



Running School Letter

**IL GIORNALE
DI VICENZA**

NOTIZIE DI RILIEVO:

- Allacciate le scarpe: l'editoriale
- Appuntamenti settimana 19 settembre - 25 settembre

SOMMARIO:

Il Meteo per chi corre	Pag 2
Aforisma della settimana	Pag 2
Il Codice del Running	Pag 2
Focus: Ronny Run Doctor	Pag 3
Galloway's Marathon FAQ	Pag 3
Oggi Festeggiamo	Pag 3
La foto della settimana	Pag 4
Le marce della domenica	Pag 4

ANNO 1, NUMERO 38

SETTIMANA 19 SETTEMBRE - 25 SETTEMBRE 2011



Allacciate le scarpe...

ARRIVA L'AUTUNNO

Ecco finalmente i primi segnali autunnali, autunno la stagione ideale per il running! Cominciano le temperature fresche mattutine, quelle mattine che ti arrossano le guance dopo una corsa e ti creano quei pizzicorini di fresco su tutta la pelle... fantastico! Di giorno ancora calduccio ma non più quelle temperature afose e calde che ci hanno accompagnato fino ad ora.

Riparte la nuova stagione del running dunque, alle porte le gare autunnali mezze e maratone e soprattutto tante novità in casa AV MASTER con un servizio sempre più completo e mirato! Già da questo mercoledì un evento speciale al campo d'atletica di Via Rosmini, e poi sorpresa... da ottobre questa newsletter si amplia e diventa sempre più il giornalino del running per la Vicenza che corre, a breve grandissime novità! Continua la rubrica il Codice del running, oggi l'articolo 2: La corsa è per tutti! Settembre è il mese giusto per provare questa stupenda attività fisica alla portata veramente



di tutti! Vi ricordo la serata di **MARTEDI 4 OTTOBRE** da KM SPORT, presenteremo le attività di Running School e di AV MASTER, per chi vuole iniziare a correre o provare la grande avventura di preparare insieme la prima maratona della propria vita, una sfida non impossibile ma veramente alla portata di tutti! Buona settimana e buone corse!
Matteo Mastrovita

Appuntamenti



Grandi appuntamenti speciali questa settimana con Running School:

GRUPPO INIZIAMO A CORRERE

MERCOLEDI 21 SETTEMBRE il tradizionale incontro del mercoledì di running school si svolgerà presso il Campo di Atletica di Vicenza (Via Rosmini, 8) con ritrovo alle 19:45 per svolgere una seduta speciale di allenamento sotto la guida del tecnico **AV Master Siro Pillan** dedicata ad esercizi di mobilità articolare e tonificazione muscolare. Ad ottobre partirà infatti l'attività settimanale dedicata a questo tipo di attività che viene proposta in abbinata ai programmi di Running School e ci sembrava interessante dare l'opportunità agli iscritti

di conoscere meglio questo tipo di esperienza. La serata è aperta anche agli iscritti al gruppo giovedì che potranno così aggiungere questo appuntamento al programma settimanale.

GRUPPO PRIMA MEZZA - INTERA MARATONA

GIOVEDI 22 SETTEMBRE ORE 19.50, c/o Chiesa quartiere Laghetto
PRESENTAZIONE NUOVA STAGIONE RUNNING SCHOOL - MARTEDI 4 OTTOBRE c/o KM SPORT ORE 20.45

Segnatevi questa data per scoprire la nuova stagione autunno inverno 2011/12 di Running School! Presentazione del nuovo corso per completare la prima maratona in primavera 2012!

Focus: Ronny Run Doctor

by Dott. Ronny Marchetto



CONDROPATIA ROTULEA

La condropatia rotulea è un consumo della cartilagine sottorotulea che causa algie (dolori) e flogosi (infiammazione) in particolare

nella parte anteriore dell'articolazione del ginocchio. Il dolore è provocato dalla mancanza di fluidità di scorrimento della rotula sul ginocchio. Le cause principali sono per lo più a debolezza del muscolo quadricipite e in particolare del vasto mediale, un appoggio del piede troppo pronato, la corsa in salita e un cammino non corretto che tiene sempre sotto stress il quadricipite, il quale trazona la rotula sulla cartilagine e la usura. Il dolore si avverte su tutto il ginocchio con particolare interesse delle zone laterali, sulla parte inferiore e anteriore della rotula. Si acuisce dopo la corsa e una postura seduta tenuta per lungo tempo. Per prevenire questa patologia è consigliabile svolgere sempre dello stretching prima e dopo

l'attività fisica, per rilassare il quadricipite cercando di allungare soprattutto la parte mediale del muscolo e infine, ma non meno importante, è utilizzare sempre scarpe idonee all'appoggio del proprio piede e sempre in buono stato. Se invece il problema è già insorto in maniera importante, è d'obbligo un periodo di riposo, la crioterapia, terapie fisiche, TNM (durante il riposo e la fase di ripresa) e la correzione del cammino. Alla scomparsa del dolore sarà importante effettuare un appropriato rinforzo muscolare del quadricipite, con un occhio di riguardo al vasto mediale, e a non forzare troppo sul ginocchio con esercizi che comportino una flessione eccessivamente marcata ed una ripresa dell'attività fisica graduale

DOTT. FT. RONNY MARCHETTO

CELL.: 3472422652

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

Galloway's Marathon FAQ



DOMANDA: QUALI SONO I TRE CRUCIALI ELEMENTI DI ALLENAMENTO PER FINIRE CON IL SORRISO UNA MARATONA?

RISPOSTA: 1) Gli allenamenti lunghi, caratterizzati da una corsa lenta e dagli intervalli al passo, che ti porteranno dalla base di 6 km fino a coprire l'intera distanza di una maratona fatta in allenamento.

2) Due sedute di allenamento infrasettimanali da 30 a 60 minuti di corsa continuata (si possono applicare anche qui gli intervalli al passo)

3) Giornate di riposo, d'obbligo prima di un allenamento lungo

Oggi festeggiamo



Oggi festeggiamo: LAURA GASPAROTTO del gruppo del giovedì che il 22 settembre compie gli anni! Tanti auguri Laura e buone corse!



CONTATTI:

Tel.: 349-0560148

E-mail: matteo.mastrovita@gmail.com

Pagina

facebook

RUNNING SCHOOL VICENZA

FOTO DELLA SETTIMANA



Stanno per finire le marce Misto collinari e cominciano a ritornare con l'avvento dell'autunno le marce pianeggianti



Le marce della domenica by Riccardo solfo



IL RACCONTO

13 ma CAMINADA DE LE 7 CONTRA'

Proseguono gli allenamenti AV anche durante le marce domenicali. Domenica 18 settembre la folta truppa arancione, accompagnata da Riccardo Solfo, ha fatto tappa sui colli berici a Perarolo di Arcugnano per la 13° "Caminada de le 7 contrà". Alle 8 puntuali si sono ritrovati Aldo Stella, Andrea Colombara, Chiara Nardese, Daniela Andrein, Giovanbattista Urso, Laura Gasparotto, Massimo Carlotto, Paola Visonà e Roberta Cielo. Al gruppo AV si sono uniti gli amici Enrico Paiusco "con", Elga Salamon e Paola Preto Martini per percorrere insieme i 12 e alcuni i 20 km del bel percorso misto collinare molto panoramico. Alla fine, come da tradizione, panino, 1 copia de Il Giornale di Vicenza e un premio che sarà messo in palio, tramite lotteria, durante la cena di capodanno.

PROSSIMO APPUNTAMENTO

Domenica prossima 25 settembre il ritrovo è invece a Chiampo (appuntamento ore 8 in piazza Zanella) per la 28° "Marcia tra le Visele del Durelo" su percorsi di 6-12 e 22 km. Per unirsi al gruppo arancione contattare Riccardo (Tel. 335/6673311 - direzione@2punti.it).

DOMENICA 25 SETTEMBRE

28 ma MARCIA TRA LE VISELE DEL DURELO CHIAMPO



Ritrovo: Piazza Zanella

Percorsi: 6, 12, 22

Itinerari percorribili: Dalle ore 7.30 alle ore 8.30

Terreno: Misto collinare

Curiosità: Chiampo è situata nella Valle del chiampo, una vallata ai margini dei Monti Lessini. Di particolare interesse storico culturale vi sono i 31 capitelli votivi ed il santuario della Madonna della Pieve.

Nome abitanti: chiampesi

Abitanti: 12.946 ca, 588,45 per kmq

Altitudine slm: 175 metri

Superficie territorio : 22 kmq

Frazioni: Arso

Santo Patrono: Martino di Tours 11 novembre



Vista di Chiampo

In collaborazione con:



ottica

RAVELLI
Vicenza

Bisson Auto

Feel+



MICHELEZANONI

icona

Arredamenti & design