



**Preparazione
 muscolare-articolare**



SOMMARIO

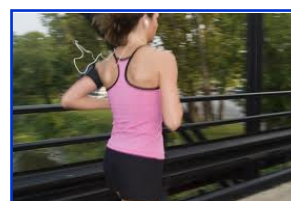
- Allacciate le scarpe (L'editoriale) Pag.1
- Appuntamenti Pag.1
- Il meteo per chi corre Pag.2
- Aforisma Pag.2
- Il Codice del Running Pag.2
- Fast Around The Run Pag.2
- Galloway's Marathon FAQ Pag.3
- La Foto della settimana Pag.4
- Salute&Sport Pag.4
- Ronny Run Doctor Pag.5
- AV Le nostre gare Pag.5
- AV Le nostre gare Pag.6
- Le Marce della domenica Pag.6



Allacciate le scarpe... By Matteo Mastrovita

PRUDENZA E CONSAPEVOLEZZA

La settimana è stata caratterizzata dall'ennesimo caso di cronaca nera, forse arrivato alle luci della ribalta per aver coinvolto una ragazza carina e straniera, la povera Alison uccisa da un pirata della strada mentre faceva una semplice corsetta per le strade della Toscana. L'altra sera tornando a casa nel lungo viale buio che collega Quinto Vicentino con il quartiere di Vicenza Bertesi nella mia lucidità ha salvato me ed un imprudente ciclista da una tragedia simile. Buio pesto, ciclista nerissimo e con l'ipod sulle orecchie e...pazzesco. Pur troppo vi viamo in un paese a forma di auto e non a forma di runner o ciclista, gli spazi a traffic free sono molto rari e ci spesso si deve fare di necessità virtù. Non per questo si deve pensare che non essendo al volante di un mezzo motorizzato, godiamo di maggiore



tutela, diritti e non corriamo nessun tipo di pericolo. Al contrario a piedi o in bicicletta siamo esposti

maggiormente ai pericoli esterni ed è un DOVERE adottare dei sistemi di sicurezza! Provate a pensare cosa succederebbe se le auto andassero in giro a fari spenti nella notte...quindi cari runners testa sulle spalle e consapevolezza! Dovete considerarvi anche voi un "mezzo a due gambe" e rispettare tutte le regole del codice della strada nonché quelle del "Codice del Running" pubblicato da questa rivista da qualche settimana. Correre è la cosa più bella del mondo, osserviamo poche e semplici regole per la nostra e l'altrui sicurezza, salveremo la nostra e la vita altrui!

Appuntamenti



Inizia la nuova stagione delle attività di AV MASTER, Ecco gli appuntamenti della settimana:

- **PREPARAZIONE ARTICOLARE MUSCOLARE: MARTEDI 11 OTTOBRE ORE 19.30 20.30 c/o PALESTRA DI BERTESINELLA (Dietro la Chiesa)**
- **RUNNING SCHOOL: GRUPPO INIZIAMO A CORRERE MERCOLEDI 12 OTTOBRE ORE 19.50 c/o CHIESA DEL QUARTIERE LAGHETTO**
- **RUNNING SCHOOL: GRUPPO PRIMA MARATONA GIOVEDI 13 OTTOBRE ORE 19.50, c/o CHIESA DEL QUAR-**

TIERE LAGHETTO

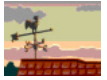
- **PREPARAZIONE ARTICOLARE MUSCOLARE: VENERDI 14 OTTOBRE ORE 19.00- 20.00 c/o PALESTRA DI BERTESINELLA (Dietro la Chiesa)**

Ricordiamo a tutti che potete effettuare una lezione di prova nei gruppi Running School e una serata anche in palestra.

Per effettuare le iscrizioni potete recarvi direttamente da KM SPORT in Via della Meccanica 1/b in Z.I. a Vicenza Ovest in orari di negozio (LUN pome 16-19.30, MART-VEN 10-12.30/16-19.30, SAB 10-12.30/16-19)

Non dimenticate poi la marcia della settimana domenica prossima!

Il meteo per chi corre



Che tempo pazzarello, minime invernali e massime da fine estate! Escursione termica tra l'alba e le ore centrali di oltre 15°C! Condizioni ideali per raffreddori fastidiosi! Vestitevi a cipolla! E seguite le indicazioni delle ZONE CLIMATICHE! Fino giovedì ancora estate d'ottobre con massime fino a 23°C in **ZONA ARANCIONE** e min fresche in **ZONA AZZURRA**. Per il weekend ritornano i venti freddi con max in **ZONA AZZURRA** e min in **ZONA BLU** (minime fredde sui 4-5°C al mattino presto!) 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 7.26**



Il sole tramonta **ORE 18.32**

Comune di Vicenza (VI) - CAP 36100						
Giornaliero	Lunedì 10	Martedì 11	Mercoledì 12	Giovedì 13	Venerdì 14	Sabato 15
Giorno	Tempo		T min	T max	Precip.	Vento (km/h)
Lunedì 10		poco nuvoloso	10 °C	18 °C	20%	SW 8 / max 18 debole
Martedì 11		poco nuvoloso	9 °C	21 °C	10%	calma
Mercoledì 12		nubi sparse	10 °C	23 °C	20%	calma
Giovedì 13		poco nuvoloso	13 °C	23 °C	10%	E 8 / max 24 debole
Venerdì 14		nubi sparse	12 °C	15 °C	20%	ENE 15 / max 27 moderato
Sabato 15		sereno	5 °C	14 °C	10%	ENE 12 / max 17 moderato
Domenica 16		nubi sparse	4 °C	15 °C	10%	calma



Negli USA si trovano anche questi "Road Sign" per proteggere i runners

Il Codice del Running By Matteo Mastrovita

AFORISMA

“Un atleta in corsa è una scultura in movimento”

Edwin Moses

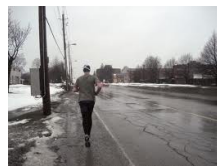
ARTICOLO 4 : SULLA STRADA CICLABILE, CARA CICLABILE...



Italia paese di santi, poeti e navigatori... ma non certo a misura di ciclista o pedone...

Lo possono confermare tutti coloro che hanno fatto dei viaggi nel nord europa, in effetti basta non andare troppo lontani, in Austria o in Svizzera molte strade (se non tutte) sono state concepite per dare spazio alle biciclette ed ai pedoni. Adirittura in città del nord Europa come Berlino ai lati della carreggiata riservata alle auto, abbiamo una pista ciclabile ed uno spazio riservato ai runners/pedoni..mi raccomando non provate a correre lungo la ciclabile...sentirete frequenti nervosi scampanellii di bicicletta! Qui in Italia la situazione è piuttosto deprimente, le piste ciclabili crescono a ritmo di lumaca e le poche che ci sono corrono per poche centinaia di metri o qualche chilometro sfociando in strade molto trafficate o in luoghi dispersi nella campagna. Oltre a non esserci un buon network di percorsi ciclabili, spesso quelli che ci sono presentano innumerevoli insidie ed ostacoli: barre di ferro trasversali in prossimità dei passi carrai che ostacolano la marcia, bidoni dell'immondizia, segnali stradali, fermate dell'autobus...tutto questo fa sì che spesso il ciclista "snobbi" (sbagliato!) la pista ciclabile preferendo pedalare sulla strada! Per noi runners ogni percorso ciclabile rappresenta un'opportunità di correre in sicurezza e senza pensieri.

QUANDO IL MARCIAPIEDE NON C'E'



Questa è la situazione più comune che si presenta al runner nostrano...cosa fare? Innanzitutto cerchiamo di scegliere prima un percorso che presenti il meno possibile tratti pericolosi senza marciapiede e con traffico veicolare (un aiuto può venire dai percorsi pubblicati nella homepage del Giornale di Vicenza cliccando sull'iniziativa CORRI VICENZA). Se non abbiamo scelta e dobbiamo transitare



in una strada senza marciapiede, spostiamo sul lato sinistro e corriamo il più possibile nel margine della strada oltre o sulla linea bianca che delimita la carreggiata. Dobbiamo assolutamente vedere e sentire (abbassate in questi casi il volume delle cuffiette!) le auto che ci vengono incontro. Nel caso la strada sia particolarmente stretta ed incrociate un camion, se necessario interrompete la corsa e spostatevi all'esterno della strada sempre sul lato sinistro. Nel caso di curve cieche, spostatevi come in figura (tratta da Runner's World) sul lato destro (o stando sul lato sinistra camminate fuori della carreggiata).



CON IL BUIO Con l'oscurità i pericoli aumentano esponenzialmente, applicate la stessa regola del lato sinistro ma stavolta DOVETE essere ancora più visibili! Indossate un giubbino ad alta visibilità con delle fasce da braccio catarifrangenti e/o delle luci a led ad intermittenza. Ideale sarebbe indossare una pila frontale che vi farà vedere dai veicoli ad una distanza maggiore.



L'ideale luminosità di un gruppo di runners di notte

Fast around the run by Enrico Vivian



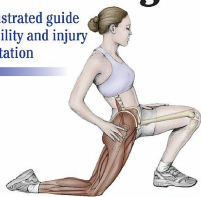
Dal post <http://enricovivian.blogspot.com/> del 26/08 <http://enricovivian.blogspot.com/2011/08/ultimi-libri-di-corsa.html>

Quattro mesi più tardi mi trovo a Londra per la maratona e proprio all'inizio di Charing Cross Road, che scende da St.



The Anatomy of Stretching

your illustrated guide to flexibility and injury rehabilitation



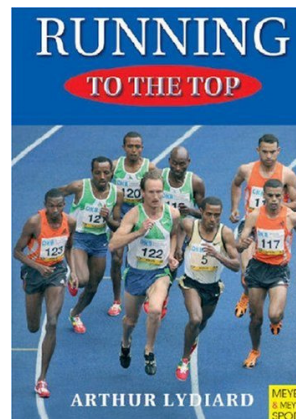
Brad Walker
Author of The Anatomy of Sports Injuries

Second Edition

Giles verso Trafalgar Square, si trova la fornitissima libreria Foyles (<http://www.foyles.co.uk/Public/Stores/Detail.aspx?storeid=1011>). Per non perdersi all'interno ci sono mappe dettagliate per raggiungere il settore di interesse. Ci sono entrato tre volte: la prima per prendere visione, la seconda per approfondire, la terza per comprare. Alla fine sono uscito con due volumi: "The Anatomy of Stretching" di Brad WALKER (Ed. 2011 @ a-

mazon http://www.amazon.it/Anatomy-Stretching-Brad-Walker/dp/1556435967/ref=sr_1?ie=UTF8&qid=1303493752&sr=8-1) e "Running to the Top" di Arthur LYDIARD (Ed. 2007 @ amazon http://www.amazon.it/Running-Top-Arthur-Lydiard/dp/3891244401/ref=sr_1_10?ie=UTF8&s=english-books&qid=1303494064&sr=1-10).

Stretching? Ancora stretching? Sì, stretching. Dopo essere stato a Bodies The Exhibition <http://www.bodiestheexhibition.com/> @ NYC l'anno scorso, ho immensamente apprezzato le tavole anatomiche. Alcuni amici hanno cercato una versione italiana che fino a qualche mese fa non era disponibile. Sono stato inoltre colpito dall'immagine di copertina che riproduce l'esercizio preferito di Ming Chew per allungare la zona pelvica e in particolare il malefico e difficilmente raggiungibile muscolo ileo-psoas. Nessun dubbio sul primo acquisto. Per il secondo la scelta è stata più combattuta di fronte all'ampia scaffalatura alla base della quale sedevo su



uno sgabello con le gambe dolenti dopo la maratona. Avrei mai potuto lasciarmi scappare una memoria riassuntiva di Arthur LYDIARD (vd. precedente post 09/04 <http://enricovivian.blogspot.com/2011/04/una-generazione-di-giovani-coraggiosi-4.html>)? Mi sono fatto influenzare dalla dimensione, dalla formattazione e da una copertina che c'entra niente. Mi sembrava abbastanza povero nei contenuti, benché l'assenza di foto lasciasse

tutto lo spazio al testo. Invece avrei fatto una grande sciocchezza a lasciare l'ultima copia sul ripiano. Il font abbastanza compatto e la presenza di espressioni gergali made in New Zealand rende impegnativo l'avanzamento nelle pagine dove Arthur raccoglie cinquant'anni di esperienze e alcune argomentazioni in controtendenza rispetto alle idee attualmente dominanti.

Le stesse considerazioni di Renato CANOVA sulla semplice vita dei kenyani, così performanti poi in pista (vd. precedenti post 24/06 <http://enricovivian.blogspot.com/2011/06/inversione-di-flussi-l-renato-canova.html>) e 27/06 <http://enricovivian.blogspot.com/2011/06/inversione-di-flussi-l-renato-canova-27.html>), sono già contenute fra le pagine 18-20 dove Arthur fa la contro analisi allo stupore generato dalla vittoria di Amos BIWOTT sui 3'000st alle Olimpiadi di Messico 1968 quando Sports Illustrated lo descrisse come un atleta che "non aveva mai avuto un allenatore, non si era preparato correttamente e non aveva mangiato il cibo giusto". Eppure vinse. Magia? Quale specialità per David COPPERFIELD? Tante, tante perle, in particolare quelle sulle calzature, la nutrizione, i lavori anaerobici, la tecnica di corsa, il rapporto con gli atleti.

Galloway's Marathon FAQ



DOMANDA: CI SONO CONTROINDICAZIONI RIGUARDO ALL'ETA' DI UNA PERSONA NEL CORRERE UNA MARATONA?

RISPOSTA: Nelle ricerche effettuate per scrivere il mio libro, "Corri fino a 100 anni" ho trovato diversi esempi di runners che correvano delle maratone sopra i 70 anni di età. Molti mi dissero di non avere particolari problemi ortopedici anche coloro i quali correvano distanze di 42 km ogni weekend! Un antidoto per combattere l'avanzare dell'età è quello di aggiungere un giorno di riposo extra dopo gli allenamenti lunghi ed incrementare la frequenza degli intervalli al passo.



CONTATTI REDAZIONE AVMASTER LETTER: Matteo Mastrovita

E-mail: matteo.mastrovita@gmail.com

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

FOTO DELLA SETTIMANA



Momenti della serata evento del 4 ottobre 2011



SERATA EVENTO

Grande successo della serata di presentazione delle attività targate AV MASTER della nuova stagione 2011/12!

Quasi 100 persone hanno affollato lo spazio messo a disposizione da KM SPORT. I rappresentanti di RUNNING SCHOOL, RUN ACCADEMY, PREPARAZIONE ARTICOLARE E MUSCOLARE E RUNITALY FIRST si sono alternati nella presentazione dei numerosi servizi offerti da AV MASTER, il punto di riferimento a Vicenza per chi vuole iniziare a correre, appassionarsi e migliorarsi!

Salute & Sport By Siro Pilián



I TRE PASTI PRINCIPALI DELLA GIORNATA DI UN RUNNER

LA 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 nocchie).



IL 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.



LA CENA

Dovrebbe essere un bel momento, anzi più di un momento. Si dovrebbe cenare sereni e con calma. E' un pasto meritato, che va gustato più con la mente che con il corpo: si è a fine giornata, per molti si tratta del ritorno in famiglia, è spesso un ritrovarsi con gli affetti e si ha bisogno di recuperare forze non solo fisiche, di rilassarsi. Dal punto di vista alimentare, allo stesso modo, dobbiamo recuperare quanto speso, ma non abbiamo bisogno tanto di energia, quanto piuttosto di riparare "danni", restaurare "impalcature", aggiungere "mattoni". Specie per lo sportivo che si allena, infatti, avviene proprio questo nelle cellule e nei muscoli: mentre si bruciano zuccheri e grassi, le stesse fibre muscolari si deteriorano (addirittura a volte, in mancanza di scorte energetiche, si verifica un vero auto-cannibalismo per cui si smontano muscoli per ricavare l'energia che serve ai muscoli stessi che però diminuiscono... meccanismo di emergenza che chiaramente non può durare a lungo). Ecco quindi che non ci servono tanti carboidrati (pasta, pane, pizza, dolci), ma piuttosto preziose proteine (i mattoni dei nostri muscoli appunto) da mettere a disposizione al nostro organismo per ristabilirsi durante il riposo notturno. Le calorie che ci servono inoltre sono inferiori a quelle del pranzo: siamo ormai a fine giornata e solitamente non abbiamo molte altre attività dispendiose da compiere. Per questo non si deve esagerare, non si deve sfogare tutto lo stress della giornata cercando soddisfazione nel cibo. Ed è sempre per questo che si diceva di non fare un pranzo troppo scarso e/o veloce, altrimenti, sì, chiaramente, alla sera diventa più difficile trattenersi.



Vivian concede il bis con due vittorie in una settimana alla prima edizione della mezza maratona Padova 21



I primi tre alla PADOVA 21 di domenica 9 ottobre, primo Enrico Vivian secondo Edgardo Confessa di AV!

Focus: RonnyRun Doctor by Dott. Ronny Marchetto



TENDINITE DEL POPLITEO



Il popliteo è un muscolo piccolo e piatto sito sotto il gastrocnemio (polpaccio) nella parte inferiore della fossa poplitea, pressappoco dietro al ginocchio. La sua infiammazione, fortunatamente non così frequente, è causa di dolore al ginocchio nei runners ed escursionisti e porta a problemi non poco invalidanti. Tra le cause principali sono da annoverare la corsa in

discesa (aggravata se con uno zaino sulle spalle), la pronazione eccessiva del piede e l'affaticamento del quadricipite.

Il sintomo principale è un dolore in sede posterolaterale del ginocchio durante la corsa. Il corridore solitamente riesce a correre brevi distanze per poi trovarsi costretto a rallentare fino a camminare, a causa dell'insorgenza della sintomatologia che viene descritta come una pressione o un qualche cosa che stringe attorno al ginocchio. Come primo intervento, una volta verificato il problema, si deve applicare il ghiaccio nella zona infiammata e rispettare un periodo di riposo relativo; infatti sarà

possibile per l'atleta mantenere un buon grado di allenamento utilizzando la bici e il nuoto (optando per stile libero e dorso). Nella fase di trattamento si dovrà cercare di correggere l'eccessiva pronazione, e svolgere esercizi di rinforzo, resistenza ed allungamento del quadricipite, visto che le lesioni del muscolo popliteo sono quasi sempre secondarie a quelle del quadricipite. Al fine di ridurre il verificarsi di questa tendinite è doveroso ricordare: ad escursionisti e sky runners di evitare ripidi pendii quando i quadricipiti sono troppo stressati; a coloro che competono sulle lunghe distanze e triatleti di non svolgere allenamenti in salita subito dopo le gare e in ogni caso evitare durante gli allenamenti bruschi cambiamenti di ritmo.

DOTT. FT. RONNY MARCHETTO

CELL: 3472422652

E-MAIL

ronnymarc@alice.it

ronny@fisioterapia-vicenza.it

AV LE NOSTRE GARE By Daniele Fattori



L'arrivo di Vivian alla 30 km della Castellana Vedelago 2 ottobre 2011

LA CASTELLANA RISULTATI CORSE 02.10.2011 Il primo week end di ottobre è stato infuocato, oltre che dal clima quasi torrido, dalle performances dei nostri atleti di punta: successione di Enrico Vivian nella 30 km della Castellana, disputatasi a Vedelago; primo posto di Martino Massignani nella cat. MM45, sempre a Vedelago, ma nella distanza della maratona. Sul Lago di Garda si è corsa la Gardaland Halfmarathon; qui la super è stata Roberta Garbin, 2^a nella cat. MF40, con l'altra ciliegina di Edgardo Confessa, 8° assoluto (su oltre 1300 partecipanti).

30 KM DELLA CASTELLANA 1° Enrico Vivian (1° SM) 1.47.25; 15° (6° MM35) Fabrizio Vedovello 2.04.11; 16° (7° MM35) Andrea Minuzzo 2.04.11; 21° (5° MM40) Matteo Vivian 2.05.42; 24° (4° MM45) Delfo Azzolin; 28° (3° TM) Tommaso Spanevello 2.07.21; 30° (3° SM) Stefano Pozza; 51° (15° MM35) Davide Vivian 2.17.01; 134° (31° MM45) Stefano Tosin 2.33.10; 143° (11° MM50) Giuliano Scetto 2.34.21.

MARATONA DELLA CASTELLANA

4° (1° MM45) Martino Massignani 2.50.18; 68° (14° MM45) Alberto Bagarella 4.06.24; 96° (15° MM50) Daniele Fattori 4.23.55

(09.10.2011) IL TRIO DI CARPI

A Carpi è andata in scena la Maratona d'Italia, affiancata da due alternative: la mezza e la 33.5 km., scelte studiate per favorire la preparazione delle prossime 42.195 km. Atletica Vicentina Master Bisson Auto presente con un terzetto di tutto rispetto, ai nastri di partenza della gara intermedia.

AV LE NOSTRE GARE By Riccardo Solfo

IL RACCONTO: PRIMO, SECONDO E ...21 ALLA PRIMA PADOVA21

AV Master Bisson auto anche a Padova piazza grandi colpi. Alla prima edizione della "Padova 21", la mezza maratona che si è disputata



Il folto gruppo AV MASTER

nella città del santo domenica 9, gli atleti arancioni hanno primeggiato piazzando il primo e secondo posto assoluto con Enrico Vivian e Edgardo Confessa. Per il Vice presidente di Atletica Vicentina è stato un trionfo in solitaria visto che ha dominato la gara dall'inizio alla fine arrivando primo in Prato della Valle con un tempo "normale", almeno per lui, di 1:12:41. A poco più di un minuto è arrivato il più giovane Edgardo Confessa (01:13:44) che ha staccato di quasi due minuti l'atleta dell'Assindustria Rovigo Enrico Rossato, classificatosi terzo. Podio quindi arancione con la soddisfazione di aver portato al via ben 21 iscritti AV a cui si sono aggiunto gli amici Enrico Paiusco, Lino Bruni e Roberta Zedda, tutti e tre sotto le 2 ore. A completare il gruppo gli infortunati Silvano Dal Ferro e il nostro dg Riccardo Solfo, presenti con l'inedito ruolo di fotografi. Tra le classifiche di categoria spiccano le prestazioni di Sandra Ferraro (01:47:52) e Michela Sette (01:53:05) giunte settima e ottava tra le MF 40.

Tra i maschi nelle due categorie con più partecipanti, la MM35 e la MM40 ottimo l'11° posto di Stefano Schiarante (01:29:33) su 125 atleti e il 10° posto su 93 per Davide Minuzzo (01:24:39) nella MM35 ma soprattutto giunto 29° assoluto tra i 600 atleti al via. Nonostante fosse la prima edizione, la mezza di Padova ha già convinto molti. L'idea della partenza e dell'arrivo nello splendido scenario di Prato della Valle è vincente e a molti è piaciuto anche il percorso assolutamente veloce e adatto ad abbassare i personali. Bella la maglietta (arancione) firmata Adidas presente nel pacco gara, ma altro di fatto non c'era. Tra le peccate invece la mancanza di parcheggi riservati (abbiamo speso tra i 4 e i 5 euro per il posteggio delle nostre auto) e delle docce, tutte situazioni che alla prossima edizione saranno sicuramente risolte dagli organizzatori della Show Athlets Association. Di spicco in chiave AV le prestazioni delle atlete "Running School" Sabina Gallico (02:00:03) e soprattutto Paola Visonà, che nel giro di 1 mese dopo l'esordio alla Mezza del Brenta ha abbassato il personale di quasi 8 minuti passando dal 2:09:36 registrato a Bassano al 2:01:53 di Padova. Arrivo in coppia per Licia Fedeli e sua figlia Chiara Crivellaro, alla prima gara, che hanno chiuso in 2:37. Tra chi ha piazzato il personale va citato Andrea Colombara (1:41:15) che ha "rischiato" di gareggiare con le donne per un errore di stampa sul pettorale. Questa la classifica completa degli atleti AV Master Bisson auto: VIVIAN ENRICO 01:12:41; CONFESSA EDGARDO 01:13:44; MINUZZO DAVIDE 01:24:39; SCHIARANTE STEFANO 01:29:32; BATTAGLIA STEFANO 01:29:50; ZOSO ANDREA 01:29:46; FIORAVANZO NICOLA 01:40:08; CATALANO RUGGIERO 01:40:15; COLOMBARA ANDREA 01:41:15; CARLOTTO MASSIMO 01:41:37; RODELLA MARCO 01:42:51; FERRARO SANDRA 01:47:51; GUGOLE STEFANO 01:48:28; FABRIS STEFANO 01:50:33; SETTE MICHELA 01:53:04; GALLICO SABINA 02:00:03; GOSMIN SABRINA 02:01:49; VISONA' PAOLA 02:01:53; CRIVELLARO CHIARA 02:37:00; FEDELI LICIA 02:37:00; MARA BIASI 02:53:00.



Alcune ragazze arancioni AV MASTER

Le marce della domenica by Riccardo Solfo



PROSSIMO APPUNTAMENTO

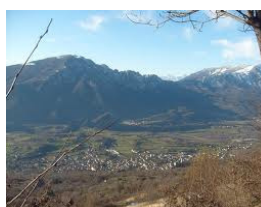
Domenica prossima Ritrovo AV MASTER ORE 8.20 Parcheggio del Supermercato PAM Viale Trento a Vicenza (vicino rotatoria dell'Albera) oppure alle 9 al luogo di partenza della marcia. Per maggiori info contattare Riccardo Solfo (tel. 335/6673311 - direzione@2punti.it).

DOMENICA 16 OTTOBRE
I ma EDIZIONE LA "COGOLANA"

COGOLLO DEL CENGIO

Luogo partenza ed arrivo: Bocciodromo

Percorsi: 6, 12, 18 km



Terreno: Misto Collinare

Curiosità: La manifestazione podistica riprende dopo diversi anni per offrire ai podisti un paesaggio naturalistico incantevole che dalla Valdastico si affaccia sulla Pianura Veneta (dall'annuario Marce FIASP 2011)

In collaborazione con:



ottica
RAVELLI
Vicenza

