

RIDEREFA BENE

di Nicola Sgaramella

UOMINI E DONNE

Sempre a proposito di uomini e donne vorrei raccontarvi questo piccolo episodio. L'altra sera, in pizzeria, si parlava fra amici, soliti discorsi di donne, calcio e politica. Improvvisamente, all'arrivo del cameriere che portava le birre, uno di noi ha affermato che la birra contiene ormoni femminili. Vi lascio immaginare le risate di scherno, ma lui ha insistito così tanto che dopo averlo preso in giro per l'assurdità di quanto affermato ci ha convinti a verificare il fatto e così abbiamo ordinato una decina di birre a testa (esclusivamente per scopi scientifici sia chiaro!). Al termine della cena ecco quale è stato il risultato:

- 1) eravamo ingrassati;
- 2) parlavamo tantissimo per non dire nulla;
- 3) avevamo difficoltà nella guida;
- 4) ci era impossibile effettuare il benché minimo e semplice ragionamento;
- 5) ci rifiutavamo di ammettere di avere torto anche se l'evidenza dimostrava il contrario;
- 6) ognuno di noi era convinto di essere al centro dell'universo;
- 7) avevamo mal di testa e nessuna voglia di fare sesso;
- 8) eravamo emotivamente molto instabili;
- 9) ci tenevamo per mano;
- 10) per coronare il tutto facevamo pipì ogni cinque minuti e, per di più, tutti insieme.

Credo che sia inutile continuare oltre, con questa esperienza. Alla fine ci siamo tutti convinti. E' vero: la birra contiene ormoni femminili.

Alla prossima!!

A scuola di SESSO con
ROCCHI SOFFREDO

segue

CORSO DI GEOGRAFIA

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

LIVELLO 2: Per il sesso orale, premi qui.

Lo studio del dentista non è certo uno dei luoghi più erotici al mondo. Eppure, è proprio da lì che arriva un'interessante novità che potrebbe definitivamente risolvere il problema dei conati di vomito durante il sesso orale, che è poi uno dei motivi principali per cui molte donne non vanno esattamente pazze per questo tipo di pratica erotica. Ma andiamo con ordine: un gruppo di dentisti ha condotto uno studio che consisteva nel selezionare i pazienti maggiormente soggetti al "fenomeno vomito" (leggi: "fenghllhgll!") e, attraverso l'agopuntura o l'agopressione, stimolarne la regione P-6 durante il normale trattamento dentistico. Risultato: nella maggior parte dei pazienti il problema è decisamente diminuito. Va bene, dirai tu a questo punto, ma dov'è questa regione P-6? Bene: è l'interno del polso. Schiaccia l'interno del polso con tre dita unite mentre lei ti dà piacere e dovrete uscirne entrambi soddisfatti.

Rocchi Soffredo

RIFLESSIONI

La revisione

Il nostro corpo, con il passare del tempo, tende a risentire sempre più degli acciacchi dell'età, vuoi per un dolore nuovo, perché troppo sfruttato o semplicemente perché manca quel vigore o lo stimolo giusto per essere al "top", come solo pochi anni prima (ne so io qualcosa). La stessa cosa succede per la nostra automobile. La curiamo con sufficienza tutto l'anno, ma quando arriva l'esame della revisione la facciamo rimettere a punto da personale qualificato, spendendo il necessario. Un giorno, durante la revisione, un simpatico signore di una certa età disse all'esaminatore: "Ci vediamo fra due anni; la macchina dovrebbe farcela, il problema è che non so se ce la farò io". Il nostro corpo, come la nostra macchina, deve essere controllato in tutte le sue funzioni (complesso omeostatico) bio-psico-spirituale. A livello biologico abbiamo i medici, al psichico abbiamo la famiglia, gli amici, gli hobbies, ma colui che ci può dare la salute spirituale, che non avrà bisogno di revisione perché durerà in eterno, è solo una Persona : Gesù. (RM 7 : 24-25) "Me infelice! Chi mi libererà da questo corpo di morte? Grazie siano rese a Dio per mezzo di Gesù Cristo, nostro Signore".

Sandro Carini



cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



Anno 4° - n. 42 - giugno 2008

distribuzione gratuita tra gli associati

Che sensazione meravigliosa, quando in gara senti la gente che ti incita, gridando...

"Daje... Tivoli"

Che bello, quando in gara senti la gente che ti incita, gridando: "DAJE TIVOLI" oppure "FORZA TIVOLI" o ancora "VAI TIVOLI"! Per molti atleti si tratta di una sensazione piacevole: un brivido che percorre tutto il corpo. Un'emozione che per un attimo toglie le forze, rende le gambe molli, ma subito dopo ti fa sentire uno tsunami, un tornado, una ciclone. Quando senti il nome della tua città mentre gareggi, ti rendi conto che in quel momento hai la grande responsabilità di dimostrare al resto del



Primavera a Fontenuova! Signor Sindaco di Tivoli, Signor Assessore alla Sport, caro Notiziario Tiburtino, la **TM** ha messo un al-

tro tassello per la conquista della 1ª Edizione del Premio "ERCULES VICTOR"! È chiaro il messaggio?

Il Presidente

mondo di che pasta sono fatti gli atleti della **TIVOLI MARATHON**. Atleti della **TM**, che a tutte le gare dove sono presenti, oltre 100 annue, al di là della passione sportiva, cercano in tutti i modi di pubblicizzare gli sponsor che hanno avuto fiducia in questo gruppo. Pubblicizzare i loro loghi vuol dire cercare di salire più volte possibile sul podio. Salirci anche per un motivo più che valido: quello di portare il alto il nome "TIVOLI". Un podio che ultimamente, la nostra punta di diamante **Alessandro Di Lello**, sta salendo abitualmente. Come? Semplicissimo: 3° gradino del podio il 25 aprile al Giro delle Ville Tuscolane e **1° ASSOLUTO, VINCITORE DI GARA**, alla Maratonina della

TIVOLI
MARATHON

Associazione Sportiva Dilettantistica
Anno di Fondazione 2005

Presidente: Ugo De Angelis
Vice presidente: Valter Benaglia
Consiglieri: Roberto Ferdinandì
Stefano Flore
Franco Galli
Marco Morici
Vincenzo Meucci
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 23 maggio 2008

Soci: n° 133

44 atleti
4 atlete
85 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, Alimentari e Norcineria Meucci e Ristorante "Il Grottino".





Il famoso podista tiburtino, meglio conosciuto come **FIGLIO del VENTO**, la scorsa settimana, è stato ospite d'onore ad una serata di gala a Trigatoria, quartier generale della Roma Calcio. Come di consueto, al suo arrivo, **Piero**, è stato preso letteralmente d'assalto da molti fans, in special modo dai ragazzi della seconda squadra, i cosiddetti "sconosciuti". E così il nostro **Piero** si è dovuto sottoporre al consolidato rituale della firma degli autografi posando per oltre 150 foto ricordo. Nella foto lo vediamo ritratto con uno dei tanti ragazzi presenti, un certo **Vincenzino Montella**, a cui il **Figlio del Vento** ha nell'occasione augurato, e pronosticato, di arrivare a giocare in serie A e di riuscire a segnare moltissimi goal. E Mon-

tella può stare sicuro perché **Piero** non sbaglia mai. Eccola qui. Una delle nostre campionesse della **TM**: **Patrizia**. Già recordwoman per essere stata la prima atleta donna iscritta



all'albo **TIVOLI MARATHON**, e anche l'unica, ad aver partecipato ad un **Mondiale Master di Atletica** in rappresentanza della città di **Tivoli**. Una partecipazione che l'ha resa molto famosa. Famosa a tal punto che tutti i giornalisti che la intervistano, subito dopo gli chiedono di farsi immortalare con lei. Domenica 20 aprile, in occasione della Maratonina della Cooperazione, l'ennesimo reporter principiante, un certo **Dario Laruffa**, è stato accontentato da **Pat** per la foto di rito. La campionessa, a cui è piaciuto molto il servizio redatto dal simpatico

cronista, gli ha pronosticato un futuro, non lontano, alla **RAI** o meglio ancora, alla conduzione del **TG2**! Chissà...! Faccia sorridente, sguardo felice, entusiasmo palpabile, ottimismo trabordante... come si fa a rimanere impassibile davanti ad un personaggio del genere? Coma si fa a non avvicinarsi al più grande **PRESIDENTE** di tutti i tempi in assoluto e chiedergli una foto ricordo? Conosciuto da tutto l'ambiente sportivo in genere, ed in special modo del podismo internazionale, per le sue imprese, dapprima come atleta, e poi come Dirigente. **"IL PRESIDENTISSIMO"**, così come è stato ribattezzato, si è reso disponibile per domande e foto, a tutti colori che sono

accorsi numerosissimi a Villa Borghese, in occasione di una gara podistica, ed esattamente **"SEMPRE INSIEME"** organizzata dalla **CSEN Roma**. Sotto, in basso, lo vediamo ritratto con un signore, un tale **Rivera Gianni**, al quale il **BIG President** ha consigliato di darsi al calcio invece che alla corsa, dopo averlo visto fare 28 palleggi, non con un comune pallone, ma con una lattina di Coca-Cola. - *Signor Rivera, non qui a Roma, ma a Milano uno che ha questa abilità nel palleggiare, sicuramente trova un posto da titolare in una squadra di calcio. Le consiglio di fare un provino per l'Inter, anzi, meglio al Milan. E chissà, un giorno potrebbe anche diventare Assessore!* -



Lo sapevate che...

- 1 - **ALICI** - Grondano di Omega-3 e vivono così poco che gli inquinanti non fanno in tempo a depositarsi nelle loro carni. Fritte hanno troppi grassi: mangiale arrosto. **Omega-3**: 3.150 mg a porzione. **Proteine**: 25,2 g a porzione. **Rischio inquinamento**: basso.
- 2 - **BRANZINO** - Il suo apporto di ferro (30 mg a porzione) fa circolare meglio l'ossigeno per il corpo, aiutando muscoli e cervello a girare al massimo. Un po' inquinato, però. **Omega-3**: 950 mg a porzione. **Proteine**: 26,6 g a porzione. **Rischio inquinamento**: medio.
- 3 - **MERLUZZO** - Un etto e mezzo ti garantisce un'iniezione da 0,12 mg di riboflavina, la Vitamina B2, famosa perché può allungare la vita delle tue cellule. Però... **Omega-3**: 276 mg a porzione. **Proteine**: 25,5 g a porzione. **Rischio inquinamento**: medio.
- 4 - **TROTA D'ALLEVAMENTO** - Ti rifornisce di tutti i nutrienti che servono, alla modica cifra di 118 calorie per etto. E con una quantità di metalli pesanti tra le più basse registrate. **Omega-3**: 1.396 mg a porzione. **Proteine**: 30 g a porzione. **Rischio inquinamento**: basso.

Tonino 1° di cat. a Frascati, Ale 1° assoluto a Fontenuova

T M: SEMPRE + IN ALTO!

Come è possibile non accorgersi che le maglie della **TIVOLI MARATHON** abbiano gli stessi colori della **BANDIERA** della città di **TIVOLI**? Come è possibile non (volere) riuscire a leggere **"TIVOLI MARATHON"** scritto in bella evidenza sul petto di **TUTTI** gli atleti della nostra amatissima società **AMARANTO & BLU** che ogni anno partecipa a oltre 100 gare? Come si fa a dire che gli atleti della **TM** non sono capaci di **PORTARE IN ALTO IL NOME DELLA CITTA'**, che pure tutti orgogliosamente rappresentano? Come si dice a Tivoli bisogna essere "de cocchio"! E allora eccovi serviti! Il



25 aprile, in occasione del Giro delle Ville Tuscolane a Frascati, l'intramontabile e inossidabile **Tonino Decembrini** (foto) strappava tutti gli altri atleti della sua categoria (**M50**) conquistando meritatamente il 1° posto. Un primo posto in seguito testardamente in tantissime gare, dove tutto quello che aveva raccolto erano stati secondi, terzi, quarti e quinti posti. Il gradino

più alto del podio, per un motivo o per l'altro, gli era sempre sfuggito di mano. Ma stavolta il buon **Tonino** ha concluso i massacranti km 10 di gara, con un peccorello 40'24" che gli è valso, finalmente, la meritata consacrazione. Oltre il 1° posto di categoria, da sottolineare il suo 62° assoluto su circa 1.000 partecipanti. La **MAGICA** giornata si è conclusa con il 3° posto assoluto di Ale Di Lello che due giorni dopo si è tolto la soddisfazione di mettere dietro di sé tutti gli altri atleti partecipanti alla Maratonina di Primavera a Fontenuova vincendo alla stragrande la 1ª edizione.

C.M.



NUMERI, e commenti, da... TIVOLI MARATHON

20 aprile 2008 - Maratonina di RIETI km 21,097: **Giorgio B.:** 1h23'41" (RECORD personale!); **Antonio D.:** 1h25'45" (ottimo e stabile); **Franco G.:** 1h34'21" (ripresa alla grande); **Luigi De F.:** 1h37'45" (regolarissimo); **Vincenzo M.:** 1h52'21" (uno tsunami ancora spento. Deve velocizzare!); **David C.:** 1h54'01" (sta uscendo dall'infornio). **20 aprile 2008 - COOPERAZIONE km 10:** **Alex Di Lello:** 33'08" (ricomincio da 33"); **Tiberiu A.:** 36'50" (leggero calo); **Marco M.:** 42'29" (ottimo in compagnia); **Massimo M.:** 42'30" (idem, come sopra); **Il Presidente:** 45'20" (buono il rientro); **Fausto G.:** 45'51" (un M60 sempre in formissima); **Claudio M.:**

46'23" (mantenuta la promessa "...alla prossima sotto i 48"); **Sandro S.:** 46'41" (ottimo compagno di viaggio); **Amedeo C.:** 51'25" (oltre 3 minuti in meno dall'ultima 10km). **25 aprile 2008 - Giro delle Ville Tuscolane km 10:** **Alex Di Lello:** 34'08" (ritorno sul podio: 3°); **Antonio D.:** 40'24" (GRANDISSIMO: 1° di categoria); **Marco M.:** 42'20" (un altro passo in avanti); **Massimo M.:** 42'59" (un lento ma costante ritorno ai vertici); **Ignazio M.:** 44'48" (sottotono); **Fausto G.:** 49'06" (sofferenza in salita); **Claudio M.:** 52'17" (un po' stanco); **David C.:** 53'51" (un saliscendi tremendo); **Vincenzo M.:** 54'25" (consiglio: partenza lenta, per poi...); **Amedeo C.:**

57'10" (nonostante le salite, ottimo comportamento). **27 aprile 2008 Maratonina di Primavera - Fontenuova - km 13:** **Alex Di Lello:** 45'21" (GRANDISSIMO, ancora podio: 1° ASSOLUTO); **Antonio D.:** 54'37" (sempre meglio!); **Marco M.:** 55'14" (ennesimo miglioramento); **Massimo M.:** 58'29" (un po' di sofferenza); **Franco G.:** 59'10" (sale la febbre per la corsa!); **Ignazio M.:** 59'15" (a quando la ripresa?); **Claudio M.:** 1h04'29" (ottima performance); **Amedeo C.:** 1h13'38" (sono le gare che più gli si addicono). **4 maggio 2008 Roma Appia Run km 11,350:** **Antonio D.:** 45'27" (sempre + in alto!); **Marco M.:** 46'33" (idem come sopra); **Luigi De F.:**

49'41" (a ridosso dei primi); **Franco G.:** 50'05" (ormai non lo ferma più nessuno); **Ignazio M.:** 51'00" (bene, ma che sofferenza le salite!); **Il Presidente:** 51'11" (altro passo in avanti); **Fausto G.:** 53'43" (piccolo passo indietro); **Claudio M.:** 54'14" (maledetta allergia!); **Vincenzo M.:** 57'04" (quando la smetterai di partire a... razzo?); **Amedeo C.:** 1h01'04" (ha sofferto l'alto tasso di umidità). **4 maggio 2008 - Antiqua Itinera - Ostia Antica - km 9,750:** **Massimo M.:** 58'29" (sempre meglio).

TIVOLI MARATHON