



Running School Letter

**IL GIORNALE
DI VICENZA**

NOTIZIE DI RILIEVO:

- Allacciate le scarpe: l'editoriale
- Appuntamenti settimana 26 settembre - 2 ottobre

SOMMARIO:

Il Meteo per chi corre	Pag 2
Aforisma della settimana	Pag 2
Il Codice del Running	Pag 2
Il Codice del Running	Pag 3
Galloway's Marathon FAQ	Pag 3
La foto della settimana	Pag 4
Le marce della domenica	Pag 4

ANNO 1, NUMERO 39

SETTIMANA 26 SETTEMBRE - 2 OTTOBRE 2011



Allacciate le scarpe...

SULLE PUNTE

Non siamo ad un corso di danza...ma su una pista di atletica, anche questo è running! Esercizio ideale per rafforzare i piedi ed i muscoli del polpaccio...questo e tanto altro mercoledì scorso in un appuntamento speciale presso il campo di atletica di via Rosmini l'head quarter di Atletica Vicentina che per una sera ha ospitato i suoi master di Running School! Grazie all'istruttore Siro Pillan membro dello staff AV MASTER che ha condotto la serata e che continuerà a proporre le sue lezioni in due appuntamenti settimanali (il martedì ed il venerdì) C/o la palestra di Bertessinella. Grandissime novità alle porte dal prossimo numero...già avete visto la sezione marce con il contributo del nuovo membro dello staff AV MASTER Riccardo Solfo. Dal prossimo numero inizierà ufficialmente la nuova stagione autunno inverno di RUNNING SCHOOL, martedì 4 grande presentazione da KM SPORT! RUNNING SCHOOL LETTER si rinnoverà con grandissime ed importanti novità...curiosi? Basta



pazientare un'altra settimana! Intanto già da un paio di numeri potete scaricare la newsletter della Vicenza che corre gratuitamente dal sito Atletica Vicentina Master senza appesantire le vostre caselle di posta elettronica. Complimenti invece a Stefania Galletti e a Mara Biasi che hanno vinto il grande concorso estivo, la foto che corre 2011. Buone corse!
Matteo Mastrovita

Appuntamenti



Grandi appuntamenti speciali questa settimana con Running School:

GRUPPO INIZIAMO A CORRERE

MERCOLEDÌ 28 SETTEMBRE ORE 19.50
c/o **CHIESA DEL QUARTIERE LAGHETTO** per iniziare a correre ed appassionarsi alla corsa in compagnia ed in maniera molto soft.

GRUPPO PRIMA MEZZA - INTERA MARATONA

GIOVEDÌ 29 SETTEMBRE ORE 19.50, c/o
CHIESA DEL QUARTIERE LAGHETTO per correre ed allenarsi insieme per completare la prima maratona della propria vita.

PRESENTAZIONE NUOVA STAGIONE RUNNING SCHOOL - MARTEDÌ 4 OTTOBRE c/o KM SPORT ORE 20.45

[AV] MASTER **Vieni a correre con noi**

Serata di presentazione della nuova stagione RUNNING SCHOOL, la scuola di corsa di Vicenza aperta a tutti.

Corsi per iniziare a correre e completare la prima maratona della propria vita in soli 8 mesi di preparazione.

Martedì 4 ottobre 2011, ore 20.45 presso KM SPORT
Via della Meccanica, 1/b - Z.I. VI OVEST - VICENZA

http://master.atleticavicentina.com
running.school@atleticavicentina.com
0444 961579

Non mancate! Ingresso libero!

ANNO 1 - NUMERO 39
RUNNING SCHOOL LETTER
di
Matteo Mastrovita

Il meteo per chi corre



Evento speciale mercoledì scorso al campo d'atletica con Siro

Cosa succede? Siamo entrati ufficialmente nell'autunno astronomico...ma di giorno che caldo che fa ancora...grrr...quando finirà???? Intanto tutta la settimana ancora con massime quasi estive e minime fresche ma non basse. Massime fino a 26°C in **ZONA ARANCIONE**. Le min vanno in **ZONA VERDE**. Per il weekend tempo bello con massime sempre molto gradevoli e minime fresche. Attenzione alla luce! Sia al mattino che alla sera si corre ormai al buio!!! Fatevi vedere!!!!
Prossimo numero interamente dedicato alla visibilità per chi corre!

Orari di alba e tramonto:
Il sole sorge ORE 7.08



Il sole tramonta ORE 18.58

Comune di Vicenza (VI) - CAP 36100

Giornaliero	Martedì 27	Mercoledì 28	Giovedì 29	Venerdì 30	Sabato 1	Domenica 2
Giorno						
Tempo	sereno	sereno	poco nuvoloso	poco nuvoloso	sereno	sereno
T min	15 °C	16 °C	15 °C	14 °C	15 °C	14 °C
T max	25 °C	25 °C	24 °C	24 °C	26 °C	26 °C
Precip.	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Vento (km/h)	NE 12 / max 17 moderato	ENE 14 / max 18 moderato	ENE 11 / max 19 moderato	NE 10 / max 13 moderato	NE 9 / max 13 debole	NE 5 / max 8 debole

AFORBMA

“Correre mi ha insegnato che perseguire una passione è più importante della passione stessa”

Dean Karnazes
Ultra Marathon Man
2006



Running School versione tracks

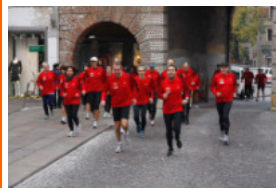
Il Codice del Running

ARTICOLO 3— INIZIARE A CORRERE

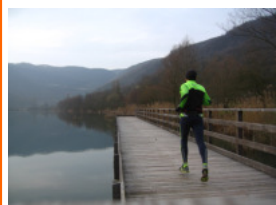
Come si fa a cominciare a correre? cosa mi serve?

Abbiamo già visto la settimana scorsa nell'articolo 2 come la corsa sia veramente alla portata di tutti. Vi darò ora alcuni consigli su qualche astuzia per iniziare a correre e far sì che la vostra voglia di running aumenti giorno dopo giorno.

LA FORZA DEL GRUPPO: Un gruppo di runners può essere la leva ispiratrice per iniziare da zero questa fantastica attività. Diciamolo, la corsa all'inizio può essere uno sport meno “affascinante” di tanti altri, non vi è il gioco, l'equipaggiamento è essenziale...la fatica è tanta...insomma chi me lo fa fare? Ecco un gruppo (come la RUNNING SCHOOL) può essere la chiave di volta per trovare nuovi stimoli e motivazioni. Il gruppo trascina, aumenta l'euforia, si condivide la fatica e si apprezzano i miglioramenti, soprattutto si fanno tante nuove amicizie e si trovano dei futuri compagni di corsa e chissà...a volte di vita! Persone semplici questi runners...la corsa uno sport di fatica, non ha molti fronzoli, ma riserva soddisfazioni enormi. In gruppo il tempo vola, 40-50 minuti di allenamento sembrano un nulla, a volte 50 minuti di corsa da soli possono sembrare interminabili!



REGALARSI UN BUON EQUIPAGGIAMENTO, SCARPE E VESTITI: La corsa è uno degli sport più essenziali che esistano, lo strumento veramente essenziale sul quale non lesinare sono un buon paio di scarpe da running! Le scarpe adatte al tuo piede saranno la base da dove iniziare e l'assicurazione contro dolori e possibili infiammazioni. Raccomandabile è anche un buon abbigliamento soprattutto nella stagione fredda. La corsa è uno sport che si fa essenzialmente all'aperto (ad eccezione delle tante persone che corrono sul tapis roulant) quindi bisogna seguire e vestirsi di conseguenza (seguendo ad esempio i consigli del Meteo per chi corre; -)). Il pantaloncino sbragato e la maglia di cotone così come la tutona larga di ciniglia...sono preistoria...coccoliamoci un po' e vestiamoci tecnici! Vestirsi tecnici non vuol dire essere figli o sentirsi dei super runners, ma vuol dire dare al proprio fisico il giusto abbigliamento per metterlo il più possibile a suo agio durante una corsa. Provate ad immaginare come vi sentireste ad andare ad un matrimonio vestiti in tuta o in jeans e felpetta...stessa cosa la corsa richiede abiti leggeri, traspiranti che diano una certa libertà di movimento. I capi per il running sono per lo più aderenti, in estate pantaloncini modello ciclista e magliette aderenti garantiscono facilità di movimento evitando fastidiose irritazioni (soprattutto nei maschi a causa delle cosce più grandi rispetto al gentil sesso) all'interno coscia.



Il Codice del Running



In inverno l'abbigliamento assomiglia un po' a quello dello sci da fondo, ci sono calzamaglie di varia pesantezza che tengono calda la muscolatura e consentono movimenti prolungati senza causare fastidi.

Soprattutto gli uomini che iniziano a correre potranno trovare strano che per correre ci si deva vestire modello Robin Hood o Peter Pan...superata la timidezza iniziale (vedrete che anche il 90% dei runner uomini veste in tal modo), sentirete il confort di questi capi che in inverno vi tengono alla larga da infortuni e raffreddamenti. Per la parte superiore del corpo, a seconda della temperatura esterna, consiglio di vestire da uno a tre strati, una prima "pelle" calda ed aderente con un intimo specifico, una seconda pelle con un maglia tecnica più o meno calda, in caso di molto freddo consiglio un giubbettino antivento come ultimo strato.

GLI ACCESSORI INDISPENSABILI: A compendio delle



gambe e delle braccia, nella stagione fredda vi consiglio di tenere ben riparata la testa con fascette o cappelli traspiranti, il collo e le mani sono altri punti sensibili che vanno debitamente riparate (esistono scaldia collo

ergonomici che sostituiscono le scomode sciarpe e guanti di ogni pesantezza e colore). In estate si consiglia un copricapo con la visiera, è comunque utile anche in autunno per ripararvi da eventuale pioggia.

L'ACQUISTO DI CHI SI APPASSIONA: Si chiama GPS, ovvero l'orologio da polso che vi permette di capire



essenzialmente tre cose fondamentali:

Distanza percorsa, velocità e passo medio. Inoltre potrete visionare i vostri allenamenti sul vostro pc ripercorrendo i percorsi su Google Map. Potrete in questo modo tener traccia dei vostri allenamenti ed allenarvi in maniera più oculata.

Ovviamente come premesso, è l'accessorio che certifica la vostra passione per la corsa e vi dà la possibilità di allargare il vostro campo d'azione come runners.

LA MUSICA AIUTA: Quando non si corre in gruppo, per iniziare il compagno più fidato è la musica!



Le cuffiette e l'mp3 sono le fedeli compagne per iniziare a correre e per allontanare lo spauracchio chiamato "noia".

Scegliete e costruite la vostra playlist preferita per darvi la giusta carica! La scelta delle vostre canzoni preferite sapranno guidarvi nella vostra corsa non facendovi sentire la fatica! Mi raccomando usate la musica con le dovute accortezze, volume non a palla ma che vi consenta di accorgervi di eventuali pericoli esterni soprattutto se correte in strada!

NUOVI PERCORSI: La scelta di percorsi sempre nuovi (vedi Corri Vicenza sulla Home page del giornaledivicenza.it) aiuterà la vostra voglia di running e di scoperta. E' certificato che scegliere percorsi sempre nuovi stimola ed aumenta la vostra voglia di corsa allontanando anche in questo caso la nemica noia!

Galloway's Marathon FAQ



DOMANDA: GLI INTERVALLI AL PASSO IN UNA MARATONA NON MI RALLETERANNO TROPPO?

RISPOSTA: Gli intervalli al passo in maratona sono fondamentali soprattutto per tutti i runners alle prese con la loro prima maratona! Raccomando di applicare gli intervalli al passo fin dal primo chilometro seguendo il rapporto di corsa/camminato ottenuto dall'ultimo magic mile fatto prima della gara. Iniziare sin da subito con gli intervalli al passo ti garantirà la buona riuscita della maratona e ti farà arrivare al trentesimo chilometro fresco e riposato. In questo modo dopo il trentaduesimo chilometro vi trasformerete in degli "Aspira Runners"...risucchierete cioè migliaia runners che dopo il trentesimo chilometro arrancano a mo' di tartarughe dopo il pasto di mezzogiorno...



CONTATTI:

Tel.: 349-0560148

E-mail: matteo.mastrovita@gmail.com

Pagina

facebook

RUNNING SCHOOL VICENZA

FOTO DELLA SETTIMANA



LA FOTO CHE CORRE
2011

Vincono 2 mesi di
abbonamento gratuito
alla prossima stagione di
Running School Stefania
Galletti e Mara Biasi con
le loro fantastiche foto
scattate questa estate!
Brave ragazze!
E complimenti!



Le marce della domenica by Riccardo solfo



IL RACCONTO

28 ma MARCIA TRA LE VISELE DEL DURELO - CHIAMPO

Anche domenica 25/9 il gruppo "AV Master Bisson auto" non si è tirato indietro. In tredici hanno partecipato alla 28ª edizione della marcia Fiasp "Tra le visele del Durelo", percorrendo i chilometri del bel percorso tra il verde delle colline sopra Chiampo. Nel mezzo delle vigne del Durello, vite indigena coltivate proprio tra la provincia vicentina e veronese, i runner arancioni si sono allenati in vista delle due mezzemarate in programma nelle prossime settimane (domenica 2 ottobre la Gardaland, domenica 9 ottobre quella di Padova). Come al solito ad alimentare la gioia di stare insieme anche le goliardiche "disavventure": Riccardo Solfo è stato punto da una vespa, non PX purtroppo, durante il tragitto in auto Vicenza - Chiampo, Licia Fedeli, come da tradizione, si è persa nel misto delle colline lessinee, Paola Visonà, da ieri ribattezzata "Paola quinta" è addirittura scivolata tra i dirupi arrivando stranamente ultima del gruppo orange. A completare il quadro comico-sportivo, la solita iperprestazione di Enrico Paiusco "con" arrivato in ritardo all'appuntamento della partenza dopo l'ennesima notte brava, questa tra i famosi bacari veneziani. Poi parte del gruppo, su invito della padrona di casa Roberta Cielo, si è trasferita in quel di Gambugliano per un picnic "pane e salame" e non solo, condito da prosecco e diversi.

PROSSIMO APPUNTAMENTO

Domenica prossima 2 ottobre per chi non è impegnato alla mezza di Gardaland il ritrovo è alla 28ª Marcia Verdiana di Zanè. L'appuntamento è alle 8.30 sul posto presso gli impianti sportivi (R.S.). Per info contattare Riccardo Solfo (tel. 335/6673311 - direzione@2punti.it).



FOTO: in alto da sx Enrico Paiusco "senza", Massimo Carlotto, Ferruccio Olivieri, Sabina Gallico, Francesco Bertola, Licia Fedeli, Daniela Andrein, Paola Preto Martini; seduti da sx Giovanbattista Urso, Roberta Cielo, Adelaide Bozzetti, Paola Visonà e Riccardo Solfo. Nella foto, scattata per l'occasione dal presidente della Fiasp provinciale Francesco Enea, manca Enrico Paiusco "con".

DOMENICA 2 OTTOBRE 28 ma MARCIA VERDIANA DI ZANÈ

Percorsi: 7, 13, 22

Itinerari percorribili: Dalle ore 7.30 alle ore 8.30

Terreno: Pianeggiante

In collaborazione con:



ottica
RAVELLI
Vicenza



iconA Arredamenti & design