



# AV MASTER Letter

ANNO I, NUMERO 40

SETTIMANA 3 OTTOBRE - 9 OTTOBRE 2011



Preparazione  
muscolare-articolare

**IL GIORNALE  
DI VICENZA**

**HEADLINES**

**OPERAZIONE  
SICUREZZA**  
Facciamoci  
Vedere Pag.2

**L'ESPERTO  
CONSIGLIA**  
Pag.3

**SALUTE &  
SPORT** Pag. 4

**FAST AROUND  
THE RUN** Pag. 5

**AV MASTER  
INFORMA** Pag.5

**TUTTI I RUN-  
NERS DEL  
PRESIDENTE**  
Pag. 6

ANNO I - NUMERO 40  
AV MASTER LETTER  
di  
Matteo Mastrovita



## Allacciate le scarpe...

### AV MASTER LETTER

Giunta al 40 mo numero la RUNNING SCHOOL LETTER si allarga e cambia nome. La nuova AV MASTER LETTER è tutta nuova per darvi sempre più informazione e coinvolgervi nella grande passione della corsa che aggiunge ogni giorno un manciata di positività alla vostra vita! Vengono mantenute le rubriche consolidate fino ad ora, si aggiungono 2 pagine ricche di preziosi contributi da parte di tutto lo staff AV MASTER, diventata ormai come una delle realtà italiane più completa per appassionarsi alla corsa, correre la prima maratona e migliorarsi. Da questo numero i due allenatori di Run Academy Siro Pillan ed Enrico Pillan avranno uno spazio fisso con le loro due rubriche: Salute & Sport di Siro, e Fast Around the Run di Enrico. Mensilmente avremo il contributo del presi-



dente di Atletica Vicentina Christian Zovico con lo spazio Tutti i Runners del Presidente. Un altro spazio sarà AV MASTER Informa, lo spazio di

servizio per le news da parte della segreteria AV MASTER. Daniele Fattori si occuperà di AV Results, dove potrete vedere tutti i risultati collezionati dagli atleti nelle varie gare nazionali ed internazionali. Riccardo Solfo terrà infine la rubrica Le Marce della Domenica dove verrà descritto il ritrovo domenicale aperto a tutti i tesserati AV MASTER. Benvenuta dunque AV MASTER Letter sempre più grande sempre più bella! Il vostro magazine online sulla Vicenza che Corre! Matteo Mastrovita

## Appuntamenti



Grandi appuntamenti speciali questa settimana con Running School:

**GRUPPO INIZIAMO A CORRERE**  
**MERCOLEDI 5 OTTOBRE 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**

**GIOVEDI 6 OTTOBRE 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 - MARTEDI 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](mailto:running.school@atleticavicentina.com)  
0444 961579

**Non mancate! Ingresso libero!**



La partenza della Gardaland Half Marathon 2011 in una giornata ribattezzata l'estate d'Ottobre

**AFORISMA**

“Correre è la più grande metafora della vita, perché ne tiri fuori quello che ci hai messo dentro”

Oprah Winfrey



Correre di notte con la luce frontale

## Il meteo per chi corre

E' ufficiale, l'estate fuori stagione di queste settimane ha le ore contate, la botta decisiva che spazzerà via definitivamente queste anomale temperature dovrebbe arrivare venerdì prossimo, quando venti freddi da nord abbasseranno di 10/12 °C massime e minime. Fino a giovedì ancora estate d'ottobre con massime fino a 26° C in **ZONA ARANCIONE** e min sui 15°C in **ZONA VERDE**. Per il weekend poggie ed instabilità con minime finalmente in **ZONA AZZURRA** e max in **ZONA VERDE**. Attenzione alla luce! Sia al mattino che alla sera si corre ormai al buio!!! Fatevi vedere!!!!

**Orari di alba e tramonto:**  
Il sole sorge ORE 7.17



Il sole tramonta ORE 18.45

Comune di Vicenza (VI) - CAP 36100							
Giornaliero	Lunedì 3	Martedì 4	Mercoledì 5	Giovedì 6	Venerdì 7	Sabato 8	Domenica 9
Giorno	Tempo	T min	T max	Precip.	Vento (km/h)	Pressione	
Lunedì 3	sereno	16 °C	26 °C	10%	SSE 2 / max. 8 debole	1023mb	
Martedì 4	sereno	15 °C	26 °C	10%	calma	1022mb	
Mercoledì 5	sereno	15 °C	26 °C	10%	SSW 2 / max. 7 debole	1021mb	
Giovedì 6	poco nuvoloso	15 °C	26 °C	10%	SSW 6 / max. 13 debole	1017mb	
Venerdì 7	poggia e schiarite	14 °C	20 °C	80%	ENE 4 / max. 22 debole	1005mb	
Sabato 8	poggia e schiarite	7 °C	17 °C	70%	ESE 3 / max. 18 debole	1007mb	
Domenica 9	nubi sparse	9 °C	17 °C	20%	NE 17 / max. 28 moderato	1011mb	

## Focus: Operazione Sicurezza, Facciamoci Vedere!



Anche se il caldo (diurno) ci attanaglia e ci fa sentire ancora in estate, l'assenza di luce mattutina e serale ci ricorda che l'autunno è arrivato. Riprendo in questo numero un argomento già trattato agli albori di questa newsletter ma a me sempre caro e che non smetterò mai di ripetere: **CORRIAMO NON SOLO CON LE GAMBE MA ANCHE CON LA TESTA!**

Il buio ci avvolge, è il contrappasso della stagione fredda (amica per il running), correre con la luce è essenzialmente più semplice, più sicuro e rilassante. Correre al buio comporta più rischi, più tensione e meno relax. E' vero anche che basta abituarsi e seguire delle semplici regole

per trasformare i 6 mesi autunnali/invernali in un periodo veramente propizio per il running! Di sera o di mattino presto l'importante è vedere (per non mettere il piede in fallo e procurarsi delle fastidiose storte) ma soprattutto farsi vedere per evitare danni ben peggiori...

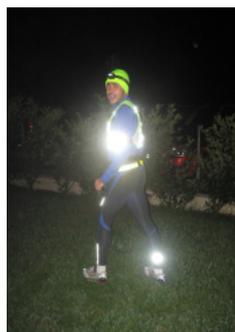
**PREFERITE PERCORSI CICLABILI O CON POCO TRAFFICO**

Scegliete per i vostri allenamenti zone a traffic free o con poco traffico, in tal caso i rischi saranno ridotti e si potrà correre con meno tensione. State in ogni caso attenti alle biciclette che spesso (aimè) non usano il fanale e sfrecciano a tutta birra sui percorsi ciclabili. L'Italia non è il nord Europa dove le piste ciclabili sono distinte dai percorsi pedonali...che lusso...qui da noi bisogna accontentarsi della singola ciclabile (quando si ha la fortuna di averne una sufficientemente lunga) che ingloba biciclette, runners, nordic walkers, roller bladers...per questo state attenti e fatevi sempre vedere usando il kit visibilità.



**TENETE LA SINISTRA**

Se correte in strade senza ciclabile e marciapiede, è **FONDAMENTALE** tenere la sinistra, ovvero correre sul lato opposto in modo da vedere le auto che vi vengono contro. Questa regola è fondamentale soprattutto per tutti quei runners che corrono con la musica e non sentono le auto che provengono alle loro spalle.



**CURVE PERICOLOSE**

Nelle zone con delle curve cieche prestate molta cautela e scegliete il lato della strada dove risulterete più visibili.

**A BASSO VOLUME**

Se correte con la musica tenete un volume delle cuffie che vi permetta di sentire i pericoli esterni

**VESTITI E LUMINOSI**

In questo numero nell'**ESPERTO CONSIGLIA** viene proposto un kit luminosità per correre in piena sicurezza con il buio. Non dovete sentirvi degli alberi di Natale che corrono ma essere luccicanti è come indossare le cinture di sicurezza quando si corre, è la vostra arma per difendervi dal buio garante della vostra ed altrui sicurezza.



Il buio e la stagione autunno ed inverno non saranno più un problema seguendo i consigli di chi ha cura della vostra sicurezza. Anzi sfruttando le temperature più basse la stagione autunnale è il momento migliore per iniziare a correre e per pensare di preparare una maratona in primavera del prossimo anno.

Vediamo ora in dettaglio da cosa è composto il KIT LUMINOSITA' che consiglio a tutti i runners che vogliono affrontare l'oscurità:

### 1) GIUBBINO ALTA VISIBILITA'

Solitamente ha anche la funzione di essere protettivo contro vento ed umidità mattutina, di colori fluorescenti (giallo, arancione, verde) con inserti catarifrangenti vi renderà molto luminosi una volta illuminati dai fari delle auto.

### 2) FASCE DA BRACCIO E GAMBE CATARINFRANGENTI

Sono fondamentali per essere visti dalle auto, il materiale catarifrangente "sparerà" una luce molto forte una volta illuminato anche da una distanza considerevole. Queste fasce di tessuto, di plastica o semirigide si adattano

perfettamente al braccio o alla caviglia di ogni runner. Ne esistono alcune che oltre ad essere fluorescenti e catarifrangenti, hanno delle luci a led rosse ad intermittenza che rappresentano una difesa in più contro il buio della notte. Esistono anche delle spille catarifrangenti con luci a led da applicare sulla maglia.

### 3) TORCIA FRONTALE

Lampada studiata per l'escursionismo e la corsa, solitamente molto leggera (pesa pochissimi grammi) si può installare sulla fronte mediante delle comode fasce elastiche annesse alla torcia. E' utilissima quando si corre in luoghi molto scuri, fondamentali su strade senza pista ciclabile per essere visti dalle auto che procedono in senso contrario. La luce a led è solitamente molto potente ed è utilissima al runner per evitare di inciampare su qualche buca od ostacolo improvviso nascosto nell'oscurità. Oltre alla torcia frontale, esistono anche delle luci a led che possono venire applicate sulla visiera di un semplice cappellino.

### 4) ABBIGLIAMENTO CON INSERTI CATARINFRANGENTI

Quasi tutto l'abbigliamento tecnico da running presenta inserti catarifrangenti molto importanti per aumentare la visibilità nei confronti dei fari delle automobili. Scegliete dunque i capi che presentano questi inserti. Esistono anche cappelli e guanti di colori fluorescenti che aumentano la visibilità anche in giornate nebbiose o con scarsa visibilità.

## Galloway's Marathon FAQ



### DOMANDA: QUALSIASI PERSONA PUO' FINIRE UNA MARATONA?

**RISPOSTA:** Nell'arco degli anni decine di migliaia di runners, compresi tantissimi degli anni 60 e 70 (l'età media in cui si conclude una prima maratona si aggira infatti intorno ai 35-50 anni), hanno completato la loro prima maratona con il metodo Galloway in quasi 8 mesi di preparazione. Ognuno può finire una maratona senza andare incontro ad infortuni seguendo alcune basilari regole: 1) Portare a termine gli allenamenti lunghi correndo più lentamente di quello che farebbero in gara 2) Costruire gradatamente la propria resistenza attraverso gli allenamenti lunghi arrivando a compiere in allenamento la distanza della maratona (applicando sempre gli intervalli al passo) 3) Usare sempre i giusti intervalli Corsa/camminata determinati dal test periodico Magic Mile (Una prova di 1600 metri da effettuare su pista).

## AV RESULTS By Daniele Fattori



Enrico Vivian in azione alla scorsa edizione 2010 della NY City Marathon

**SABATO 17.09.2011 – SLEGHE LAUF DI ASIAGO (10 KM.)** Ultima sera d'estate, clima perfetto, masterini di Atletica Vicentina Bisson Auto in eccellenti condizioni di forma. Ed ora sotto con le maratone e le mezze maratone autunnali.

Risultati Atletica Vicentina Master Bisson Auto – 7° (2° SM) Enrico Vivian 33'38"; 8° (3° SM) Diego Baù 33'57"; 18° (2° MMB5) Fabrizio Vedovello 36'52"; 23° (6° SM) Stefano Pozza 37'40"; 25° (3° MMB5) Andrea Minuzzo 37'46"; 35° (4° MMB5) Davide Minuzzo 39'05"; 45° (12° MM40) Vittorino Bisson 39'57"; 47° (5° MM45) Delfo Azzolin 40'05"; 59° (4° MM50) Renato Bongioiolo 42'16"; 64° (17° MM40) Siro Pillan 42'35"; 77° (7° MM45) Mauro Steccanella 43'19"; 96^ (2^ MM40) Laura Ertani 46'02"; 113° (1° MM60) Gianpaolo Antonelli 48'17".

**DOMENICA 04.09.2011 – MEZZA MARATONA DEL BRENTA** La calata del popolo podista arancione in quel di Bassano è stata massiccia: 45 classificati al termine della fatica, 11 piazzamenti fra i primi 5 nelle

varie categorie (3 vittorie, 3 secondi posti, 1 bronzo), con Vivian 3° assoluto.  
Risultati Atletica Vicentina Master Bisson Auto  
PosAssCatPos CatAtletaTempo

3 ASSM2VIVIAN ENRICO 01:13:10;  
6 ASSM3BIGOLIN MARCO 01:14:36;  
12MM50I BALBO PIETRO 01:18:49,  
29 MMB55VEDOVELLO FABRIZIO 01:22:53;  
34 SM2SPANEVELLO TOMMASO 01:24:19;  
43 MM40I VIVIAN MATTEO 01:25:12; 52  
M454AZZOLIN DELFO 01:26:30;  
61 MMB512MINUZZO DAVIDE 01:27:46;  
70 ASSFI CUNICO MAURIZIA 01:29:06  
75 MM402I BISSON VITTORINO 01:29:50  
80 MM3517VIVIAN DAVIDE 01:30:08  
82 MM458ANTONELLO GIANBERTO 01:30:31  
111 MM3527PADOVAN AGOSTINO 01:32:48  
115 MM4033CAZZOLA MATTEO 01:33:04  
120 MM5011ARZENTON ADRIANO 01:33:36

## COMPLEANNI ARANCIONI



Ogni settimana festeggiamo i compleanni di tutti i tesserati AV MASTER. Auguri Arancini!!!

- Paolo Bellina
- Massimo Carlotto
- Giovanni Carollo
- Fabrizio Civolani
- Santo Colla
- Olivieri Ferruccio
- Anna Rosa Valente
- Mirco Zanetti



L'ultramaratoneta  
Adriano Arzenton alla  
Madrid Segovia 2011

## Salute & Sport By Siro Pillan



### FATTI NON FOSTE A VIVER... SEDUTI (in particolare a tavola)



Certo, il piacere di stare a tavola è uno degli aspetti più importanti che ha assunto nel tempo l'alimentazione ed è giusto quindi valorizzarne le componenti sociali e psicologiche. Ma dobbiamo puntare soprattutto ad una "cultura del cibo", piuttosto che al "culto del cibo".

E l'alimentazione deve andare di pari passo con il "consumo" di quel che mangiamo.

La vita sta diventando sempre più sedentaria, grazie a sempre nuove tecnologie e nuovi stili tendenti al benessere civile e sociale, che però non sempre coincide col benessere fisico. Pensate pure a certe banalità, ma sono proprio queste che a lungo andare e sommandosi incidono sul nostro metabolismo e sul nostro aspetto fisico più o meno longilineo o più o meno rotondeggiante:

ascensori al posto delle scale, telecomandi per ogni apparecchiatura anziché brevi spostamenti dal divano alla tivù, lavastoviglie, asciugatrici, auto per nemmeno 1 km anziché bici o passeggiate.

Per carità, sia ben chiaro, tutte cose positive, ma dobbiamo essere consapevoli che con queste comodità ci muoviamo meno.

Per carità, sia ben chiaro, tutte cose positive, ma dobbiamo essere consapevoli che con queste comodità ci muoviamo meno.



E, tornando al cibo, che dire della frutta secca già sgusciata e pelata? Attenzione! Innanzitutto spinge a mangiarne di più e poi elimina quel minimo dispendio energetico manuale, portando anche via parte dell'aspetto sociale di chiacchierare nel dopocena schiacciando noci o sbucciando bagigi. Viviamo bene quindi, senza però cercare comodità superflue. Non per niente, nel linguaggio comune, "sportività" assume l'accezione di lealtà, correttezza, serietà, rispetto... innanzitutto di noi stessi e del nostro corpo.



## Fast around the run by Enrico Vivian



Conoscevo Jeff GALLOWAY, conosco il suo metodo, ma per comprenderli ho dovuto incontrarlo e praticarlo insieme al gruppo di una trentina di persone che si è riunito a Vicenza. Non sono solo gli ormai 40 anni di esperienza, ma Jeff ha una comunicatività semplificatrice tutta intenta a farsi capire, il perfetto inverso di alcuni guru di casa nostra. Per chi ha cinque minuti di pazienza allego un esempio del grande Carlo VITTORI (vd. link @ FIDAL) che commenta la corsa di Matteo GALVAN nella primavera del 2006: molto impegnativa la seconda metà della prima pagina. Si rimane incantati dalla corsa di Matteo, uno spettacolo, non certo dalla descrizione che ne fa VITTORI. Per raccogliere il servizio fotografico ho parteci-

pato anch'io alla lezione magistrale in run-walk-run attraverso il centro di Vicenza e ho apprezzato un particolare tecnico che normalmente passa in secondo piano. Corsa e cammino sono due azioni completamente diverse e durante il cammino sono resettati i parametri di corsa per essere reimpostati all'inizio dell'azione successiva. Quindi durante il cammino non solo si recupera a livello fisiologico (si abbassa la frequenza cardiaca, diminuisce la ventilazione, ... si smaltisce la fatica), ma viene anche risistemata l'azione di corsa nel momento in cui si riavvia. Questo permette di evitare l'accumulo di errori e sovraccarico che deprimono l'efficacia tecnica e sono prima causa di infortuni.

Visitate il mio blog:

<http://enicovivian.blogspot.com/>

## AV MASTER Informa By Sereno e Giovanna Zorzanello

### COME NASCE AV MASTER



Il gruppo AV Master inserito all'interno di Atletica Vicentina si avvia al suo decimo compleanno. La sua storia è quindi abbastanza recente. Nasce dall'idea di Sereno Zorzanello, già Presidente del Gruppo DLF Dopolavoro Ferroviario di Vicenza, di costituire un gruppo Master all'interno della Società anche per supportare in qualche modo il settore giovanile e, non meno importante, interagire con l'organizzazione della Stravicenza, che dopo la prima esperienza della podistica "Da Palladio a Palladio" sperimenta nel 2002 la sua prima edizione nel centro Storico di Vicenza. La proposta è pienamente condivisa dall'allora Direttore Sportivo

e dall'attuale Presidente Avv. Christian Zovico. Nell'anno "zero" 2002 si costituisce quindi, all'interno della società Atletica Vicentina il gruppo AV Runners Club primo obiettivo è quello avere una sede La prima sede è in Via IV novembre a Vicenza, successivamente si trasferirà in via Rosmini presso il campo di atletica "Perraro". Sereno negli orari di apertura è disponibile a dialogare con tutti a dare informazioni sulle attività, sulle gare e anche sugli appuntamenti domenicali, siano essi agonisti che non agonistici. E' così che la Società inizia a crescere e i numeri diventano sempre più importanti. Il nome AV è portato in alto anche con la partecipazione di alcuni atleti ai Mondiali Master prima di Riccione e poi in Finlandia con risultati anche importanti.

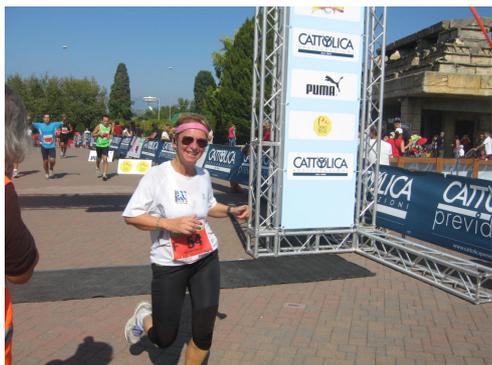
### CONTATTI REDAZIONE AVMASTER LETTER:

Matteo Mastrovita

E-mail: [matteo.mastrovita@gmail.com](mailto:matteo.mastrovita@gmail.com)

Sito web: <http://master.atleticavicentina.com/>

### FOTO DELLA SETTIMANA



### DONNE VOLANTI

L'arrivo delle due girls di Running School Piera Bolzani a sinistra e Daniela Andrein a destra alla Gardaland Half Marathon. Brave ragazze!

# TUTTI I RUNNERS DEL PRESIDENTE

By Christian Zovico



Il mese di ottobre è tradizionalmente legato alle prime maratone autunnali e coincide anche con l'avvio delle nuove attività di Atletica Vicentina Master che rinnova il proprio parco servizi proposto agli associati. Dalla Running School passando alla Run Academy e alla preparazione articolare-muscolare prendono forma le nuove proposte di attività che come sempre hanno l'obiettivo di guidare i runners di ogni livello verso una pratica ideale della corsa. Da chi muove i primi passi a chi punta a scendere sotto le tre ore nella maratona in AV Master può trovare la risposta alle sue esigenze (<http://master.ateticavicentina.com>).

E dal mese di ottobre prende anche forma la nuova News letter AV Master che raccoglie la preziosa eredità della versione nata per la Running

School, su iniziativa di Matteo Mastrovita, per conglobare i contributi dei vari protagonisti dello staff arancione a partire dal nostro maratoneta di punta Enrico Vivian e di Siro Pillan che a ottobre torna a proporre l'attività in palestra per arricchire la preparazione del runner, oltre a diventare un nuovo riferimento di Run Academy. Ultima novità di questo nuovo periodo targato AV Master è rappresentata dall'ingresso in squadra di Riccardo Solfo che diventerà il Direttore Generale di AV Master diventando così un ulteriore punto di riferimento per i nostri associati. Buona corsa a tutti!

Christian Zovico Presidente Atletica Vicentina

## Le marce della domenica

by Riccardo Solfo



### IL RACCONTO

#### GARDALAND HALF MARATHON

Domenica 2 ottobre un buon gruppo AV MASTER ha affrontato la seconda edizione della Gardaland Half Marathon. In una domenica d'inizio autunno ma con temperature degne di un'estate che non vuole proprio finire, i tesserati AV MASTER si sono distinti soprattutto grazie all'ottimo piazzamento nei primi 10 del nostro Edgardo Confessa con un eccezionale 1.15.45!

Ottimi piazzamenti anche per il giovane Federico Bordignon al 23mo posto con 1h21'25". Tra le donne solita prova di alto livello per la nostra fast runner Roberta Garbin classificata undicesima tra le donne e seconda nella sua categoria con il tempone di 1h33'36"!

Di rilievo anche le prestazioni del gruppo AV RUNNING SCHOOL: gli sposini Giovanbattista Urso con 1h52'46" e Daniela Andrein con 2h17'48" (alla prima volta nella mezza maratona), strepitosi alla prima mezza anche Piera Bolzani con 2h14'08" e Fabio Narcisi con 2h58'42", il neo papà Matteo Mastrovita chiude in 2h01'51"

Ecco gli altri classificati di AV MASTER:

Paolo Maritani 1h34'02"; Giacomo Incadorna 1h44'57"; Gianpaolo Antonelli 1h46'34"; Michele Mimmo 1h47'26"; Vincenzo Incadorna 1h49'55"; Lucio Volpato 1h51'41"; Sergio Ortolani 1h56'16"; Carlo Zanovello 2h24'08".

### PROSSIMO APPUNTAMENTO

Domenica prossima 9 ottobre grande ritrovo ed evento alla Mezza Maratona di Padova L'appuntamento è alle 7.00 presso il casello di Vicenza est. Per info contattare Riccardo Solfo (tel. 335/6673311 - [direzione@2punti.it](mailto:direzione@2punti.it)).



FOTO: Il Gruppo AV RUNNING SCHOOL. Da Daniela Andrein, Piera Bolzani, Matteo Mastrovita, Giovanbattista Urso più Fabio Narcisi chestava per concludere la sua prestazione.

### DOMENICA 9 OTTOBRE

#### 1ma MEZZA MARATONA PADOVA21

Percorsi: Interamente cittadino, Sono disponibili anche 4 percorsi NON COMPETITIVI per la STRAPADOVA VIVA di 2, 6, 12, 21 km

Terreno: Pianeggiante

Info: [www.padova21.it](http://www.padova21.it)



In collaborazione con:



ottica

RAVELLI  
Vicenza



MICHELEZANONI.COM

icona  
Arredamenti & design