

RIDERE FA BENE

di Nicola Sgaramella
RIFLESSIONI

Ogni tanto mio figlio mi dice che sono "vecchio". Bontà sua. A dire il vero se ripenso a tanti anni fa anche io, alla sua età, dicevo la stessa cosa di mio padre. Il problema è che io sono "vecchio" perché non sono tecnologico, perché non ho il telefonino che ha mille funzioni, perché non ho l'iPod, perché non ascolto iperché non gioco con la play, etc... è vero, non lo nego, però io più di lui non ho solo l'età, ho anche la fantasia. Sì perché io e quelli della mia generazione (quelli che gli ...anta li hanno superati da un pezzo) non avevano tutto quello che hanno i nostri figli e così dovevamo fare di necessità virtù e ci bastava un prato, un manico di scopa, il coperchio di un fustino di detersivo della lavatrice (quando i fustini erano ancora tondi), un pizzico di fantasia...et voilà eravamo tutti cavalieri con la spada, lo scudo, il cavallo e una foresta dove emulare Ivanhoe o Robin Hood. Vallo a spiegare ai nostri figli. E allora iniziamo con questa nuova rubrica: NOI ERAVAMO QUELLI CHE...

- la penitenza era "dire, fare, baciare, lettera, testamento;

- i pattini avevano quattro ruote e si allungavano quando il piede cresceva;

- il Ciao si accendeva pedalando;

- c'era la partita, la rivincita, la bella, la bella della bella...e chi segna questo ha vinto tutto;

- giocavamo a cose, animali, città (e la città con la D era sempre Domodossola);

- ci mancavano sempre quattro figurine per finire l'album Panini;

- le barzellette avevano come protagonisti sempre gli stessi: Pierino o un inglese, un tedesco e un italiano...;

- non sapevano che fosse il telefonino e andavamo in cabina per telefonare;

- i gettoni non si trovavano mai;

- se a scuola la maestra ti dava uno schiaffo arrivavi a casa e ne prendevi altri due;

- quando a scuola c'era l'ora di ginnastica partivamo da casa in tuta;

- la tuta era blu e dentro ci sudavi come in una sauna;

- le ricerche le facevamo sull'enciclopedia, mica su internet....

A scuola di SESSO con
ROCCHI SOFFREDOCORSO DI
EDUCAZIONE FISICALIVELLO 1: Vuoi sesso da paura?
Spaventata a morte.

Guardare "certi" film insieme prima di andare a letto con qualcuno è un modo per riscaldare l'atmosfera e sintonizzarsi sui reciproci desideri, ma non stiamo parlando di cassette porno. Quello che fa al caso tuo è un bel film dell'orrore. In certe situazioni, infatti, è facile interpretare i brividi di paura per brividi di passione - lei non vede l'ora di cercare rifugio tra le tue braccia, e tu non aspetti altro, no?

LIVELLO 2: Seduci il suo subconscio.

"Una delle strategie più efficaci per sedurre una donna è ammettere la propria vulnerabilità" spiega Davis Givens, direttore del Center for Non-verbal Studies (Centro di Studi Non-verbali), a Washington. "E uno dei modi più semplici, tra quelli non verbali, per raggiungere lo scopo, consiste nel mostrare la fossetta alla base del collo, subito sotto il pomo di Adamo". secondo Givens, indossando camicie o maglioni a "V" che lasciano scoperta questa zona si invia come un messaggio subliminale con cui si comunica la propria disponibilità (ovvio, con la cravatta si trasmette l'impressione esattamente opposta).

Rocchi Soffredo

RIFLESSIONI

L'impronta

Come fa la polizia per indagare su un omicidio o per riconoscere l'identità della vittima lasciata senza documenti? Attraverso le impronte digitali. Riflettendo bene, tutto quello con cui veniamo in contatto parla di noi. Tutti gli oggetti da noi toccati porteranno la nostra firma; non solo quelli materiali ma soprattutto le nostre azioni morali, sociali, spirituali. Queste azioni hanno lasciato, lasciano e lasceranno delle impronte ben visibili. Le mie parole sono impronte, le mie affermazioni, le mie negazioni, i miei pensieri, i miei silenzi, le mie preghiere, le mie espressioni, i miei sguardi, sono tutte impronte che lasceranno un segno. Solo 2 volte è citata nella Parola di Dio il termine "impronta". In Geremia 2:22 *"Anche se ti lavassi con la soda e usassi molto sapone, la tua iniquità lascerebbe un'impronta indelebile davanti a me"* dice il Signore, *"l'Eterno."* E in Ebrei 1:3 *"Egli(Gesù), che è lo splendore della sua gloria e l'impronta della sua essenza e che sostiene tutte le cose con la parola della sua potenza,..."*. Possiamo lasciare le nostre impronte, che saranno indelebili o farci guidare dalla Parola di Dio seguendo le impronte del nostro Signore Gesù. A noi la scelta.

Sandro Carini

ISCRIZIONI
al 31 ottobre 2008

Soci: n° 138

47 atleti
4 atlete
87 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 Spaventa, Vincenzo Meucci 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, Ristorante Il Grottino e Norcineria Meucci.



cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.



Anno 4° - n. 47 - novembre 2008

distribuzione gratuita tra gli associati

Grandissima prestazione di tutti gli atleti della TIVOLIMARATHON al Trofeo S. Ippolito

GIORNATA DEI RECORD PER GLI ATLETI TIBURTINI

Giornata, il 5 ottobre 2008, particolarmente calda, ma non in senso meteorologico, quella del Trofeo S. Ippolito, gara di 10 Km sul litorale laziale completamente piana, guarnita inoltre dai numerosi aerei in partenza dallo scalo internazionale di Fiumicino. Pensate si è rivisto anche qualche aeromobile Alitalia, uscente magari dall'ormai nota crisi ben illustrata dai Tg in questi ultimi tempi. La giornata ha inizio con l'appuntamento classico alla fontanella dei giardini di Villa Adriana alle 7 e 30, e la partenza è posticipata di appena qualche minuto, rispettando in ogni caso l'orario previsto dalla scaletta, forse grazie all'assenza del consigliere Morici che "puntualmente" arriva in ritardo ad ogni appuntamento; "Ci manchi Marco!" Il viaggio scorre molto agevolmente, traffico zero, si parla della gara del giorno e di quelle passate, ma si sente nell'aria un non so che di nervosismo, soprattutto da parte dei nostri tre top runner viaggianti: Ignazio, Tiberio e Massimo. Infatti, loro tre in particolare puntano molto su questa gara, ognuno per motivazioni proprie. Per Ignazio è un banco di prova, un punto di partenza per programmare cosa farà da grande nel mondo della corsa. Massimo tiene a mettere a frutto i propri sacrifici scendendo magari sotto i 39' e Tiberio vuole sempre di più avvicinare i grandi top runner del mondo dell'atletica infrangendo un domani il muro dei 30'! Sandro e Bruno si accorgono infine di stare più o meno sugli stessi tempi, 44'/45', e decidono di fare la



gara insieme. L'arrivo a Fiumicino è per le 8 e 20, tutto bene, ritiro dei pettorali ed incontro con Pantera che si dice abbia pernottato lì sin dalla sera precedente. Lui smentisce ma dalla tasca gli spunta un bigliettino con su scritto Hotel Miramare! Chissà! Ormai la partenza si avvicina. Il tempo passa frammentato dai soliti rituali, oserci dire quasi magici. Il pettorale viene attaccato alle canotte ufficiali, si tirano fuori le scarpe da gara, c'è chi spalma la vasellina, chi oli profumati dai magici poteri (!). La partenza è ormai vicina, il silenzio fa molto rumore! Inizia il riscaldamento, si consegna

il pettorale ad Antonio che affronta il suo pre-gara in solitudine, si fanno gli ultimi allunghi prima della partenza. Ci si dispone sullo start. Le note del Bolero di Ravel ci accompagnano negli ultimi quattro minuti prima del via. La partenza. Subito sono stabilite le posizioni che più o meno sono mantenute fino alla fine della gara. Tiberio va in testa, seguito da Ignazio, poco dopo c'è Massimo e a chiudere i tre apripista della TIVOLI MARATHON, arriva infine Antonio. A seguire ci sono Er Pantera, e la coppia formata da Sandro e Bruno. La gara è entusiasmante anche perché per

ben tre volte il serpentone s'incrocia in un emozionante testa coda, dando la possibilità ai primi atleti di essere visti e incitati dai propri compagni che hanno un'andatura più lenta. La gara si decide dal 7° km in poi. Le andature sono molto elevate e a portata di personale per quasi tutti, andiamo dai 3'30" di media di Tiberio ai circa 3'50" di Massimo e Ignazio, Antonio appena rientrato da un lungo stop conferma la fama d'atleta vero girando più o meno a 4' al km, Er Pantera, pur mantenendo i tempi della precedente a Colonna, corre a 4' 20", ma grazie ad un calo nel finale viene ripreso da Sandro e Bruno che viaggiano un po' più forte, ovvero all'incirca a 4'15" al Km. La gara finisce. E' ora di fare i conti. E' stata veramente una giornata eccezionale e da ricordare. Quasi tutti hanno fatto il personale. Da Tiberio (35' 49") ad Ignazio (38' 22") e Massimo (38' 49"), proseguendo con Bruno (42' 40") e Sandro (42' 43") e a seguire Giampiero (43' 19"), che riesce comunque a ripetere esattamente il suo personale di Colonna, per finire (ma non in ordine d'arrivo) c'è Antonio (40' 03") che non migliora i suoi tempi ma a cui non si poteva chiedere oltre, perché era al suo rientro dopo uno stop. Bravi Ragazzi. Bravi davvero. Un bel giorno da ricordare e raccontare nei tempi sia per i risultati ma soprattutto per lo spirito di squadra che c'è stato uno con l'altro. Alla prossima sfida. Alla prossima avventura

Sandro Spaventa.

TIVOLI
MARATHONAssociazione 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

