DONNE

Continua la piccola guida che tutte le femmine dovrebbero seguire e rispettare affinché non sussistano più incomprensioni con i maschietti.

- 11) Se pensate di essere grasse probabilmente lo siete. Non chiedetecelo!
- 12) Se qualcosa che abbiamo detto o fatto può essere interpretata in due modi e uno dei due vi fa arrabbiare, intendevamo l'altro.
- 13) Potete chiederci di "fare qualcosa" o dirci "come volete che sia fatta". Non tutte e due le cose contemporaneamente!
- 14) Se proprio dovete parlare fatelo durante la pubblicità.
- 15) Cristoforo Colombo non aveva bisogno di qualcuno che gli indicasse la rotta: nemmeno noi!
- 16) Se vi prude grattatevi, noi facciamo così.
- 17) Quando dobbiamo andare da qualche parte tutto quello che indossate è bellissimo. Davvero!
- 18) Non chiedeteci mai a cosa stiamo pensando a meno che non siate pronte a sostenere una conversazione su sport, sesso e automobilismo.
- 19) I vestiti che avete sono più che sufficienti....le scarpe invece sono troppe.
- 20) Noi siamo perfettamente in forma, "tondo" è una formal.

In definitiva se ponete una domanda a cui non volete una risposta aspettatevi una risposta che non volevate sentire.

riflettete....riflettete....riflettete.....

CALZA A...
PENNELLO!

Si cercano "CAVIE" per un nuovo preservativo: niente lattice, solo spray. Si può scegliere gusto e colore...



Alcuni ricercatori tedeschi stanno sviluppando il miglior profilattico al mondo: è un condom che si crea all'istante e calza su misura su qualsiasi uomo. Sarà possibile comprarlo in futuro, nella forma di un flacone spray con diverse composizioni, differenti sapori e vari colori. L'innovativo sistema è composto da una speciale gomma vaporizzata che si solidifica a contatto con la... "pelle". Il prodotto non è ancora in vendita ma, per verificarne affidabilità e durata, sul sito del produttore è attiva un'area per il recruiting di tester e volontari. Cliccare e... spruzzare, provare per credere. Per info: www.vinico.de.

RIFLESSIONI

LO SKILIFT

Quando arriva il natale si pensa alla neve, e per coloro che hanno tempo e denaro inizia il periodo buono per andare a sciare. Ricordo ancora, con un po' di malinconia e tristezza, quando circa 30 anni fa andavo tutti gli anni in gita con i miei compagni di liceo, ed ero costretto ad accontentarmi di vederli sciare (non potevo permettermi un paio di sci e non ho mai avuto il coraggio di farmeli prestare). Ricordo che la cosa più difficile, per chi stava alle prime armi, era di "catturare" lo skilift e riuscire a salire senza cadere. Oggi, con i moderni e sempre più sofisticati materiali sportivi e con l'evoluzione degli impianti di risalita, credo e spero che non ci siano più grossi problemi per arrivare in cima alle piste, per poi divertirsi a scendere. Purtroppo, nel campo spirituale, non si è fatto nessun progresso, anzi si è tornati indietro tanto che ognuno ha deciso di andare a "sciare" fuori pista, senza rendersi conto che sta rischiando la vita, quella eterna. Prendete, anzi fatevi prendere e portare sulle piste più belle dallo skilift più sicuro che esiste, "la Parola di Dio", Gesù: dal vang. Di Matteo 11: 29-30 "Gesù disse: Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto ed umile di cuore; e voi troverete riposo per le vostre anime. Perché il mio giogo è dolce e il mio peso è leggero!".
Sandro Carini



Anno 4 - n. 39 - marzo 2008

cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



distribuzione gratuita tra gli associati

ECCEZIONALE alle premiazioni del CRITERIUM 2007: 2 primi e 2 terzi posti ex equo.

POKER d'ASSI



L'atleta dell'anno 2007 Ignazio Maffei

Stupenda serata alla "LOCANDA" di Mastrantonio a San Gregorio da Sassola, in occasione delle Premiazioni per la stagione 2007. Il 1° febbraio, alla presenza di molti degli atleti TM (il 70%!), sono stati premiati, come ogni anno, i vincitori del Criterium, l'atleta dell'anno 2007 e tutti quelli che hanno portato a termine almeno una delle gare in programma. Dunque, riconoscimenti per tutti i 37 atleti che nell'anno appena trascorso... hanno portato alto il nome della città di Tivoli. Con stupore di tutti i presenti, il Presidente annunciava, che per quest'anno, il titolo di primo della classe, è stato assegnato ad una coppia. Stesso discorso per il terzo posto. Dunque, un bel poker di campioni. Dopo Franco Galli (anno 2005) e Amedeo Calabrini (2006), Marco Morici e Antonio Decembrini, sono stati incoronati vincitori del Criterium 2007. Oltre al trofeo e ai vari regali, sia Marco, sia Tonino, nell'anno 2008, potranno indossare la tanto desiderata maglia AMARANTO, riservata esclusivamente ai vincitori del CRITERIUM. Ricordiamo, inoltre,



Da sinistra: Antonio Decembrini, il Presidente e Marco Morici.

durata per oltre 11 mesi, e con un rush finale (2 gare negli ultimi 10 giorni di dicembre), raggiungeva il suo compagno di squadra, fregiandosi anche lui del titolo di campione. Terzo posto, anche qui come già accennato, è stato assegnato ex equo a due degli atleti della TM, meritevoli per la loro continuità e per il loro attaccamento alla TIVOLI MARATHON dimostrato per il gran numero di partecipazioni a manifestazioni più o meno importanti, Sensibilmente emozionati, Maffei Ignazio e Massimo Martella, ritraevano il loro giusto premio. Per il settore femminile vittoria bis per Pezzuto Valentina che con 21 gare si aggiudica il gradino più alto del podio. Le altre posizioni erano occupate da Katia Speranza, secondo posto con 7 gare e il tesoro

riera Patrizia Mancini, terza con 5 gare. Chiudeva la speciale classifica con 2 gare Domenica Proli. Un altro bel poker! Il bello della serata veniva alla proclamazione dell'atleta per l'anno 2007. Un premio riservato a quell'atleta che nell'arco dei dodici mesi si è distinto per i miglioramenti ottenuti sui campi di gara, per sportività, per disponibilità ma soprattutto per la sua semplicità nel condividere gioie e sofferenze insieme ai suoi compagni di squadra. Eravamo in pochi a sapere della nomination ad Ignazio, e speravo che nessuno di loro avrebbe fatto la soffiata. E così è stato, perché nell'annunciare il suo nome, Ignazio (già premiato come 3° al Criterium), con grande stupore e con un pizzico di timidezza, tipica di un dodicenne, ritirando il trofeo dichiarava - "Oggi 1 febbraio 2008 per me sarà per sempre una giornata da ricordare. Nella mia vita non avevo mai avuto una così grande dimo-

Segue in seconda pagina...

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 - info@tivolimarathon.it

ISCRIZIONI
al 20 febbraio 2008

Soci: n° 112

41 atleti
4 atlete
67 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.



POKER d'ASSI

ATLETI TM

- 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
- 44 - Salvatori Fabrizio
- 45 - Marco Tarin Valentina

**TIVOLI
MARATHON**

Lo
sapevate
che...

...dalla prima pagina

strazione di stima per la mia dedizione ad un'attività, qualsiasi essa era stata. Ho avuto da parte della TIVOLI MARATHON un riconoscimento del quale vado profondamente fiero e per questo volevo ringraziare tutti quelli che hanno dato l'adesione a questo premio e soprattutto un augurio agli altri atleti della TM, perchè se ce l'ho fatta io, possono farcela anche loro." Ma la serata delle premiazioni non era conclusa. C'era un trofeo importantissimo da consegnare. Un record da incorniciare. Il record riservato all'atleta, che per primo ha raggiunto i primi **1.000 km** di gara sotto i



colori amaranto/blu della TIVOLI MARATHON. Anche qui nessuno era informato del vincitore di questo onorevole traguardo. Grandissima sorpresa



Da sinistra: Mimma, Patrizia, Stefano, Katia e il Presidente

per tutti i presenti ed in special modo per il premiato: **Tonino Decembrini** (foto). Oltre al trofeo, come da regolamento TM, **Tonino** da domani avrà l'onore di indossare la maglia **ORO**, riservata ai soli atleti **RECORD**. Ragazzi, questi sono gli atleti della TIVOLI MARATHON, sono il **POKER 2007** della TM

POMATA... ILLUMINATA!

Osipite d'onore della serata, l'amico **Francesco Luciani** (foto), candidato alle prossime elezioni per il **Comune di Tivoli**. Grazie a lui, e anche alla sua smisurata passione per la corsa, finalmente la strada di **Pomata**, dove da oltre trent'anni è luogo di preparazione atletica di tutti podisti e non solo, avrà l'illuminazione. Illuminazione che consentirà a tutti gli atleti, di Tivoli e dintorni, di allenarsi anche al calar del sole. Un grazie all'amico **Francesco** ma anche ai nostri Consiglieri **TM Roberto Ferdinandi** e **Stefano Flore** i quali sono stati sempre molto vicini nella realizzazione di questa opera.



1 - IL MATTINO HA L'ORZO IN BOCCA - Una colazione a base di ORZO aiuta a ingrassare meno nel corso della giornata. Uno studio svedese ha osservato che al mattino un rifornimento di questo cereale permette di ridurre la quantità di zuccheri nel sangue (glicemia) del 44% a pranzo e del 14% a cena. E più bassa è la glicemia, più gli zuccheri vengono trasformati in energia. Invece di andare a depositarsi negli strati di grasso.

2 - FETTINE DIMAGRANTI - Un pool di ricercatori giapponesi ha scoperto che per mangiare meno si dovrebbe ridurre il cibo a pezzetti o a strisce sottili. I medici hanno presentato a un gruppo di volontari due piatti, uno con una dose di verdure intere, l'altro con la stessa porzione, ma già tagliata. Risultato: quest'ultima è stata giudicata addirittura del 27% più grande. "Credere di mangiare una porzione più abbondante aiuta a sentirsi sazi prima e permette di introdurre meno calorie", spiega il dottor Kaoru Kohyama, autore dello studio. Info: sciencedirect.com

Pioggia di iscrizioni alla TM: il primo mese si è già arrivati a 104 soci!

TUTTI PAZZI per la... Tivoli Marathon



Socio n° 100

Il quarto anno della TM si sta rivelando l'anno del boom! Dopo soli 30 giorni dall'inizio del nuovo anno, è stato letteralmente demolito il **RECORD** d'iscrizioni alla TIVOLI MARATHON. Il 30 gennaio c.a. c'è stata infatti la registrazione n° 104^a, una cifra davvero impensabile fino a pochi giorni fa. "È incredibile quello che sta succedendo alla TIVOLI MARATHON, - commenta il Presidente Ugo De Angelis - in chiusura di 2007, stavamo consegnando la tessera al socio n° 97. Ora, dopo appena trenta giorni del 2008, siamo arrivati alla cifra straordinaria di 104 soci! Tutto il Direttivo si è espresso in modo positivo e soddisfacente ma anche meravigliato da tanta voglia da parte dei cittadini tiburtini di iscriversi alla nostra Società. Tanto per rimanere in tema, c'è una vera e propria corsa per avere il cartellino TM!". "Siamo molto felici di quello che sta succedendo, - intervengono il Consigliere Franco Galli - probabilmente si tratta della giusta ricompensa di tre anni di lavoro intenso e specifico per far conoscere ai cittadini il Progetto TM. Un progetto TM che il nostro insostituibile Presidente ci spiegò nell'ormai lontano gennaio 2005!" "Ma non dimentichiamoci che il tutto è stato pensato ed ideato - dichiara l'altro Consigliere Marco Morici - a far conoscere i colori **AMARANTO** e **BLU** della nostra città. Colori

che, fino ad oggi, si sono già visti in ben 232 manifestazioni, grazie alla passione di oltre 50 atleti dell'interland tiburtino, che oltre ai colori, e al nome TIVOLI MARATHON, hanno saputo esporre con orgoglio la famosissima aquila tiburtina impressa sul petto della divisa ufficiale." "Ma la vera forza - conclude il Presidente - è quella che all'interno della TIVOLI MARATHON si è formato, oltre che di compagni di squadra, un gruppo di veri amici. Amici orgogliosi di rappresentare la propria città, indossando domenica dopo domenica il completino TM. Grazie a tutti."

Carlo Monteverde



Nel corso delle premiazioni del Criterium 2007, una delle proprietarie del ristorante "LA LOCANDA", la bella **Rossella** (nella foto insieme a Stefano e il Presidente) si impossessava del titolo di socio (o meglio socia) n° 100, seguendo l'esempio di suo fratello Mimmo (tessera n° 99), il RE insostituibile della cucina. Il socio Mimmo ha letteralmente fatto impazzire tutti gli invitati grazie alle sue 18 portate di pietanze tra le quali... trippa, fagioli con cotiche, coratella, polpette di pesce, grigliata di verdure, frittatine varie, insalata di scampetti, ecc. a dir poco... divine. Complimenti!

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
- 55 - Luciani Francesco
- 56 - Pallante Domenico
- 57 - Pallante Rossella
- 58 - Maffei Lorenza
- 59 - Monacelli Emanuela
- 60 - Scarpellini Carla
- 61 - Pizzuti Nicoletta
- 62 - Dionisi Mara
- 63 - Bitocchi Vincenzo
- 64 - Coccanari Giuseppe
- 65 - Cianfriglia Stefano
- 66 - Filona Aldo
- 67 - Foschini Natale

**TIVOLI
MARATHON**