

Tivoli, 25 Ottobre 2009

CAMMINANDO CON ADRIANO

Di Sandro Spaventa

La splendida giornata di sole avuta come dono nel giorno dell'evento organizzato in collaborazione con le associazioni LIBERA e SPELS, è stata una gradita cornice al magnifico quadro dipinto da tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione di questa manifestazione dedicata all'unione tra sport e salute.

Nello stesso modo in cui due ruote dentate si incastrano l'una nell'altra, altrettanto fanno gli ingranaggi dello sport uniti saldamente a quelli della prevenzione;

controllo, vita sana, e un po' di movimento sono i giusti ingredienti per preparare la pietanza della vita, al riparo di acciacchi e problemi che sono spesso ricorrenti ai nostri tempi, dovuti a sedentarietà, stress, cattiva alimentazione ed errate abitudini che conduciamo.

La giornata, iniziata di buon mattino a Piazza Garibaldi tra il Convitto e il nuovo Arco realizzato dall'artista di fama internazionale Pomodoro, si è aperta con le visite mediche gratuite prestate da alcuni noti professionisti Tiburtini, tra i quali ricordiamo il cardiologo Dott. Marcheselli, atleta della Tivoli Marathon e il medico sportivo Nicola Iacovone.

Molti sono stati coloro che hanno atteso pazientemente il loro turno in fila, per la verifica dei valori della pressione arteriosa, della glicemia e dell'indice di massa corporea, ma qualcuno di loro è uscito un po' accigliato a causa dei buoni rimbrotti ricevuti dai medici dopo qualche valore un po' fuori norma.

La seconda parte della giornata, a partire dalle 10:30, è stata dedicata alla passeggiata "salutare" che ha alleggerito il fisico e allietato gli occhi dei partecipanti, infatti, partendo da Piazza Garibaldi per poi attraversare Via del Corso, Via Palatina e giù fino a Ponte Gregoriano andata e ritorno, hanno potuto togliere un po' di ruggine da articolazioni e arterie, ma hanno anche goduto delle bellezze dei meravigliosi paesaggi tiburtini.

All'arrivo a Piazza Garibaldi i partecipanti sono stati accolti dagli atleti amaranto blu che hanno consegnato una maglia ricordo della manifestazione, riportante sulle spalle anche il logo della Tivoli Marathon, una comoda borsa ed alcuni gadgets.

La Tivoli Marathon dopo aver raccolto l'invito delle associazioni promotrici dell'evento, ringrazia per l'opportunità avuta di contribuire alla riuscita di una giornata indimenticabile, ma anche per aver avuto modo d'accrescere il proprio bagaglio di esperienze, infine ricorda a tutti che oltre all'importanza di coltivare salute e sport, è altrettanto importante aprirsi al mondo che ci circonda socializzando senza pregiudizi e ricordandoci che un sorriso contribuisce a farci stare bene sia in salute che di spirito, e a volte può sollevare chi lo riceve da problemi e angosce che lo affliggono.

Alla prossima esperienza e in bocca al lupo.

