



[AV] MASTER *Journal*

ANNO I, NUMERO I

FEBBRAIO 2011



Preparazione
muscolare-articolare

Sponsored by

Bisson Auto



INFORMA



BENVENUTO AV MASTER JOURNAL!
Dopo la RUNNING SCHOOL LETTER il settimanale di AV RUNNING SCHOOL e sul mondo della corsa, ecco l'AV MASTER JOURNAL il mensile di AV MASTER nato per raccontarvi il nostro modo di vivere la corsa a Vicenza.

Il mensile sarà ricco di tanti contributi da parte di tutto il nostro staff AV MASTER. L'AV MASTER JOURNAL dedicherà spazio anche a tutti voi fedeli associati riportando le vostre imprese sportive, le fotografie e celebrando con tutti voi ricorrenze ed appuntamenti. Un nuovo modo per farvi sentire parte di un grande gruppo qual è Atletica Vicentina ed il suo numeroso settore Master. AV MASTER dopo la ristrutturazione dell'anno scorso si consolida attraverso i suoi servizi RUN-

NING SCHOOL, RUN ACADEMY e la PREPARAZIONE MUSCOLARE & ARTICOLARE che rendono il mondo della corsa vicentino all'avanguardia ed unico nel panorama nazionale.

Ci auguriamo che anche grazie a questo mensile, il numero degli associati ad AV MASTER possa crescere e soprattutto che tutti i runners arancioni possano sentirsi parte di una grande famiglia.



Foto evento "Ho corso con Jeff!" 2010

AV Master Journal: uno strumento per crescere by Christian Zovico



Crescere e migliorare. Questi gli obiettivi che lo Staff AV Master si è dato per il 2011.

L'AV Master Journal vuole essere prima di tutto un modo per tenere in relazione tutti i numerosi associati che, nel condividere la passione della corsa, hanno trovato in Atletica Vicentina un punto di riferimento.

AV sviluppa un incessante attività di proposte e di iniziative che hanno consentito in particolare negli ultimi anni di rendere Vicenza e la sua provincia una delle tre capitali dell'atletica leggera agonistica nazionale. Compito di AV Master è quello di completare le attività di AV, con uno staff qualificato che dia ai non più giovani la possibilità di praticare la corsa non

solo per il piacere o la legittima ambizione personale ma anche per trovare persone in grado di aiutare e favorire questo percorso.

Ringrazio in particolare Matteo Mastrovita che ha voluto costruire dapprima la news letter dell'AV Running School per renderla poi un modo di comunicare plasmabile per tutta l'AV Master. Ringraziamenti estesi anche al resto dello staff naturalmente.

Per il 2011 abbiamo in serbo ulteriori novità a partire da un ritrovo mensile di allenamento gratuito aperto a tutti che siamo convinti saprà fornire ulteriore impulso a tutto il progetto arancione dedicato alla corsa su strada.

Buona lettura e soprattutto buona corsa.

AV Master World by Riccardo Solfo - IL FATTORE "C" DELLA MARATONA



AV master Running School alla Montefortiana 2011



COMPLEANNI DEL MESE FEBBRAIO 2011:

POZZAN SILVANO, BIANCHINI ENRICO, ZANOVELLO CARLO, COSTA CLAUDIO, BAGARELLA ALBERTO, TROTTO FABIO, ERTANI LAURA, PRETTO ENRICO, GOSMIN SABRINA, OSTI ANNA, CATALANO RUGGERO, ANTONELLI STEFANO, BARAUSSE ALBERTO



Stefano Baldini, fin qui il più grande maratoneta italiano, in uno dei suoi libri ha scritto: "La maratona è per tutti". Vero, ma va spiegato il concetto. A Venezia lo scorso 24 ottobre lungo il percorso ho visto gente di tutte le età e da ogni parte del mondo. Numeri, umori e sguardi diversi, tutti dentro la corsa con una sola neanche tanto banale idea. Arrivare. I commenti di chi non capisce suonano più o meno alla stessa maniera: "Siete matti, chi ve lo fa fare". Di corsa per 42 chilometri e 195 metri (questi pesano di più) è potenzialmente proprio per tutti come dice il nostro inarrivabile Baldini, ma sicuramente non è da tutti. Lui dice "per tutti", io scrivo "da tutti". Cambia "sol o" la preposizione ma è un passaggio fondamentale. Nell'idea del trionfatore di Atene 2004 una maratona è alla portata di tutti. Lui la promuove, la esalta, ma sa benissimo che per arrivare in fondo senza ritirarsi serve soprattutto avere due "C" così, molto sviluppati. E non è dei testicoli che stiamo parlando. Le due C stanno per cuore e cervello, veri motori della distanza più ambita e ambiziosa. E' del grandissimo Haile Gebrselassie (suo il marziano record del mondo di 2.03'59" a Berlino nel 2008) invece la considerazione migliore sul tema: "La maratona

la corri più con la testa che con le gambe". Non fa una piega, è così. Ci metti tutto lungo la strada: rabbia, dolore, gioia, pensieri, angosce. Un mix naturale che ti droga le gambe, quasi le estranea dal resto del corpo, ma il cervello, con il cuore, sente tutto e decide sempre. Arrivare e tagliare il traguardo è una viaggio che dura dalle 3 alle 5 ore che ti regalano poi l'emozione più grande. Ti senti strano, diverso, quasi invincibile. All'arrivo dimentichi gli allenamenti e i mesi di preparazione. Tutto passa in secondo piano dopo 42 km, arrivare è come trionfare: le tante mani che ti applaudono sono le stesse che 1 ora o 2 prima hanno applaudito il primo. C'è passato lui, ci passi tu. Nello stesso asfalto e con la stessa sensazione dopo. Fai gamba, fai fiato, ma se non ha due "C" così, non vai da nessuna parte. Questa è la maratona. Non sei pigro di cervello e cuore? Allora buttati, non preoccuparti se le tue gambe sono grosse e l'adipe è sviluppato. Li ho visti a Venezia prima di partire, ma li ho visti anche tagliare il traguardo. Erano felici, ero felice. Tutti matti per la maratona: maniscalchi, avvocati, pensionati, persino giornalisti. Donne, vecchi, neri, bianchi, giovani con gli occhi a mandorla, grassi e magri. Sorrisi tanti di gente sana con un cuore così. Da provare. Potenzialmente da tutti, pardon, per tutti!



RUNNING SCHOOL by Matteo Mastrovita



Running School sta concludendo la sua seconda stagione. Dopo aver portato 12 neo maratoneti a concludere la loro prima maratona a Venezia lo scorso ottobre, in aprile e maggio 2011 altre 5 persone realizzeranno il sogno di concludere la loro prima esperienza nella regina delle gare su strada. A marzo inizieranno i nuovi programmi per preparare la prima maratona in autunno. Parallelamente Running School offre il gruppo del mercoledì frequentato dalle persone che vogliono avvicinarsi al mondo della corsa per la prima volta. Il meto-

do Galloway permette anche alle persone più sedentarie o che non sono abituate al movimento della corsa di compiere un approccio graduale e "soft" migliorando il proprio grado di allenamento settimana dopo settimana. Si corre alla sera dalle 20 alle 21 con ritrovo al parcheggio dello stadio Menti (lato fiume), per 45-50 minuti di allenamento in zone chiuse al traffico.

Ritrovo il 7 marzo alle 20.45 da KM SPORT per serata presentazione attività semestre primavera-estate.

Per info mandate un'e-mail al sottoscritto: matteo.mastrovita@gmail.com

Mangiar Sano by Siro Pillan



Consigli generali di alimentazione
Al fine di prevenire eventuali cali di prestazione ecco alcune indicazioni di carattere generale circa le abitudini alimentari e distribuire in modo equilibrato l'assunzione di cibo durante la giornata.

COLAZIONE

Fare una buona colazione al mattino che comprenda l'assunzione di una buona

quantità di carboidrati sia complessi (pane, fette biscottate, corn-flakes, muesli), che semplici (miele, marmellata), un po' di proteine (latte, yogurt, o prosciutto, o formaggio), vitamine e sali minerali (spremute miste di agrumi (arance, limoni, pompelmi), centrifugati o frullati di frutta fresca di stagione), e un po' di grassi vegetali (frutta secca mista come noci o mandorle o nocciole).



RUN ACADEMY by Enrico Vivian



Run Academy nasce per fornire un servizio di supporto alla programmazione dell'attività sportiva a chi voglia aggiungere un obiettivo agonistico oltre a quello primario di mantenimento della salute. È sufficiente sfogliare le riviste di settore per trovare svariate indicazioni, nel mare magnum di internet c'è di che perdere l'orientamento, gli amici corridori distribuiscono generosi consigli e sollevano amletici dubbi. Quale direzione prendere? Dopo approfondita anamnesi, test di valutazione, verifica delle disponibilità, calibrazione degli obiettivi, definizione piano gare, recepimento delle preferenze e degli strumenti utilizzati viene elaborata una proposta di tabella sulla quale sono richiesti feedback settimanali per il

continuo riadattamento finché non si riesce a fornire periodizzazione a medio-lungo termine da un obiettivo importante a quello successivo. La proposta non ha suscitato subito grande interesse, nonostante i due incontri di febbraio-marzo 2010 a Parco Querini, poi durante l'estate è cresciuta la richiesta che si è concretizzata nei test autunnali dopo la presentazione del bouquet servizi di [AV] al grande raduno presso la sede BISSON Auto di metà settembre. È stata così raccolta una decina di adesioni che sta producendo buoni risultati, in alcuni casi del tutto inattesi. Le testimonianze più attendibili possono essere ascoltate direttamente dai partecipanti. Nel contempo è nata una newsletter settimanale di varia comunicazione sportiva fra gli aderenti, in primis per sollecitare il feedback.

Correre bene - Il blog di Enrico Vivian by Enrico Vivian



Da inizio anno è nato il nuovo blog di Enrico Vivian <http://enricovivian.blogspot.com/> in cui si trovano "tante cose di corsa e altro".

Vi segnalo il pezzo di Enrico Vivian

dedicato all'ultramaratoneta Giorgio Calcaterra (il pezzo si intitola "Calcaterrite"). Ecco un estratto: "...viene fuori di tutto: di come si possa collezionare 200km a settimana allenandosi una volta al giorno (non è difficile ... lunedì 30km, martedì 30km, mercoledì 30km, ...)"

"Il Blog di Enrico Vivian"

Preparazione muscolare-articolare

PREPARAZIONE MUSCOLARE ARTICOLARE by Siro Pillan



Il primo obiettivo da raggiungere, specie per quelli un po' a digiuno di attività fisica, è quello della forza muscolare. Questo ci permetterà, dopo, di fare degli allenamenti specifici e aumentare

l'autonomia di corsa.

Forza muscolare

Ci serve per sostenere gli allenamenti: si tratta sostanzialmente di richiamare un po' di forza con della ginnastica generale che comprenda tutti i distretti muscolari, braccia, gambe, glutei, addominali, dorsali.

Piegamenti, flessioni, trazioni, spinte e soprattutto stretching e di mobilità articolare.

AHI, AHI, I TIBIALI

Eh, è una cosa abbastanza rognosetta... potrebbe trattarsi di periostite tibiale o infiammazione delle logge tibiali. E' abbastanza fastidiosa e rognosa da far passare... cioè, il fatto che non faccia più male, spesso ci convince che sia passato tutto, ma riprendendo a correre ritorna il dolore.

Riposo e ghiaccio fino alla scomparsa dell'infiammazione (indicativamente 10-15 gg). **Solo poi** si dovrebbe procedere con allungamento dei polpacci e dei tibiali +rafforzamento dei muscoli anteriori con tre esercizi:

1. Seduto su un tavolo (quindi con piedi sollevati da terra) si deve fare del sollevamento pesi (leggeri) con l'avampiede: ad esempio, in modo casalingo, avvolgere il manico di un secchio con un panno per renderlo più morbido, appoggiarlo sulla parte anteriore della scarpa e sollevare il secchio vuoto flettendo verso l'alto il piede (3 serie da 10 ripetizioni - 1 min. di riposo) - nei giorni seguenti si può anche aggiungere del peso mettendo qualcosa dentro al secchio, ma non troppo.

2. In piedi, a gambe tese, andare sulle punte dei piedi e ridiscendere (3 serie da 10 ripetizioni - 1 min. di riposo)

3. In piedi, piegamenti esterni delle caviglie, andando sul bordo esterno del piede, e ritorno (3 serie da 10 ripetizioni - 1 min. di riposo) e riprendere gradualmente l'attività di corsa





CONTATTI: Web: <http://master.atleticavicentina.com/> E-mail: avmaste@atleticavicentina.com

FOTO e RISULTATI DEL MESE DEI NOSTRI MASTER by Daniele Fattori

QUANDO LA CORSA DIVENTA COMUNITA'

A Monteforte d'Alpone il rito della "Montefortiana" si va celebrando da 36 anni; è una sorta di "Woodstock" del podismo: amatoriale, semi-agonistico, agonistico ed iper-agonistico; un raduno oceanico che quest'anno ha coinvolto oltre 20.000 bipedi, decretando il solito, scontato successo, il cui "indice di gradimento" sarebbe risultato sicuramente pari a 100. L'utenza della Montefortiana? 1) il bipede agonista che intende testarsi per gli appuntamenti top primaverili e ci dà dentro alla mezza agonistica; 2) il bipede un po' meno agonista, ma ugualmente motivato: inizialmente si confonde nella massa ed alla prima deviazione opta per il tracciato dei 28 km., così mette in cascina un lungo (con tanto di dislivello positivo), buono per le maratone di febbraio e/o marzo; 3) il



bipede gaudente che soddisfa il piacere della corsa, associato a quello delle papille gustative; è arcinoto, infatti, che i ristori sono forniti di ogni ben di Dio: dall'antipasto al dessert ed il tutto può venire liberamente inaffiato da bevande di stagione (traduci: vin brulé...); ed alla fine un piatto di tortellini caldi per infliggere un piacevole colpo di grazia all'apparato intestinale. Emblematiche le parole di Enrico Vivian qualche giorno dopo. "Prima o dopo – confessa il nostro n. 1, 14° al traguardo della Mezza agonistica con il tempo di 1.15.10 – voglio partecipare anch'io all'altra Montefortiana, quella dei fomitissimi banchetti.....".

Parlando di classifica, ecco il piazzamento degli altri nostri tesserati: 47° Martino Massignani (1.23.27), 197° Claudio Carducci (1.32.16), 199° Davide Minuzzo (1.32.22), 200° Matteo Vivian (1.32.23), 235° Vittorino Bisson (1.33.52), 314° Mauro Steccanella (1.36.15), 323° Alfonso Finetto (1.36.28), 360° Renato Bongioio (1.38.04), 410° Stefano Battaglia (1.39.10), 566° Renato Zorzan (1.44.17), 591° Fabio Trotto (1.44.41), 601° Nicola Fioravanzo (1.44.56), 783° Michele Gianello (1.50.49), 861° Massimo De Tomasi (1.53.27), 866° Mauro Zorzan (1.53.36). Grande prova in campo femminile di Roberta Garbin (6ª di categoria con 1.40.04); 28° di categoria per Laura Ertani (1.51.56) e 56° di Anna Osti (2.21.24). Grande prova in campo femminile di Roberta Garbin (6ª di categoria con 1.40.04); 28° di categoria per Laura Ertani (1.51.56) e 56° di Anna Osti (2.21.24).



RESULTS

Appuntamenti by Sereno&Giovanna Zorzanello

Martedì 22 febbraio p.v. con ritrovo alle 20:45 a Vicenza presso la Sala incontri della Circostrizione 4 – Via Turra, 70 - Vicenza, si svolgerà una serata speciale di AV Master che coincide con la presentazione di tutte le attività 2011 e con la consegna a tutti i tesserati dell'AV Card 2011.

Nel frattempo è arrivata anche la reintegrazione del vestiario gara (canotta e short) iniziato a distribuire in occasione dell'evento del settembre scorso presso la Bisson Auto. Pertanto coloro che non ne fossero ancora muniti potranno approfittare di questa occasione. Per chi ancora non avesse la t-shirt AV Master sarà possibile richiederla.

Ci sarà inoltre modo di presentare le nuove iniziative ideate per il 2011 mirate al miglioramento dei servizi AV Master e all'implementazione delle occasioni di incontro tra gli associati. Le principali novità saranno:

- Ritrovo mensile gratuito aperto a tutti i tesserati AV Master, agli iscritti alla Run Academy e alla Running School al campo di Atletica di Vicenza con lo staff di allenatori AV Master per una seduta di allenamento di gruppo con la possibilità di approfondire esercitazioni sulla tecnica di corsa e altre tematiche di comune interesse;
- Organizzazione di partecipazione collettiva ad eventi agonistici;
- Presentazione di un progetto singolare per una competizione sociale riservata ai soli tesserati AV Master e Atletica Vicentina la

cui fattibilità è in discussione in questi giorni con il Comune di Vicenza.

- Illustrazioni convenzioni e vantaggi dell'AV Card 2011.

Chi avesse necessità potrà usufruire della serata per il rinnovo del tesseramento Fidal 2011.

Stravicenza 2011

Per quanto riguarda la StrAVicenza 2011, in programma domenica 20 marzo, si ricorda che da quest'anno l'iscrizione per i tesserati AV Master è completamente gratuita ma è necessario, per gli agonisti (tesserati fidal o uisp agonistica), scaricare il modulo di iscrizione dal sito, compilarlo e inviarlo come indicato. www.stravicenza.it. Gli interessati alla t-shirt potranno segnalare il loro interesse con la possibilità di acquisto a tariffa speciale di 4 Euro per gli agonisti. Ai non agonisti di Running School verrà preventivamente fornito il tagliando di iscrizione alla non competitiva.

Presentazioni attività Running School semestre primavera-estate 2011

Lunedì 7 marzo alle ore 20.45 presso il KM SPORT in via della Meccanica 2 (zona industriale di Vicenza), ci sarà una serata di presentazioni delle attività di Running School per il nuovo semestre primavera estate che partirà a fine marzo. p
Un carissimo saluto Giovanna/Sereno - Segreteria AV Master