

RIDERE FA BENE

di Nicola Sgaramella
RIFLESSIONI

Continuiamo con la nostra rubrica NOI ERAVAMO QUELLI CHE....

- se prendevi una nota sul diario a casa era il terrore;
- si poteva star fuori in bici tutto il pomeriggio;
- se andavi a giocare per strada non era poi così pericoloso;
- il primo novembre era "tutti i santi" e non Halloween;
- avere un genitore divorziato era impossibile;
- bastavano due tappi di bottiglia e davamo inizio al giro d'Italia;
- fermavamo il cartoncino con una molletta per farlo vibrare tra i raggi della ruota della bicicletta per sentire il rumore e immaginare di avere il motorino;
- ci sentivamo ingegneri quando buccavamo e riparavamo la camera d'aria col tip-top;
- abbiamo maneggiato sostanze chimiche come il DAS, il PONGO e la gommapipe;
- quando starnutivi nessuno chiamava l'ambulanza;
- prima di adoperarlo il termometro lo devi "scaricare";
- se c'era un pallone e quattro alberi era tutto ok per fare una partita;
- se non c'erano quattro alberi c'erano quattro giacchetti posati a terra;
- quando eravamo disari la scelta era fra la più schiappa o palla e porta;
- a tre calci d'angolo è rigore;
- se passavamo la palla al portiere coi piedi e lui la prendeva con le mani non era fallo;
- il portiere aveva l'1, lo stopper il 5, il regista il 10 e il centravanti il 9;
- la domenica mattina dovevamo andare a messa... per forza;
- la domenica mattina andavano a messa con le scarpe nuove;
- con le scarpe nuove non si poteva giocare a pallone;
- avevamo la TV in bianco e nero e all'inizio c'era un solo canale;
- poi è arrivato il secondo canale;
- quando iniziava il programma sull'altro canale lampeggiava un triangolino.

2. (continua)

A scuola di SESSO con
ROCCHI SOFFREDOCORSO DI
EDUCAZIONE FISICA

LIVELLO 3: Gioca a Master Mind con la sua mente. Stando ai risultati di una recente indagine le donne avrebbero il doppio delle fantasie sessuali rispetto agli uomini. Com'è, allora (abbiamo visto il punto di domanda accendersi sopra la tua testa), che la tua lei non approfitta di ogni occasione per saltarti addosso? Perché le donne, a differenza degli uomini, hanno fantasie complesse ed interattive – spiega Karen Donahey, direttrice del programma di terapia sessuale e coniugale della Northwestern University. Soluzione: crea uno scenario in cui lei possa muoversi a suo piacere e costruirsi una storia. Butta lì, per esempio: -Se c'è una donna che starebbe bene vestita da camerierina francese, quella sei tu-, e avrai buone probabilità di farti mostrare, dopo cena, quanto se la cava col piumino per spolverare!

LIVELLO 4: Seduci il suo subconscio. Alcuni medici della Johns Hopkins University hanno scoperto che un amplesso di quelli tosti può provocare fino a 12 ore di astinenza. Tale fenomeno sarebbe dovuto all'attivazione del sistema nervoso di Valsalva, ma non è quella la cosa importante: ciò che conta è che qualunque cosa le dirai le entrerà da un orecchio e le uscirà dall'altro, per cui è questo il momento giusto per chiederla in sposa, confessarle il tradimento dell'estate scorsa, o spiegarle che il compleanno del bisnonno coinciderebbe con la tua solita serata di poker...

Rocchi Soffredo

RIFLESSIONI

Le 3 DIMENSIONI

Un architetto per fare un progetto ha bisogno di misurare tutto con cura e riportarlo in scala reale nelle 3 dimensioni : altezza, lunghezza e larghezza. Per trovare il volume di un solido bisogna fare : base x altezza x larghezza. Gli atomi, per formare la materia che ci circonda, si uniscono fra loro per mezzo degli elettroni che hanno orbite nelle 3 dimensioni spaziali sopra citate. L'anatomia per identificare e selezionare le varie parti del corpo umano usa 3 piani: frontale, sagittale e trasversale (le solite scontate tre dimensioni). Dio ci offre un'altra dimensione, che può cambiare il modo di misurare, valutare e vivere i nostri problemi, (Efesini 3:17-19) : "Cristo abiti per mezzo della fede nei vostri cuori, perché, radicati e fondati nell'amore, siate resi capaci di abbracciare con tutti i santi quale sia la larghezza, la lunghezza, l'altezza e la profondità dell'amore di Cristo e di conoscere questo amore che sorpassa ogni conoscenza, affinché siate ricolmi di tutta la pienezza di Dio." Gesù ci vuole donare, se abbiamo fiducia in Lui, la 4^ dimensione (la profondità dell'Amore di Cristo); vogliamo buttare al vento un simile tesoro? Chi ha orecchi per udire oda.

Sandro Carini

ISCRIZIONI
al 10 dicembre 2008

Soci: n° 138

47 atleti
4 atlete
87 sostenitoriIscriversi alla
**TIVOLI
MARATHON,**
è un piacere...
non un dovere!

REDAZIONE

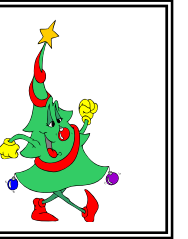
cinque a chilometro

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero: Ugo De Angelis, Carlo Monteverde, Nicola Sgaramella, Patrizia Mancini, Sandro Spaventa, 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. 48 - dicembre 2008

distribuzione gratuita tra gli associati

La **TM** vi augura... **BUON NATALE**

**E UN
FAVOLOSO...****2009****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



Lettera del Presidente

Siamo ormai giunti alla fine del primo quadriennio di questo Direttivo che ha visto, con il passar del tempo, una costante evoluzione che ha portato la **TM** ad una ottimizzazione societaria, sia a livello organizzativo che strutturale di notevole importanza. In poche parole, in questi quattro anni dalla fondazione, direi che le cose sono andate decisamente bene. Innanzi tutto c'è stato l'ingresso in società di nuovi validi dirigenti tra cui **Franco Galli**, **Marco Morici**, **Stefano Flore** e **Vincenzo Meucci**, che ha portato, di conseguenza, la nascita del **Gran Jury** formato dai Soci Fondatori **Tullio Meschini** e **Amedeo Calabrini**. Poi c'è da registrare l'ottimo rapporto instaurato con i nostri sponsor, l'**ACI di Via Due Giugno di Scarpellini & Figli**, e l'**Associazione Gruppo di Solidarietà Banca d'Italia**, un marchio che ci gratifica e ci inorgolisce. Inoltre ci tengo a sottolineare come con i colori amaranto e blu abbiano gareggiato grandi campioni come **Vittorio Di Saverio** e **Alessandro Di Lello** e come il nome della **TIVOLI MARATHON** sia salito svariate volte sul gradino più alto del podio, sia come Società, sia come atleta "Assoluto" che atleta di "Categoria". Pertanto anche quest'anno, come del resto nei tre anni precedenti, i colori **AMARANTO & BLU** hanno sventolato in oltre cento manifestazioni disputate in quasi tutte le regioni italiane. Il nome **TIVOLI**, già famosissimo nell'ambito culturale e geografico, ha ampliato a dismisura la notorietà anche nel mondo dello sport in genere, grazie a **TUTTI** gli atleti della **TM**. Correr sapendo di rappresentare una città, indossando i suoi colori, l'amaranto/blu, e lo stemma araldico cucito sul petto proprio all'altezza del cuore pulsante dell'atleta è una sensazione unica, difficile da descrivere. Infine mi piacerebbe ricordare tutti gli atleti ed i soci iscritti in questi quattro meravigliosi anni di gestione, ma mi rendo conto che ci vorrebbero almeno 4/5 pagine, quindi permettetemi di dire solo un **"GRAZIE"** a **TUTTI** ma veramente **TUTTI** quelli che hanno contribuito, chi più chi meno, alla nascita e all'evoluzione di questa meravigliosa realtà! Non so se sarò di nuovo rieleto, ma comunque vada, conserverò sempre questa meravigliosa esperienza, come del resto conservo sempre uno splendido ricordo di un'altra società da me fondata. Nel caso invece fossi rieleto alla guida di questi "simpatici scalmanati", allora...stop, mi fermo qui. Siete curiosi? Non penserete mica che vi sveli in anticipo i progetti futuri! Per il momento aggiungo solo: **BUON NATALE** e un **FELICE 2009**, a tutti voi e a tutti quelli a cui volete bene.

Foto ricordo 2008



PERSONAL TRAINER alla TM

Il 22 novembre 2008, **Ugo De Angelis** e **Patrizia Mancini**, rispettivamente Presidente e Tesoriere della **TIVOLI MARATHON**, hanno conseguito l'ambito diploma di **PERSONAL TRAINER** presso il **Comitato Sportivo Educativo Nazionale (CSEN)** di Pescara, Ente di promozione sportiva riconosciuto dal **CONI** e dal Ministero degli Interni con finalità assistenziali e di promozione sociale. Entrambi si sono diplomati con il massimo dei voti (**30/30**), risultato conseguito soltanto da 5 dei 35 allievi esaminati mentre ben 7 candidati dovranno ripetere la prova il prossimo aprile. A discutere la tesi d'esame con i due neo Personal Trainer, **Ugo** e **Patrizia**, è stato nientemeno che l'ex pluri Campione del mondo di **Boby Building**, nonché docente nazionale **CSEN**; specializzato in alimentazione e supplementazione sportiva e **PT** di Campioni Internazionali di **B.B.**, **MARCO VENTURI** (foto). Ma che cos'è il Personal Trainer? Il **PT** rappresenta la massima carica che si ricopre nelle palestre dagli istruttori del mondo fitness, vale a dire il **TOP**. Il **PT** in parole povere è allo stesso tempo istruttore di sala, educatore alimentare, allenatore di coloro che soffrono di problemi di ipertensione, diabete, cardiopatie, ecc. Ed ancora; allenatore per uomini e donne in sovrappeso, ma allo stesso tempo psicologo, terapeuta, educatore,



tecnico e nutrizionista. Si comprende così come la figura del **PT** negli anni abbia assunto una crescente rilevanza, e a lui sempre più frequentemente si rivolgono uomini politici, grandi industriali, vip, persone dello spettacolo, attori, ecc. per essere seguiti singolarmente con programmi personalizzati e dettagliati a seconda delle esigenze del cliente. Una grande soddisfazione, non solo

per i due **AMARANTO BLU** Ugo e Patrizia, ma per tutto l'ambiente della **TM**, che conseguentemente si è arricchita di professionalità e di credibilità. Il loro augurio è quello che altri atleti, e soci, entrino a far parte del mondo dell'insegnamento, indirizzato ai giovani che si affacciano nel mondo dello sport in genere.

Carlo Monteverde

ISCRIZIONI 2009

Iscrizione **ATLETA**: €25,00 - Iscrizione **SOSTENITORE**: €10,00