

RIDEREFA BENE

di Nicola Sgaramella

UOMINI E DONNE

Eravamo rimasti ai consigli pratici sugli uomini che voi *femminucce* dovevate passare alle vostre amiche. Obiettivamente molti maschietti dopo aver letto questa mia rubrica hanno iniziato a guardarmi in cagnesco (e non capisco il perché) mentre esponenti del gentil sesso hanno apprezzato. Considerato che tra le due opzioni ritengo senz'altro più gratificante l'essere guardato con simpatia all'esser guardato in cagnesco, ho deciso di perseverare nell'opera e concludere quanto iniziato nello scorso numero.

- l'amore è ciecoMA IL MATRIMONIO E' UN'ESPERIENZA CHE APRE GLI OCCHI!

- se vuoi un uomo legato tutta la vita... CERCALO IN UN ISTITUTO DI IGIENE MENTALE!

- i figli di Israele hanno camminato nel deserto per quaranta anni... ANCHE IN TEMPI REMOTI NON SI ABBASSAVANO A CHIEDERE INFORMAZIONI!

- se ti chiede quali libri ti interessano, rispondi... I LIBRETTI DEGLI ASSEGNI!

- ricordati che avere senso dell'umorismo non significa raccontargli delle barzellette... MA RIDERE ALLE SUE!

Con il prossimo numero lanceremo delle domande aperte a tutti sui "perché" che, da sempre, ci girano nella testa e a cui non abbiamo mai trovato risposta.

Alla prossima!!

A scuola di SESSO con ROCCHI SOFFREDO

Un uomo saggio non smette mai di imparare. È sempre curioso: vuol sapere qual è l'ultimo grido e l'ultima chiacchiera, l'ultima tecnologia e l'ultimo Grosso Evento. È così che riusciamo a dare il massimo: in ufficio come in palestra... E, sì, anche a letto. Il problema è che ora non sei più a scuola, dove insieme ai compiti ci si scambiavano consigli e segreti. Peccato, perché ci sarebbe ancora un sacco da imparare. Per questo ti diciamo: dai un'occhiata al corso di studi che ti proponiamo nelle prossime puntate.

CORSO DI GEOGRAFIA

Montagne da scalare, valli da esplorare, zone umide da preservare.

LIVELLO 1: Scopri il segreto delle sue colline gemelle.

Un gruppo di ricercatori australiani ha scoperto che una zona spesso trascurata del seno, il "versante nord" compreso all'incirca tra ore 10 e ore 2, è persino più sensibile dei capezzoli. Esplora questa misteriosa regione con lievi sfioramenti di labbra e delicati massaggi. Invece delle dita prova a usare la parte terminale del palmo delle mani, quella più vicina al polso, che garantisce sensazioni più uniformi e mai dolorose.

Rocchi Soffredo

RIFLESSIONI

L'umiltà

C'erano una volta due capre che pascolavano sulle alpi svizzere. Purtroppo un giorno si ritrovarono, faccia a faccia una contro l'altra, sul passaggio più rischioso, pericoloso e stretto che c'era su quelle montagne. Per nessuna delle due era possibile tornare indietro, il sentiero era troppo stretto per girarsi senza cadere nel vuoto. Rischiavano seriamente di morire entrambi, una capra pensò che l'unica soluzione era disarcionare l'altra, ma per fortuna l'altra trovò, grazie alla sua umiltà, una soluzione migliore: si sdraiò sulle rocce, a mo' di tappeto, e si fece passare sopra dall'altra; questo suo gesto salvò la vita di entrambi. Dovremmo riflettere (scrivo proprio per questo) come alcune volte noi, a causa del nostro orgoglio, roviniamo dei buoni rapporti peggiorando la nostra vita e quella del prossimo e purtroppo anche il rapporto con il nostro Creatore, infatti nella Parola di Dio è scritto: "Dio resiste ai superbi e dà grazia agli umili". (Gc 4:6). Chi ha orecchie per udire oda.

Sandro Carini

ISCRIZIONI

al 28 aprile 2008

Soci: n° 130

43 atleti

4 atlete

83 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.



Anno 4° - n. 41 - maggio 2008

cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



distribuzione gratuita tra gli associati

Record d'iscrizioni (atleti e soci sostenitori) alla TM, nei primi 120 giorni del 4° anno.

BOOM D'ISCRIZIONI

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 - Prolì Domenica
- 15 - Flore Stefano
- 16 - Martella Massimo
- 17 - Ricci Piero
- 18 - Decembrini Antonio
- 19 - Mozzetta Augusto
- 20 - Iori Paolo
- 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
- 46 - Ascani Lello
- 47 - Iori Michele

SOSTENITORI & ONORARI

- 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 - Partigiani Grazia
- 34 - Biondi Alessio
- 35 - Monacelli Francesca
- 36 - Cough 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 - Facchini Emanuela
- 60 - Scarpellini Carla
- 61 - Pizzuti Nicoletta
- 62 - Dionisi Mara
- 63 - Bitocchi Vincenzo
- 64 - Coccinari Giuseppe
- 65 - Cianfriglia Stefano
- 66 - Filona Aldo
- 67 - Foschini Natale
- 68 - Garberini Gian Luigi
- 69 - Modesti Anna Rita
- 70 - Cellini Claudio
- 71 - Marconi Sergio
- 72 - Urilli Rosanna
- 73 - Leone Annalisa
- 74 - Pulicani Francesca
- 75 - Schina Domenico
- 76 - Mastrogiacomo Anna
- 77 - Speranza Tamara
- 78 - Speranza Renzo
- 79 - Damiani Raimondo
- 80 - Montanari Ilenia
- 81 - Catani Nazzareno
- 82 - Pacelli Fabrizio
- 83 - Lolli Michele

TIVOLI MARATHON



130... SOCCI!

TIVOLI MARATHON

Associazione Sportiva Dilettantistica
Anno di Fondazione 2005

Presidente: Ugo De Angelis
Vice presidente: Valter Benaglia
Consiglieri: Roberto Ferdinandi, Stefano Flore, Marco Morici
Tesoriere: Patrizia Mancini
Fondatori: Amedeo Calabrin, 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



Gli atleti della **TIVOLI MARATHON** portano fortuna. È quello che deve aver pensato il giovane podista **Giorgio Calcaterra**, nella foto con il pettorale n° 3 (ottenuto probabilmente perché conosceva l'organizzatore della gara). Il tassista romano, grande appassionato di corsa ed in special modo per le maratone, ha infatti voluto farsi immortalare insieme ai nostri campioni **Fausto, Sandro, Ignazio, Giorgio e Marco**. Nell'occasione gli at-



leti **TM** gli hanno consigliato di mangiare un po' di più e di allenarsi parecchio, anche 30 km. al giorno,

se vuole arrivare nei primi posti. Ce la farà il buon Giorgio? Probabilmente sì, se seguirà alla lettera i

consigli dei campioni della **TM**! Forza Giorgio, che un giorno probabilmente sarai famoso!

ALBO D'ORO

2005: Criterium: 20 gare Franco Galli;
2006: 31 gare Amedeo Calabrini;
2007: 33 gare Antonio Decembrini & Marco Morici.
2005: Atleta dell'anno: Amedeo Calabrini;
2006: Vincenzo Meucci & Piero Ricci;
2007: Ignazio Maffei.

NUMERI STORICI

Da gennaio 2005
52 atleti (7 donne, 45 uomini);
287 gare;
1.188 partecipazioni;
11 maratone;
16 mezze maratone;
15.517,349 km complessivi;
88 gare Decembrini.
1.170,452 km Decembrini.

NUMERI DA GARE

Da gennaio 2008
147 partecipazioni;
21 gare (7 gennaio, 4 febbraio, 6 marzo, 4 aprile);
2 maratone;
6 mezze maratone;
2.372,781 km complessivi;
3 regioni italiane;
2 nazioni;
11 gare Decembrini.

www.tivolimarathon.it

31.785 visitatori da gennaio 2006 al 28 aprile 2008.
Nel mese di aprile:
102 città italiane;
TUTTE le regioni escluse la Basilicata;
13 nazioni al mondo;
54,78% di nuove visite.

Lo sapevate che...

1 - NOCI DEL BRASILE - Un concentrato di selenio, il minerale capace di proteggere dal tumore alla prostata e che negli uomini, assicura l'University of Arizona di Tucson (Usa), previene anche quello del colon.

Selenio: 839 mg - Proteine: 4 g - Grassi monoinsaturi: 7 g - Fibre: 2 g.

2 - MANDORLE - Sono tra i frutti meno calorici, più proteici e più ricchi di fibre. Sono anche quelli con il più alto contenuto di niacina (la vitamina B3) e di vitamina E, un potente antiossidante.

Vitamina E: 7 mg - Proteine: 6 g - Grassi monoinsaturi: 9 g - Fibre: 7g.

3 - NOCI - Clamoroso! In una loro porzione ci sono gli stessi Omega-3 (i grassi che proteggono dai problemi cardiovascolari e persino dalla depressione) presenti in un'orata del peso di 300 g.

Acidi grassi Omega-3: 2,54 g - Proteine: 4 g - Grassi monoinsaturi: 2,5 g - Fibre: 2 g.



Il Comune di Tivoli ha finalmente segnato i "KM" a POMATA.

VITTORIA della TIVOLI MARATHON

FINALMENTE! Tutti i podisti di **TIVOLI** possono ritenersi soddisfatti del nuovo chilometraggio finalmente segnalato in via di Pomata. Dopo le ripetute richieste della **TM**, il **COMUNE** di **TIVOLI**, nelle persone di **Antonio Pizzolorusso** (foto), Assessore allo Sport, **Antonio Pisapia**, Presidente Sport e Cultura, ha provveduto a segnare tutto il percorso di Via di Pomata. I ragazzi della Protezione Civile (foto), coadiuvati dal Consigliere **TM Stefano Fiore** (foto), il 21 marzo 2008 hanno piantato, sul ciglio della strada, dei cartelli di legno con il km 0 conti-



nuando di 500 metri alla volta fino al km 4,5. Già 3 anni fa la **TIVOLI MARATHON** ebbe la splendida idea di segnare con cartelli ben visibili tutti e 5 i km del tragitto dove giornalmente si allenano sia principianti podisti di **TIVOLI**. La società tiburtina lo aveva fatto con cartelli colorati di carta opportunamente plastificati che si sono rivelati di grande utilità ma purtroppo di



precaria collocazione. Ed ecco dunque che dopo l'illuminazione, abbiamo ottenuto anche il chilometraggio. Tutto questo sicuramente riempie di gioia il Direttivo della **TM**, perché con l'aggiunta di quest'altro tassello, continua la realizzazione del **PROGETTO TIVOLI MARATHON**. Finalmente il Comune, gli addetti ai lavori, i cittadini, gli imprenditori... insomma quasi tutta la città, piano piano ha scoperto

l'importanza che lo sport riveste a **TIVOLI**, e al tempo stesso il ruolo fondamentale che la **TIVOLI MARATHON** riveste nell'ambito sociale. Un ruolo che i **SOCI** tutti, atleti e sostenitori, stanno rispettando appieno, dando la giusta importanza a tutto quello che in un modo o in un altro contribuisca a... **portare in alto il nome della città di TIVOLI.**

Carlo Monteverde



NUMERI da... TIVOLI MARATHON

16 MARZO 2008 - MARATONA DI ROMA: Antonio D.: 3h07'15" (ottimo); **Ignazio M.: 3h21'56"** (più che buono); **Simone M.: 3h39'42"** (potrebbe, e deve, fare di più); **Luigi De Filippis: 3h52'05"** (buona... la prima); **Marco Morici: 3h55'52"** (che tranvata!); **Claudio M.: 4h07'47"** (ampi margini di miglioramento); **Vincenzo M.: 4h14'01"** (uno tsuna-

mi... un po' spento); **David C.: 4h29'16"** (con le attenuanti dell'infortunio); **Alberto.: 4h31'37"** (non male alla prima, però...); **Giuglielmo M.: 4h36'24"** (mancano gli allenamenti brevi e veloci e...chissà!); **30 MARZO 2008 - VOLA CIAMPINO: Tiberiu A.: 37'18"** (verso i top); **Antonio D.: 39'37"** (sempre al top); **Roberto F.: 40'01"** (ritorno ai vertici); **Marco**

B.: 41'51" (dedicato al triathlon); **Marco M.: 42'54"** (ritorno ai "tempi migliori"); **Ignazio M.: 43'11"** (ottima lepre per il rientrante...); **Massimo M.: 43'11"** (...ottimo al rientro); **Franco G.: 43'52"** (per fortuna... era fermo da 10 mesi!); **Sandro S.: 44'52"** (in attesa dell'exploit); **Bruno Piselli: 46'17"** (ottimo alla "prima"); **Claudio M.: 49'17"** (sicuramente alla prossima... sotto i

48'); **Amedeo C.: 54'33"** (il ritorno del guerriero); **David C.: 1h01'57"** (sollito gentleman); **Katia S.: 1h01'58"** (già 3 gare!); **Valentina M. Tarin: 1h01'58"** (ottimo, alla "prima"); **30 MARZO 2008 - TREVISO MARATHON: Alex Di Lello: 3h02'06"** (da dimenticare!); **30 MARZO 2008 - NOGER SUR MARNE - PARIGI: Fabio De Angelis: 1h06'50"** (immenso!!!).