



Preparazione
 muscolare-articolare

Sponsored by

Bisson Auto



INFORMA



STRAVICENZA FORZA 11!

Cari amici di AV MASTER, anche quest'anno è arrivato il mitico e tradizionale appuntamento con la nostra gara cittadina! Domenica ci sarà l'undicesima edizione di STRAVICENZA! Speriamo nel tempo atmosferico ma in ogni caso l'importante è esserci e far festa tutti insieme! Secondo numero dell'AV MASTER JOURNAL tutto dedicato alla gara della nostra città e della nostra associazione!

La presentazione del creatore di STRAVICENZA il presidente Zovico, e poi i preziosi contributi sulla nutrizione e sul riscaldamento da parte di Siro, un po' di Almanacco da parte di Enrico, Daniele ci illustrerà i risultati dei nostri Master nella recente mezza e maratona di Verona.

Riccardo continua con la sua rubrica viaggi & maratone, infine info utili per la gara di domenica e l'invito di Matteo di Running School per una super foto di gruppo in maglietta arancione in zona partenza alle ore 9.30. Vivete con noi una domenica di festa in una città finalmente libera dalle auto e di proprietà di noi runners!



Foto partenza STRAVICENZA 2010

A tutta STRAVICENZA!



StrAVicenza numero 11 alle porte con Atletica Vicentina pronta ad esprimersi al meglio per regalare alla città un evento unico per il nostro contesto territoriale. Gli anni passano ma la voglia di crescere e di migliorare ci accompagna sempre e confidiamo di poter regalare tante emozioni a tutti i partecipanti che verranno. La formula è apparentemente semplice: 10km che permettono di stare nel cuore della città del Palladio, davanti i campioni, poco più dietro gli amatori e poi il mare di gioia che pervade bambini, genitori, nonni, persone con disabilità per finire con i cani che trascinano il

più delle volte i loro padroni in uno dei tre percorsi. La fotografia anche quest'anno sarà quella di Campo Marzo dopo il trasloco "forzato" da Piazza dei Signori.

In 600 nel maggio del 2001 per la prima edizione, in 6000 nel 2006, in 8000 nel 2009. Il nostro obiettivo è di tagliare prima o dopo il traguardo dei 10.000 che per una città di 100.000 abitanti è una cosa fuori misura se la ipersbandierata Stramilano fa 50.000 dichiarati, con un bacino di 2.000.000 di abitanti. L'augurio è di un momento di sport, una parentesi di gioia, una finestra di serenità nel vivere con rispetto la nostra città nella domenica ecologica.



RUN ACADEMY by Enrico Vivian



Con l'undicesima edizione la StraVicenza completa un fantastico bouquet. Le ho corse tutte, tranne la prima perché nella stessa data avevo già fissato il mio matrimonio con Antonella (22/10/2000). Nacque come corsa point-to-point che tagliava da est a ovest la città da Centro Commerciale Palladio a Centro Sport Palladio. Subito emersero le difficoltà di crescita della manifestazione che fu riadattata in un circuito cittadino sulla distanza di 10km che si snoda nelle vie del centro con pemo in Piazza dei Signori/Corso Palladio da tenersi in primavera. Chi corre la prova agonistica difficilmente si accorge della bellezza di molti passaggi, più attento a calibrare il passo fra le incessanti variazioni di appoggio, di pendenza, di direzione, ma la maggior parte dei partecipanti affronta le non competitive con il gusto di chi per una mattina può appro-

priarsi della città in compagnia di altre migliaia di famiglie. Anche perché finora siamo stati molto fortunati: qualche edizione si è tenuta sotto un cielo minaccioso, come l'anno scorso, ma non è mai stata funestata da pioggia battente. Col meteo avverso la festa si sgonfia: se le centinaia di agonisti che partono in testa sono abituati a correre in tutte le condizioni, tante famiglie possono rinunciare a vivere il disagio. Invece StraVicenza è essenzialmente la loro festa, nonostante le molte partecipazioni qualificate che hanno onorato con la loro prestazioni gli sforzi degli organizzatori. Molti dei migliori protagonisti africani e italiani si sono confrontati per le vie del centro ottenendo risultati di prestigio su un tracciato non proprio scorrevole per altimetria, fondo stradale e curve in sequenza. StraVicenza rimane comunque un ottimo test dove si possono misurare anche le capacità di adattamento. Per i record precisi ci ritroveremo in pista.

Correre bene - Il blog di Enrico Vivian by Enrico Vivian



Su <http://enricovivian.blogspot.com/> l'articolo completo:

"In Italia avremmo potuto fare molto meglio se nel 1999 avessimo potuto riunire Orlando PIZZOLATO (30/07/1958), Alberto COVA (01/12/1958) e Gelindo BORDIN

(02/04/1959) che distano anagraficamente poco più di 8 mesi. Purtroppo avevano già desistito dall'agonismo 5-10 anni prima. Un po' come successe a Bill con Frank, Orlando avrebbe potuto prendersi le rivincite degli anni precedenti in cui più volte ha subito da Alberto e Gelindo, specialmente in volata.."

"Il Blog di Enrico Vivian"

Preparazione muscolare-articolare

PREPARAZIONE MUSCOLARE ARTICOLARE by Siro Pillan



RISCALDAMENTO

Per la fase di riscaldamento ci sono vari approci: attivo, passivo, misto o alternativo.

L'attivo è quello più classico: richiamare il movimento che si andrà a compiere, quindi corsa, un po' di stretching e allunghi; Il passivo è quello che si "sente": unguenti e pomate canforate vengono spesso utilizzati per riscaldare (o farsi riscaldare) muscoli e articolazioni; frizioni, manipolazioni e movimenti articolari passivi vengono più di frequente utilizzati con l'aiuto di qualcuno. Il misto mette insieme i due precedenti, portando via un po' di tempo, ma compensando alcune carenze dei due metodi. Proprio a proposito di "tempo" vorrei soffermarmi di più sul metodo "alternativo" perché capita spesso che prima della gara siamo già "di corsa" per il nume-

ro, il chip, la folla, un posto che non sia in ultima fila e poi c'è anche l'altro "tempo" quello meteorologico (se diluvia, non è il caso di inzupparsi subito)... per questo, sfruttando il tempo d'attesa prima della partenza e/o un posto angusto si possono eseguire dei movimenti in scioltezza a blanda velocità d'esecuzione: un po' di allungamento o stretching, camminare sul posto, piegamenti sulle gambe senza chiudere troppo l'angolo fra coscia e polpaccio (non scendere sotto i 100°), sollevarsi sugli avampiedi, sollevare alternativamente le ginocchia fino all'altezza del bacino, poi raccoglierle alternativamente fino al petto, flettere la gamba dietro portando il tallone verso il gluteo, sourplace sul posto sollevando il piede da terra il meno possibile, piccoli saltelli. Finire anche con una corsa rapida sul posto, per aumentare un po' la frequenza cardio-respiratoria.



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

FOTO e RISULTATI DEL MESE DEI NOSTRI MASTER by Daniele Fattori

VERONA CITTA' DELL'AMORE...E DEL RUNNING

Verona e provincia al centro del running in questo inizio di 2011. Dopo l'entusiasmo dei 20.000 presenti alla montefortiana, ecco sfilare i 4.300 alla kermesse della Mezza e della Maratona di Verona. L'AV Master Bisson Auto ha risposto "Presente!" alla grande: eravamo in 43, lungo i due tracciati. Quantità, ma anche qualità; e che qualità! Nella distanza più lunga, Roberta Garbin si è aggiudicata l'alloro nella categoria MF 40 e Martino Massignani ha colto la seconda piazza nella Mezza, per la categoria MM 45. Il sole non si è fatto notare, qualche gocciolina di pioggia, ma nel complesso un clima podisticamente favorevole; e questo ha consentito a più di qualcuno di noi un miglioramento del personale. Splendido il passaggio nel centro storico: di fronte alla Casa di Giulietta e Romeo ed all'interno dell'Arena; penso che tutti si siano sentiti (giustamente) un po' amanti e un po' gladiatori. Ricordo la Maratona di Verona del 2007, in cui il percorso prevedeva il passaggio sulle colline della Valpolicella: lo rimpiango, perché il profumo dei vitigni, anche se sei astemio, t'inebria...

Appuntamento per tutti (NESSUNO ESCLUSO) alla StrAVicenza, dove il signor Andrea Palladio ci farà sognare.

RISULTATI MEZZA MARATONA



FEMMINILE – 1270[^] (25[^] di categoria) Laura Ertani (1.41.25); 1429[^] Michela Sette; 2897[^] Sabrina Gosmin (2.07.13).

MASCHILE – 26[°] (2[°] di categoria) Martino Massignani (1.17.36); 76[°] Fabrizio Vedovello (1.21.00 primato personale); 90[°] Yuri Zugolaro (1.21.34); 102[°] Matteo Vivian (1.21.56); 113[°] Davide Minuzzo (1.22.07 primato personale); 290[°] Roberto Candia (1.27.36); 421[°] Cesare Bonotto; 487[°] Gianluca Verin (1.31.15); 499[°] Silvano Pozzan (1.31.21); 500[°] Matteo Cazzola (1.31.21); 511[°] Stefano Schiarante (1.31.35); 519[°] Mauro Steccanella (1.31.43); 537[°] Alfonso Finetto (1.32.06); 554[°] Stefano Tosin (1.32.57 primato personale); 794[°] Luca Donadello (1.35.40); 862[°] Valerio Sorrentino (1.36.31); 885[°] Carlo Lovato (1.36.48); 1088[°] Alberto Maderni (1.39.10); 1218[°] Nicola Fioravanzo (1.40.45); 1489[°] Agostino Padovan (1.44.14); 1607[°] Giuseppe Maino

(1.45.26); 1847[°] Marcello Nale (1.48.43); 2000[°] Antonio Cuccarollo (1.50.45); 2084[°] Sergio Ortolani (1.51.45); 2270[°] Adriano Luis Sperotto (1.54.15); 2604[°] Carlo Zanovello (1.59.59). Andrea Minuzzo si è ritirato a causa di dolori fisici.

RISULTATI MARATONA

FEMMINILE – 246[^] (1[^] di categoria) Roberta Garbin (3.16.37)

MASCHILE – 46[°] Maurizio Toma (2.51.17); 79[°] Gianberto Antonello (2.58.08); 169[°] Eros Polazzon (3.09.27); 241[°] Claudio Carducci (3.15.37); 338[^] Stefano Battaglia (3.23.11); 642[°] Fabrizio Seghetti (3.40.56); 757 Alberto Bagarella (3.46.48); 835[°] Riccardo Solfo (3.51.38); 940[°] Matteo Mastrovita (3.55.59); 1071[°] Santo Colla (4.03.22); 1410[°] Daniele Fattori (4.45.28); 1448[°] Alberto Pozzan (5.03.04).



Appuntamenti by Sereno&Giovanna Zorzanello

StrAVicenza 2011 Undicesima Edizione
Vicenza, domenica 20 marzo 2011, Partenza
ore 10:00 da Campo Marzo
Domenica scatterà il blocco del traffico. I partecipanti sono pertanto invitati ad usufruire dei parcheggi di interscambio dello stadio e di via cricoli dove potranno usufruire gratuitamente del parcheggio e del centro bus navetta dalle ore 7.30 alle 13.30



L'iscrizione è GRATUITA per tutti i tesserati AV MASTER

Per la NON COMPETITIVA basta ritirare il tagliando di partecipazione allo stand sotto la loggia del Capitano in Piazza dei Signori da venerdì sera e tutto sabato.

PER LA COMPETITIVA bisogna scaricare il modulo dal sito STRAVICENZA.IT ed inviarlo a mezzo e-mail (iscrizioni@stravicenza.it) o fax 0444-322325 entro le 24 di mercoledì 16 marzo. Il pettorale può essere ritirato la mattina stessa della gara dalle 7.45 alle 9.15 in campo marzo.