



Running School Letter

**IL GIORNALE
DI VICENZA**

NOTIZIE DI RILIEVO:

- Allacciate le scarpe: l'editoriale
- Appuntamenti settimana 29 agosto - 4 settembre

SOMMARIO:

Il Meteo per chi corre	Pag 2
Aforisma della settimana	Pag 2
La foto che corre	Pag 2
Ronny Run Doctor	Pag 3
La foto della settimana	Pag 4
Le marce della domenica	Pag 4

ANNO 1, NUMERO 35

SETTIMANA 29 AGOSTO - 4 SETTEMBRE 2011



Allacciate le scarpe...

SI RIPARTE!

Eccoci tornati con la versione "ordinaria" della Running School Letter, il primo settimanale online dedicato alla Vicenza (e non solo) che corre!

Si riprende dunque la nuova stagione autunno-inverno (anche se ufficialmente la stagione partirà ad ottobre), ma psicologicamente siamo un po' tutti già proiettati alle fresche (finalmente...aggiungo) corse autunnali. Questa settimana dunque nuovi appuntamenti con Running School in due nuove locations sperimentali da provare e condividere (si veda lo spazio appuntamenti)

Ecco pubblicata la prima foto per il **GRANDE CONCORSO—LA FOTO CHE CORRE!** Inviatemi le vostre foto che vi ritraggono mentre correte nei luoghi delle vostre vacanze (c'è ancora tempo fino al 20 agosto!) saranno pubblicate e la foto più bella vincerà 2 mesi di iscrizione gratuita alla prossima stagione di Running School!!! Cosa aspettate? Correte e scattate! Ampio spazio de-



dicato al Taping una nuova tecnologia al servizio del runners applicata in esclusiva a Vicenza dal nostro fisioterapista Ronny Marchetto, molto interessante per prevenire e risolvere acciacchi e acciacchini. Infine domenica due importanti appuntamenti, la tanto attesa mezza del Brenta con le sue due marce non competitive a compendio. Abbiamo poi l'imbarazzo della scelta con la marcia del tarajo a Cresole alla scoperta delle risorgive del Bacchiglione. Matteo Mastrovita

Appuntamenti



Grande ritorno di **RUNNING SCHOOL** con nuove sperimentali location:

GRUPPO INIZIAMO A CORRERE

MERCOLEDÌ 31 AGOSTO 2011 ORE 19.40 Park Via Baracca quartiere Ferrovieri. Gruppo aperto a tutti coloro che vogliono provare l'ebbrezza di iniziare a correre ed appassirsi alla corsa.

GRUPPO PRIMA MEZZA - INTERA

MARATONA

GIOVEDÌ 1 SETTEMBRE PARCHEGGIO VILLA VALMARANA MOROSINI AD ALTAVILLA VICENTINA ORE 19.40

Gruppo rivolto a chi già corre e vuole preparare insieme la prima mezza maratona o intera maratona della propria vita!

Riprendono anche gli appuntamenti mensili speciali di **AV MASTER sabato 3 SETTEMBRE ore 10.45 c/o il campo di Atletica di Via Rosmini.** L'oggetto della seduta di allenamento sarà: Rifinitura per i partecipanti alla Mezza del Brenta e per gli altri richiamo di esercizi posturali e di andature per la corretta impostazione di corsa e Test dei 7 minuti (una sorta di "gara" sui 7 minuti cercando di percorrere la maggiore distanza). Il risultato potrà essere utile per verificare lo stato di forma e anche per orientare i propri ritmi di allenamento. Siro Pillan aspetta tutti i tesserati AV MASTER e quindi anche gli iscritti a Running School per l'appuntamento al campo, non mancate!

ANNO 1 - NUMERO 35
RUNNING SCHOOL LETTER
di
Matteo Mastrovita

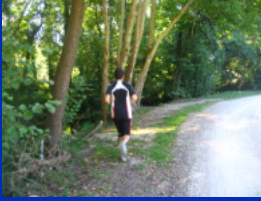
Il meteo per chi corre

Ci siamo lasciati alle spalle una settimana terribile in quanto a calore e a temperature africane! Se siete riusciti a correre tanto di cappello! L'estate italiana continua ma con temperature più nella norma.

Minime che scendono in **ZONA VERDE** massime invece che oscillano tra la **ZONA ARANCIONE** e la **ZONA ROSSA** superando i 30°C venerdì e sabato.

Tempo un po' instabile con peggioramento nel weekend.

Si accorciano le giornate, con crepuscolo intorno alle 6 e giornate che durano intorno alle 13 ore.



Correre nel verde

Orari di alba e tramonto:

Il sole sorge ORE 6.33



Il sole tramonta ORE 19.54



Comune di **Vicenza (VI)** - CAP 36100

Giornaliero	Martedì 30	Mercoledì 31	Giovedì 1	Venerdì 2	Sabato 3	Domenica 4
Giorno	Tempo	T min	T max	Precip.	Vento (km/h)	
Martedì 30	pioggia e schiarite	17 °C	28 °C	50%	NE 9 / max 10 debole	
Mercoledì 31	pioggia e schiarite	18 °C	28 °C	50%	ENE 5 / max 11 debole	
Giovedì 1	pioggia e schiarite	19 °C	29 °C	50%	calma	
Venerdì 2	poco nuvoloso	19 °C	31 °C	10%	SW 7 / max 15 debole	
Sabato 3	pioggia e schiarite	19 °C	31 °C	50%	ENE 7 / max 10 debole	
Domenica 4	pioggia debole	20 °C	29 °C	50%	WSW 7 / max 13 debole	

AFORISMA

“Le difficoltà rafforzano la mente, così come il lavoro irrobustisce il corpo”

Seneca



Si riparte!

La foto che corre

Sono arrivate le vostre prime foto del **GRANDE CONCORSO—LA FOTO CHE CORRE!** Bravi! Come partecipare? Inviatemi le vostre foto che vi ritraggono mentre correte nei luoghi delle vostre vacanze, saranno pubblicate e la foto più bella vincerà 2 mesi di iscrizione gratuita alla prossima stagione di Running School!!! Cosa aspettate? Correte e scattate c'è tempo fino al 20 settembre ultimo giorno d'estate!

Intanto questa settimana pubblichiamo la prima foto ricevuta:

VAL VENEGIA E BAIÀ SEGANTINI (DOLOMITI)

IL RUNNING DELL'ANIMA by Stefania Galetti



Focus: RonnyRun Doctor

by Dott. Ronny Marchetto



TAPING NEURO MUSCOLATE T.N.M.



Molti alle ultime olimpiadi si sono chiesti che cosa fossero quei nastri adesivi colorati incollati sugli statuari corpi di atlete ed atleti. Finalmente anche a Vicenza arriva la tecnologia de TAPING NEURO MUSCOLARE.

Il nostro fisioterapista Ronny Marchetto ci presenta questa novità al servizio del benessere di tutti i runners! Oggi parliamo di una tecnica innovativa ancora poco conosciuta dagli utenti comuni, ma ormai dilagante tra gli atleti professionisti e tecnici del settore medico:

il T.N.M. ovvero Taping Neuro Muscolare.

Questa tecnica si basa sui concetti di auto guarigione del corpo, per il quale gran parte dei sintomi che presenta sono legati all'incapacità dei muscoli di funzionare in modo corretto. Se pensiamo al fatto che i muscoli non sono solo imputati nel movimento del corpo, ma anche nel controllo della temperatura corporea, della circolazione linfatica e venosa, ecc., possiamo immaginare cosa accada qual'ora un muscolo venga danneggiato. A causa di contratture, infiammazioni, stiramenti..., si crea una compressione nell'intercapedine tra muscolo e cute e la circolazione dei fluidi in questo spazio di viene ridotta.

L'ipertensione sopraccitata comporta a sua volta una pressione sui recettori del dolore, che mandano al cervello segnali che il soggetto interpreta come dolore. L'applicazione del T.N.M., che all'apparenza può sembrare un semplice cerotto elastico colorato, consente completa libertà di movimento dando la possibilità al corpo di auto guarirsi biomeccanicamente. Con i suoi micromovimenti dati dal corpo stesso, stimola i recettori di cute e sottocute, inviando stimoli propriocettivi a livello del sistema nervoso centrale dando una risposta muscolare riflessa. Inoltre diminuisce la stasi linfatica ed ematica, infatti, sollevando la cute, aumenta lo spazio di cui abbiamo parlato sopra, tra muscolo e cute favorendo il drenaggio e

l'assorbimento dei liquidi e di conseguenza riduce la pressione presente.

Funzioni principali:

- Alleviare il dolore
- Supportare il muscolo nel suo movimento fisiologico
- Decongestionare la parte sottostante l'applicazione
- Correggere l'allineamento articolare

Visti i numerosi successi ottenuti con il T.N.M., possiamo affermare che trova ottimi risultati in vari ambiti:

- Fisioterapico
- Sportivo
- Neurologico
- Linfatico
- Ortopedico - traumatologico
- Posturale
- Viscerale

Il taping offre un approccio del tutto nuovo, che non solo permette di ottenere ottimi risultati in una grande percentuale di casi, ma di avere una più veloce guarigione, coadiuvando altre tecniche fisioterapiche o come unico rimedio e soprattutto **senza l'uso di farmaci non essendo assolutamente medicato**.

CARATTERISTICHE DEL TAPE

40% di elasticità propria

Spessore e peso del nastro paragonabili alla cute

100% di colla adesivo acrilica ipoallergenica

traspirazione e permeabilità garantita

utilizzabile per più giorni fino ad una settimana

non lascia nessun residuo

resistente all'acqua

offre 24 ore di costante drenaggio

sfrutta un'azione biomeccanica

non contiene farmaci o altri ingredienti chimici

Da settembre presso KM SPORT sarà disponibile un servizio di anamnesi per capire come prevenire e curare gli infortuni ai quali il runner va più soggetto. Tutti i dettagli nei prossimi numeri della Running School Letter

DOTT. FT. RONNY MARCHETTO

CELL.: 3472422652

E-MAIL ronnymarc@alice.it ronny@fisioterapia-vicenza.it



CONTATTI:

Tel.: 349-0560148

E-mail: matteo.mastrovita@gmail.com

Pagina

facebook

RUNNING SCHOOL VICENZA

FOTO DELLA SETTIMANA



Correre in campagna tra gli ultimi campi di mais



Le marce della domenica



DOMENICA 4 SETTEMBRE
6a MEZZA MARATONA DEL BRENTA
BASSANO DEL GRAPPA



Partenza/Arrivo: Ponte Vecchio Piazza Garibaldi
Percorsi: 21 km competitivi ; 5 – 12 km non competitiva
Itinerari percorribili: Dalle ore 9 alle ore 11 30
Terreno: Misto per i 12 km, pianeggiante

su asfalto per i 21 km ed i 5 km.

Info: www.mezzadelbrenta.it



DOMENICA 4 SETTEMBRE
27 ma MARCIA DEL TARAJO
CRESOLE

Ritrovo: Piazzale Chiesa

Percorsi: 6, 8, 13, 22

Itinerari percorribili: Dalle ore 7.30 alle ore 9.30

Terreno: Pianeggiante

Curiosità: Gli avvallamenti delle zone umide delle risorgive, i taraji del Bacchiglione, il Tarajo conosciuto come "il Rostone di Caldagno", le macchie di bosco che contornano le boje, le cortine vegetali lungo i numerosi corsi d'acqua, le siepi frangivento, caratterizzano il territorio di Cresole. Il Tarajo in vicentino significa argine di un fiume o di un torrente.

In collaborazione con:



ottica
RAVELLI
Vicenza

