



[AV] MASTER *Journal*

ANNO I, NUMERO 3

APRILE 2011



Preparazione
muscolare-articolare

Sponsored by

Bisson Auto



INFORMA



AV CARD: UN MONDO DI VANTAGGI PER I TESSERATI AV MASTER

E' iniziata da pochi giorni la distribuzione del documento che illustra i numerosi vantaggi legati all'AV Card 2011 fornita nel pacchetto tesseramento AV Master. Dalle convenzioni per le visite mediche, alla fisioterapia, all'acquisto agevolato di integratori per arrivare ai vantaggi offerti dai partners principali di AV Master quali Bisson Auto che offre il pacchetto assistenza per chi acquista autovetture presso i vari punti vendita della provincia, KmSport con i vantaggi su calzature e vestiario, Ottica Ravelli con la scontistica sugli occhiali da vista e da sole oltre ad altri servizi offerti gratuitamente, al trattamento di riguardo per i clienti di Icona Arredamenti. Di rilievo anche l'opportunità di appoggio su Anthea Assicurazioni in grado di verificare sul mercato le migliori polizze assicurative per le vostre esigenze personali, familiari, professionali e aziendali. Infine l'appoggio su RunItaly First quando la passione per la corsa si co-

niuga con il viaggiare. Il numero di Aprile di AV MASTER JOURNAL è ricco altresì di risultati delle tante gare primaverili (maratone e non solo) che hanno visto come protagonisti i nostri tesserati arancioni. Un grande complimento a tutti quanti per le vostre prestazioni! Su questo numero un bellissimo resoconto dell'esperienza londinese della nostra punta di diamante Enrico Vivian! Angolo nutrizione e prevenzione degli infortuni by Siro Pillan. Il presidente Zovico fa un bilancio della bellissima undicesima edizione di Stravicenza appena trascorsa.



AV CARD 2011

STRAVICENZA 2011: SUCCESSO MIGLIORABILE



20 marzo 2011: esplose la primavera nella città del Palladio giusto allo scoccare della StrAVicenza. Questo lo scenario che ha accolto l'edizione numero 11 della 10km berica e le 8000 persone che si sono assiegate dietro la linea di partenza. Una giornata del genere rappresenta il sogno di ogni organizzatore e come tradizione noi ringraziamo la buona sorte e le migliaia di persone che hanno animato l'evento. Soddisfazione ampia per la partecipazione e il riscontro mediatico di primissimo livello compresa Rai 3 regionale che nel corso della domenica ha dedicato spazi importanti alla

StrAVi. Non tutte le ciambelle sono venute con il buco ma per il prossimo anno ci siamo assicurati da parte di AIM una porzione del Park Verdi per realizzare - in prossimità della zona partenza - l'Area Agonisti sfruttando una parte del livello - I del grande parcheggio che sbuca su viale Roma. Contiamo infatti di disporre di uno spazio adeguato per gestire al meglio i servizi per gli agonisti come ritiro pettorali, custodia borse, consegna pacchi gara agevolando al massimo le operazioni sia per chi partecipa sia per chi opera a loro favore. Del resto una location come Campo Marzo richiede sforzi importanti e per la terza volta contiamo di arrivare al top in termini di organizzazione e servizio.



MADRID MARATHON



Riccardo Solfo in compagnia di Roberto Giordano, la minuta Rosa Mota e l'invitata di Runner's World Irene Righetti.

TREIN 56 GIORNI, MA GERUSALEMME NON HA EGUALI. Quando lo scorso 11 gennaio scrissi sulla mia pagina Facebook che avrei corso tre maratone in tre mesi, molti amici mi presero per matto. La mia non era una provocazione, ma una sfida con me stesso che mi faceva star bene solo a pensarla. Ora, raggiunto l'obiettivo, lo posso dire con certezza: mi sento non bene, benissimo. Ne ho messe in fila tre e calcoli alla mano dalla prima corsa a Verona il 20 di febbraio, all'ultima di Madrid, dello scorso 17 aprile sono passati 56 giorni. Nel mezzo, esattamente



Da sx a dx: Alberto Bagarella, Riccardo Solfo, Roberta Cielo, Paola Pretto Martini, Paolo Baccinelli, Claudio Rossetto, Enrico Pauso



COMPLEANNI DI APRILE 2011:

- ALESSIA COTENA,
- LICIA FEDELI,
- ANTONELLA PAVAN,
- MASSIMO DE TOMASI,
- MARCO BERTAZZO

PARIGI MARATHON



Il nostro Michele Mimmo con il suo 3h59'25" Bravissimo!



il 25 di marzo, la "first" la prima maratona di Gerusalemme, un evento unico e coraggioso che è già entrato nella storia. Parto da lì, da quella più faticosa, più entusiasmante, più tutto. Un mix di tante e opposte emozioni. Dal lato sportivo è stata terribile: partenza alle 7 dalla sede del Parlamento israeliano, la "Knesset", con una temperatura fredda che non arrivava agli 8 gradi. Eravamo quasi 1.200, gente ovviamente da tantissimi paesi del mondo, molti gli italiani, tra questi anche personaggi dello spettacolo: Roberto Giordano simpaticissimo maratona di lungo corso e conduttore di "Correndo per il mondo" che va su Rete 4, Cataldo Baglio e Giovanni Storti, l'Aldo e Giovanni del trio Aldo, Giovanni e Giacomo, Nicola Savino, ex deejay della radio milanese e da anni volto noto di Rai e Mediaset. Prima del via qualche scattoricono con la disponibile Rosa Mota, la minuta portoghese che negli anni 80 ha raccolto successi e medaglie nella maratona, vincitrice dell'oro a Seul 88 dove al maschile si impose il nostro Ge lino Bordin, invitata dalla Municipalità nella veste di testimonial. Sono partito forte, ero in ottima forma e nella mente avevo le 3:50' di Verona, però qui eravamo a 750 metri d'altezza con continui saliscendi. Il sindaco-maratoneta di Gerusalemme Nir Barkat che ha voluto l'evento, ha fatto chiudere l'intera città dalle 6 e fino alle 9 di gente per la strada ne abbiamo vista poca. Tante (troppe) le salite: lunghe, dure, costanti, non finivano mai e le discese erano sempre troppo corte, però avevo gambe e ho corso (sparato) i primi 10 in 53', la mezza in 1:46' con una proiezione finale sotto le 4 ore. Al 28° km la prima terribile crisi di fame nella stessa salita che avevo già calpestato al km 5. Sapevo di aver fatto un terribile errore: sono arrivato al via con pochissima colazione in pancia e con zero alimenti in tasca: non era una scelta, semplicemente mi ero dimenticato tutto in hotel. Barrette energetiche, gel e qual'altro. E ai ristoranti solo acqua. Prima del 30° quasi barcollavo, ho pensato anche al peggio, cioè al ritiro, non so quante volte ho

chiesto "snack please" ai pochi cittadini sistemati ai lati della strada. Una mezza salvezza è arrivata poco dopo quando ho incontrato il cameraman di Roberto Giordano che seguiva il conduttore in bicicletta, mi ha passato lo zaino e con difficoltà ho tirato fuori una barretta che mi sono divorato con una tale avidità che mi sono fatto paura da solo. Non riesco a descrivere bene quel preciso istante, però ho impresso indelebile il mio pensiero. Avrei mangiato di tutto e il mio pensiero è andato a quanti lasciamo morire di fame in giro per l'Africa. E' stata la prima volta in vita mia che ho provato quella sensazione, non ho mai sprecato cibo e chi mi conosce sa che non avarzo mai nulla sul piatto, ma vi giuro che ho avuto una sensazione terribile. Mi sono sentito un animale affamato pronto a mangiare anche la più schifosa delle cose. Un po' mi sono ripreso e poco più in là una mamma con la borsa della spesa, mentre io ripetivo "snack please", mi ha regalato una specie di Yogurt, il suo bambino aveva delle patatine in mano, gli ha tolto in modo brusco il sacchettino per darmelo. La scena è durata meno di 20", nessuno si è fermato: io corricchiavo da una parte, lei dall'altra, divisi da un filo metallico posto a mezza altezza. Gli ho gridato in inglese tutte le parole che conoscevo per ringraziarla, gli ho mandato baci, mi sono battuto la mano sul petto, ma non sono riuscito a fermarmi. Avrei voluto fermarmi per piangere, per vivere intensamente l'umore, però mi conosco, se avessi ascoltato il cuore non sarei più ripartito, mi sarei piantato sul posto. Ho strizzato l'emozione in gola e sono ripartito senza voltarmi, l'avevo fatto non sarei qui a dirvi che nonostante tutto sono arrivato al traguardo, chiudendo la mia prima maratona oltre confine in 4:24". E' incredibile perché è lo stesso tempo della mia prima corsa a Verezia in ottobre e poco importa se ho percorso a piedi gli ultimi lunghissimi chilometri. Non avevo più niente in corpo, debilitato nel fisico, ma con un cuore pieno zeppo di energia e con la mente piena di momenti unici da raccontare a chi ti vuole bene. Dentro a questa maratona che mi ricorderò per tutta la vita mi porto tanto: un mix di diverse e opposte emozioni vissute in un paese che è una meraviglia, abitato di gente cordiale e con posti che trasudano di incorfutabili storici passati. Nell'abbraccio generale per questa irripetibile esperienza (dal punto di vista tecnico-sportivo è già candidata a diventare una tra le maratone più impegnative al mondo) vorrei citare tutti, lo faccio ricordando il sorriso di quella donna mentre mi passava il sacchettino di patatine del suo bambino. Lì, durante la prima maratona di Gerusalemme, a quasi 800 metri d'altezza, dove si incontrano e convivono con attenzione e protezione le tre più grandi religioni del pianeta. Lì, nella capitale d'Israele, dove la storia ha 3 mila anni dove esistono sott'ile e allo stesso tempo immensi equilibri che ci fanno sentire più umani, più veri. Più coscienti. Grazie Gerusalemme. (nel prossimo numero il racconto di Madrid)



RUNNING SCHOOL by Matteo Mastrovita



RUNNING SCHOOL DA RECORD! La passione della corsa sta contagiando molte nuove persone! I due gruppi di Running School contano tanti nuovi runners, il MERCOLEDI

SERA con il gruppo INIZIAMO A CORRERE abbiamo quasi 25 persone, al GIOVEDI sera per il GRUPPO PRIMA MARATONA abbiamo quasi 20 runners che hanno iniziato la preparazione per le prossime maratone autunnali. C'è ancora tempo per aggiungersi ai programmi per le prossime maratone autunnali di Dublino

il 31 ottobre e di Firenze il 27 novembre. Le maratone saranno organizzate da Running School e dall'associazione di viaggi&maratona partner di Av Master, Runitaly First (www.runitalyfirst.com). Portate i vostri amici a provare a correre con noi, sarà sicuramente una bella esperienza per tenersi in forma e conoscere tante nuove persone! Per qualsiasi informazione e per visionare la presentazione della nuova stagione di Running School scrivete-mi un'e-mail a : matteo.mastrovita@gmail.com Un saluto e una caro abbraccio a tutti da Neo Papà!

Mangiar Sano: il nutrizionista consiglia by Siro Pillan



PRANZO

E' il pasto principale. Si colloca, infatti, a metà della giornata, abbiamo già speso un certo quantitativo di energia e ci aspettano ancora tante attività tra cui magari un allenamento. E' quindi importante non trascurare il pranzo, sebbene a molti capita spesso di andar di fretta e di limitarsi a tramezzino, bibita e caffè arrivando poi a cena con la celebre "fame da lupi" che porta a divorare l'inverosimile nel momento sbagliato. Un pasto completo in tutte le sue componenti (carboidrati, proteine, grassi) accompagnato da frutta e/o verdura, sarebbe

invece l'ideale, cercando semmai di limitare le porzioni. Se proprio si deve scegliere tra un primo e un secondo oppure un monopiatto, è preferibile orientarsi maggiormente verso i carboidrati, perché di essi in particolare ha bisogno il nostro organismo in questo momento della giornata. Quanto al dopo, già gli antichi latini raccomandavano: *post prandium stabis, post coenam ambulabis* (dopo pranzo riposa, dopo cena passeggia) o anche *post prandium aut stare aut lento pede deambulare* (dopo pranzo riposare o lentamente camminare). Ricordandoci dunque di rispettare il nostro corpo concedendo tempo alla digestione e pausa dalle fatiche ordinarie.



RUN ACADEMY by Enrico Vivian



Ritorno contento dalla maratona di Londra e la foto lo testimonia. Alla vista del traguardo su The Mall, il viale di fronte a Buckingham Palace, ho raccolto tutta la compostezza e la soddisfazione che esprimo sotto il portale di arrivo.

Chi mi legge regolarmente conosce le traversie degli ultimi due mesi raccontate nei feedback settimanali. Ho recuperato quel minimo di condizione fisica che mi ha permesso di centrare un risultato di prestigio (2h31'18", 62° assoluto su 34'706 classificati, 1° italiano, 4° over 40) comunque confrontabile con quello di NYC 2010 (2h28'22" su 44'969 arri-

vati, 35° assoluto, 4° italiano, 3° over 40) dove il percorso è ben più impegnativo. Tutti i passaggi sono visualizzabili nel certificato di gara. Nei primi 10km ho subito il richiamo della discesa (-30m ca.) e ho patito la scarsa abitudine alle gare degli ultimi 3 mesi. Per quanto mi ripetessi "stai tranquillo" ero troppo coinvolto e ho fatto qualche conto allegro con le miglia. Pensavo di avere rallentato di più nella seconda frazione di 5km, dopo l'iniziale 17'08", invece ho segnato un 17'21" che mi ha fatto dire "adesso basta!". Ho quindi infilato tre frazioni praticamente identiche (17'42" + 17'42" + 17'39") con passaggio a metà gara in 1h13'43". Finalmente avevo trovato il mio ritmo. Troppo tardi. Chi mi ha ritratto a metà gara mi ha dimostrato la sofferenza dal Tower Bridge in poi. Poi ho cominciato a pagare il doppio dazio fra impreparazione e scarsa cautela e mi sono progressivamente spento (18'06" + 18'35" + 18'54" + 8'11" per gli ultimi 2,2km). Mi brucia non essere sceso sotto le 2h30" e sono convinto che con un paio di settimane di allenamento in più ce l'avrei fatta a reggere 3'30"/km e portare a casa il personale. Bravo a posteriori! Invece guardo quella foto di arrivo e rivivo la

liberazione dopo gli ultimi 12km molto molto sofferiti, rileggo i post delle settimane critiche dove invocavo solo di partecipare dignitosamente, vedo che alla StraVicenza ho corso 10km a 4'20" solo un mese fa. Cosa volere di più? In questa pazza primavera a Londra faceva più caldo che a Marostica: il disagio maggiore per i corridori è stato ben compensato dalla presenza di pubblico invitato dal sole a scendere per le strade. Mi era stato descritto come "non così folto e non così partecipe come a NYC" e invece è stato eccezionale lungo tutto il percorso, anche nei passaggi dei quartieri residenziali di periferia e di quelli dirigenziali della City. Ecco quello che mi dispiace di più: la stanchezza ha spento la lucidità per godere appieno dello spettacolo attorno. Forse sarà il motivo per tomarci, come ho già fatto altre due volte a NYC, prima di cogliere la soddisfazione piena. Anche perché c'è da vivere una città piena di storia e di cultura, di spettacoli e di occasioni a due ore di volo da Venezia. La maratona di Londra potrebbe essere famosa in Italia come quella di NYC se l'organizzazione prevedesse più pettorali per gli stranieri (solo 321 italiani arrivati nel 2011 contro i 3'561 di NYC 2010), magari convertendosi alla partenza a ondate che concede 10'000 partenti in più oltreoceano. Per il resto nulla da invidiare. Ristori ogni miglio, il reintegratore salino Lucozade ogni quattro di acqua Nestlé, sempre in comode bottiglie da 330mL con tappo richiudibile a scatto. Gel di maltodestrine al miglio 14 e 21. La zona di partenza presso Greenwich Park è sterminata mentre le strade non sono larghe abbastanza e alcuni spartitraffico le limitano ancor di più. Poi la zona di arrivo è ampia, compatta, perfettamente attrezzata. Dopo aver raccolto la sacca, la festa continua fin da Trafalgar Square. Il mattino seguente alle 7 e mezza sono passato per le piazze e i viali. Rimanevano da portar via solo alcune transenne. Tutto il resto perfettamente pulito, in preparazione per la prossima festa. Sul BLOG di Enrico Vivian <http://enricovivian.blogspot.com/> altri articoli su Londra e sul mondo della corsa.

Preparazione
muscolare-articolare

PREPARAZIONE MUSCOLARE ARTICOLARE by Siro Pillan

TENDINITE ED UNGUENTO



Sì, parliamo della Tendinite con la T maiuscola, quella che affligge prima o poi quasi tutti i podisti: quella al tendine d'Achille. Ma non parliamo delle forme più serie, tendiniti, tenosinoviti, borsiti, con calcificazioni, speroni ossei... parliamo della "semplice" infiammazione del

tendine. Essa può iniziare come subdolo fastidio fino ad essere, però, altamente debilitante (specie al mattino appena svegli) e compromettere chiaramente anche gli allenamenti. Il riposo è d'obbligo come pure gli impacchi di ghiaccio. Poi ci sono chiaramente farmaci antiinfiammatori e/o antidolorifici. Ma c'è dell'altro. Durante il servizio militare nel Nucleo Agonistico della Brigata Alpina Cadore, mi capitava di passare per l'infermeria dove, tra chi "marcava" visita per riposare, si presentava qualcuno con delle contusioni e gli veniva consegnato un tubetto di unguento, qualcun'altro arrivava zoppicando per una distorsione e riceveva lo stesso tubetto. Chi aveva delle vesciche otteneva sempre lo stesso rimedio, così pure per

lombalgie, torcicolli, stiramenti, infiammazioni, etc... Era d'obbligo, come biologo, capirne di più: tale preparato a base di "metilsalicilato" non esisteva in commercio nelle farmacie. Solo l'industria farmaceutica militare lo produceva in Toscana. Decisi, allora, con le indicazioni dei componenti, di "mettere al mio servizio" (o, meglio, dei miei tendini) mio cognato farmacista perché impiegasse l'antica arte farmaceutica delle preparazioni galeniche confezionando e migliorando se possibile questo prodotto (anche lui poi avrebbe avuto il suo ritorno proponendolo in vendita). Certo, l'unguento non faceva miracoli, ma, anche se rimaneva un piccolo fastidio, mi consentiva di riprendere gli allenamenti a pieno regime, e questo non era poco! Tre anni più tardi ebbi la conferma della bontà di tale unguento, leggendo un articolo di Orlando Pizzolato che parlava proprio di questo prodotto, arrivando ad esso però per altre vie. Scoprii così che un unguento simile viene usato in veterinaria per curare la tendinite dei cavalli da corsa... E pure noi, non siamo forse animali da corsa? Nel prossimo numero vedremo, però, come rinforzare i tendini sperando di evitare queste infiammazioni e le relative cure.



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

FOTO e RISULTATI DEL MESE DEI NOSTRI MASTER by Daniele Fattori

RISULTATI GARE DI PRIMAVERA AV MASTER

STRAVICENZA (20.03.2011 – 538 classificati) In primavera fioccano le competizioni per runners di tutte le dimensioni e quale miglior inau gurazione della stagione, se non con la M-I-T-I-C-A- StrAVicenza? Il centro storico "okkupato" dalla massa podistica, un serpente infinito, disegnato su un circuito di raro fascino. A parte i 538 agonisti giunti al traguardo, lo spettacolo è stato offerto dalla gente comune: migliaia di persone, per le quali la StrAVicenza sta diventando (o è già diventata) un evento assolutamente da non perdere. Parlare di tempi e di piazzamenti è forse l'aspetto meno rilevante, ma è giusto citare i primi 5 della graduatoria, sottolineando che i primi due, i keniani Paul Koech e Hosea Kisorio, sono scesi sotto il muro dei 30'.

Classifica Top Runner: 1° Koech (Toscana Atletica) 29.47; 2° Kisorio (Atl. Castello Firenze) 29.51; 3° Ruggiero 30.11; 4° Zanatta (Fiamme Oro) 30.35; 5° Rungger (Sportler Team) 30.51.

Classifica AV Maschile: 11° Andrea Zordan (SM) 32.25; 13° Diego Bau (SM) 33.43; 17° Michele Franco (SM) 34.16; 19° Edgardo Confessa (SM) 34.36; 20° Alessandro Motta (JM) 34.40; 21° Stefano Furlani (JM) 34.44; 28° Fausto Cuccarollo (SM) 35.20; 33° Michele Scolaro (AM) 35.33; 35° Marco Dalle Molle (SM) 36.04; 36° Maurizio Toma (MM40) 36.10; 37° Andrea Fortuna (JM) 36.13; 38° Giacomo Sartori (SM) 36.16; 39° Daniele Rigo (SM) 36.18; 44° Fabrizio Vedovello (MM35) 36.39; 51° Giovanni Corà (AM) 37.03; 57° Davide Minuzzo (MM35) 37.19; 70° Andrea Minuzzo (MM35) 37.43; 71° Matteo Vivian (MM40) 37.44; 77° Alex Lanaro (AM) 38.04; 87° Giulio Tessaro (JM) 38.33; 92° Siropillan (MM40) 38.40; 103° Delfio Azzolin (MM45) 39.07; 107° Andrea Zoso (MM40) 39.16; 112° Vittorino Bisson (MM40) 39.29; 113° Adelino Bau (MM60) 39.34; 122° Enrico Bianchini (MM50) 39.44; 123° Alfonso Finetto (MM40) 39.46; 126° Roberto Candia (MM40) 39.48; 136° Luca Tondin (MM35) 40.07; 152° Mirco Zanetti (MM45) 40.30; 159° Giacomo Andrighetto (JM) 40.40; 163° Andrea Chiusaroli (SM) 40.46; 166° Mauro Steccanella (MM45) 40.53; 173° Valerio Sorrentino (MM50) 40.58; 190° Stefano Battaglia (MM45) 41.31; 196° Stefano Schiarante (MM40) 41.39; 200° Mattia Andolfatto (AM) 41.48; 206° Luca Cerantola (AM) 41.52; 213° Diego Bettio (AM) 42.00; 215° Mirko Rizzo (MM35) 42.02; 217° Luca Donadello (MM45) 42.06; 221° Ruggero Catalan o TM 42.10; 260° Alberto Bagarella (MM45) 43.25; 267° Fabrizio Civolani (MM55) 43.33; 270° Michele Gianello (MM35) 43.41; 274° Alberto Marchetto (MM45) 43.49; 291° Nicola Fioravanzo (MM35) 44.18; 302° Alberto Maderni (MM50) 44.59; 303° Giuseppe Cauzzi (MM45) 45.01; 306° Alessandro Arboletto (MM45) 45.04; 310° Giuseppe Maino (MM45) 45.11; 328° Adriano Luis Sperotto (TM) 45.43; 329° Riccardo Solfo (MM40) 45.43; 333° Andrea Colombara (MM35) 45.54; 368° Enrico Pausco (MM45) 46.51; 378° Renato Giacomini (MM55) 47.09; 380° Fabio Frattin (MM45) 47.14; 405° Lucio Volpato (MM45) 47.58; 408° Emanuele Fracassi (MM35) 48.08; 412° Marcello Nale (MM55) 48.32; 418° Michele Mimmo (MM35) 48.46; 423° Vincenzo Incardona (MM55) 48.53; 436° Antonio Cuccarollo (MM60) 49.23; 449° Aldo Stella (MM45) 50.00; 451° Beniamino Oliviero (MM60) 50.05; 466° Daniele Fattori (MM50) 51.06; 469° Stefano Gugole (MM35) 51.42; 496° Gianberto Antonello (MM45) 54.23; Livio Dalla Verde (MM50) 54.49; 512° Paolo Tauber (MM50) 56.57; 521° Giuliano Boschetti (AM) 58.52; 523° Pierlorenzo Livison (MM70) 59.21; 537° Bruno Natali (MM70) 1.06.14.

La classifica AV Femminile: 73^a Gloria Tessaro (SF) 37.47; 101^a Maurizia Cunico (SF) 39.00; 271^a Roberta Fedeli (MF40) 43.45; 287^a Federica Del Buono (AF) 44.14; 307^a Laura Ertani (MF40) 45.08; 345^a Michela Sette (MM40) 46.12; 401^a Giulia Steccanella (AF) 47.46; 474^a Roberta Cima (MF45) 51.57; 488^a Mara Canella (AF) 53.51; 489^a Monica Ramanzin (MF40) 53.59; 491^a Sabrina Gosmin (MF40) 54.05; 492^a Welka Vicino (MF35) 54.07; 506^a Daniele Cremonese (MF45) 55.15; 508^a Roberta Cielo (MF35) 55.39; 525^a Rosa Valente (MF45) 59.42;

MARATONA DI TREVISO (27.03.2011 – 2203 classificati)

187° (38° MM45) Giamberto Antonello 2.59.49; 542° (136° MM40) Enrico Pretto 3.23.45; 1670° Nicola Fioravanzo (279° MM35) 4.14.20; 1709° (377° MM45) Aldo Stella 4.16.04; 1971° (262° MM50) Daniele Fattori 4.39.19; 2073° (427° MM40) Massimo Lucentini 4.56.01.

MARATONA DI FERRARA (27.03.2011 – 645 classificati)

18° (8° AM) Martino Massignani 2.52.03; 90° (12° MM50) Claudio Carducci 3.16.02; 452 (23° MM60) Gianpaolo Ferrari 4.08.22; 476° (103° MM50) Santo Colla 4.14.47; 577° (124° MM50) Daniele Luigi Bordignon 4.44.34.

MEZZA MARATONA DI FERRARA (27.03.2011 – 1029 classificati)

22° (Cat. Assoluta) Edgardo Confessa 1.19.23; 617° (207° Cat. SM) Adriano Luis Sperotto 1.52.21

100 KM DI SEREGNO (03.04.2011)

Migliorare di oltre 60' il proprio personale non è impresa per comuni mortali; lo è invece per il nostro Adriano Arzenton, sceso da 1.18.34, fatto segnare nel luglio 2008 a Rimini, al tempo di 1.08.09 alla 100 km. di Seregno, cogliendo il 51° posto assoluto ed il 7° tra gli MM50.

MARATONINA DEI DOGI (10.04.2011 – 1181 classificati)

6° (Assoluti) Diego Bau 1.13.25; 14° (1° SM) Edgardo Confessa 1.16.22; 101^a (2^a Assoluta femminile) Maurizia Cunico 1.24.50; 160° (15° MM50) Enrico Bianchini 1.28.41; 176° (36° MM40) Andrea Zoso 1.29.32; 181° (5° MM55) Claudio Carducci 1.29.37; 193° (41° MM40) Alfonso Finetto 1.30.06; 344° (15° SM) Renato Busnardo 1.35.30; 427° (48° MM50) Renato Bongioi 1.37.57; 440° (53° MM50) Mariano Stivanello 1.38.42; 486^a (7^a MF40) Laura Ertani 1.40.18; 1032^a (30^a MF40) Monica Ramanzin 2.01.21; 1059^a (23^a MF45) Daniela Cremonese 2.02.52.

MARATONA E MEZZA MARATONA DI SANT'ANTONIO (17.04.2011 – 1720 classificati)

22° (1° MM45) Martino Massignani 2.40.54; 63° Maurizio Toma (13° MM40) 2.54.01; 87° Andrea Minuzzo (13° MM35) 2.58.25; 248° Matteo Cazzola (52° MM40) 3.15.33; 273° Stefano Battaglia (52° MM45) 3.17.44; 278° Enrico Pretto (59° MM40) 3.18.22; 351° Agostino Padovan (54° MM35) 3.25.26; 355° Luca Tondin (55° MM35) 3.25.42; 363° Luca Donadello (90° MM45) 3.31.44; 467° Alberto Pozzan (96° MM40) 3.32.06; 1068° Sergio Ortolani (97° MM50) 4.04.36; 1076° Santo Colla (57° MM55) 4.04.50; 1414° Adriano Luis Sperotto (28° SM) 4.35.09; 1438° Francesco Paganini (220° MM45) 4.37.31.

MEZZA (17.04.2011 – 1575 classificati) 291° (36° Cat. MM45) Paolo Maritani 1.37.34; 301° Allen Sebben (17° Cat. SM) 1.38.02; 403° (51° Cat. MM45) Riccardo Borgo 1.41.34; 404° Gianni Barison (24° Cat. MM50) 1.41.35; 684° Gianpaolo Ferrari (10° Cat. MM60) 1.49.43; 737° Fabio Frattin (90° Cat. MM45) 1.50.53; 740° Claudio Dal Santo (94° Cat. MM40) 1.51.02; 797° Florian o Forner 45° Cat. MM50) 1.52.24; 928° Massimo Carlotta (73° Cat.

MM35) 1.56.26; 1443^a Anna Rosa Valente (27^a Cat. MF45) 2.19.04.

PURO 10000 DI ZANE' (17.04.2011 – 222 classificati) 12° (1° Cat. PM) Michele Colpo 35.58; 22^a (1^a Cat. PF) Gloria Tessaro 37.06; 50^a (2^a Cat. PF) Maurizia Cunico 38.43; 59° (4° Cat. SM) Riccardo Trovato 39.17; 66° Alfonso Finetto (13° Cat. MM40) 39.37; 84° (16° Cat. MM45) Mauro Steccanella 40.27; 167^a (3^a Cat. MF40) Laura Ertani 46.15.

