



**Preparazione
 muscolare-articolare**



SOMMARIO

- Allacciate le scarpe (L'editoriale) Pag.1
- Appuntamenti Pag.1
- Il meteo per chi corre Pag.2
- Aforisma Pag.2
- Speciale Meteo: L'effetto Wind Chill Pag.2
- Speciale Meteo: Running in the rain Pag.3
- Galloway's Marathon FAQ Pag.3
- La Foto della settimana Pag.4
- Salute&Sport Pag.4
- Fast around the Run Pag.5
- AV Le nostre gare Pag.5
- AV Corriamo per il mondo Pag.6
- Le Marce della domenica Pag.6



Allacciate le scarpe... di Matteo Mastrovita

LEZIONI DI UMANITA' E SOLARITA'
 Pur non seguendo le moto..non posso che essere scosso per la tragedia capitata domenica ad uno sportivo italiano così promettente, giovane e simpatico come Marco Simoncelli. Il cespuglio dei suoi capelli faceva già ridere così come il suo sorriso e il suo accento tutto romagnolo. Quando se ne va una persona così solare e così giovane per una competizione sportiva, ti chiedi sempre è giusto non è giusto che esistano sport così pericolosi...poi alla fine capisci che questi sport ci sono e ci saranno sempre, e che quella terribile caduta è stata una pura fatalità (nella sua beffarda dinamica), per consolarti poi ti dici che tutto sommato quella persona se ne è andata istantaneamente facendo quello che gli piaceva...in realtà quel ragazzo era veramente molto simpatico e mancherà un po' a tutti



perché amava la vita come non mai ed aveva un'energia che tutti dovremmo cercare di preservare ed emulare!

Nel weekend sportivo è andata in scena una bellissima assoluta ventiseiesima edizione della Venice Marathon, tanti i tesserati AV MASTER presenti!

Commovente e grande lezione di vita l'arrivo della corsa per i diversamente abili: il plurivincitore delle scorse edizioni Alex Zanardi ha trainato per tutti i 42 km 195 metri un suo amico malato di Sla su una speciale handbike, al momento dell'arrivo è sceso e a forza di braccia senza protesi ha fatto tagliare il traguardo per primo al suo amico. Straordinari! Buona settimana e buone corse!

Appuntamenti



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

- **PREPARAZIONE ARTICOLARE MUSCOLARE: MARTEDI 25 OTTOBRE ORE 19.30 20.30 c/o PALESTRA DI BERTESINELLA (Dietro la Chiesa)**
- **RUNNING SCHOOL: GRUPPO INIZIAMO A CORRERE MERCOLEDI 26 OTTOBRE ORE 19.50 c/o CHIESA DEL QUARTIERE LAGHETTO**
- **RUNNING SCHOOL: GRUPPO PRIMA MARATONA GIOVEDI 27 OTTOBRE ORE 19.50, c/o CHIESA DEL QUAR-**

TIERE LAGHETTO

- **PREPARAZIONE ARTICOLARE MUSCOLARE: VENERDI 28 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 domenica prossima!



Running in the rain

Il meteo per chi corre

Settimana di stampo autunnale alle porte. Molto piovosa ed umida, con una forte perturbazione in transito da lunedì sera a giovedì.

MAR 25 min Z. AZZURRA MAX Z. VERDE

MER 26 min e MAX in Z. VERDE

GIOV 27 min e MAX Z. VERDE

VEN 28 min e MAX Z. VERDE

Weekend all'insegna del sole ma con temperature tipicamente di stampo autunnale/invernale.



In diminuzione le temp min in ZONA AZZURRA. **ATTENZIONE! TORNA L'ORA SOLARE, DOMENICA 30 SI DORME UN'ORA IN PIU'!**

Orari di alba e tramonto fino a sabato 29

Il sole sorge ORE 7.45



Il sole tramonta ORE 18.08



Comune di Vicenza (VI) - CAP 36100						
Giornaliero	Lunedì 24	Martedì 25	Mercoledì 26	Giovedì 27	Venerdì 28	Sabato 29
Giorno	Tempo	T min	T max	Precip.	Vento (km/h)	
Lunedì 24	pioggia e schiarite	6 °C	13 °C	50%	NE 13 / max 15 moderato	
Martedì 25	pioggia	9 °C	13 °C	80%	NE 13 / max 29 moderato	
Mercoledì 26	temporale	14 °C	16 °C	80%	E 8 / max 29 debole	
Giovedì 27	pioggia debole	13 °C	17 °C	70%	ENE 13 / max 27 moderato	
Venerdì 28	coperto con qualche pioggia	12 °C	16 °C	20%	NE 8 / max 17 debole	
Sabato 29	poco nuvoloso	8 °C	17 °C	10%	calma	
Domenica 30	nubi sparse	10 °C	18 °C	10%	ENE 5 / max 8 debole	

AFORISMA

“La maratona è una disciplina interiore, che non ti fa dimenticare che il più grande avversario sei tu”

Mauro Covacich,
A perdifato, 2003



State attenti all'effetto wind chill con il vento la temperatura percepita potrebbe essere molto inferiore a quella reale!

Speciale Meteo: L'Effetto Wind Chill di Matteo Mastrovita

EFFETTO WIND CHILL o INDICE DI RAFFREDDAMENTO

L'indice di raffreddamento, che in linguaggi tecnici viene definito Wind Chill, ci dice qual è la temperatura che le parti scoperte del corpo percepiranno nel caso in cui ci sia vento; quest'ultimo infatti, determina una maggiore perdita di calore da parte della pelle per evaporazione del sudore. L'importanza di questo indice è notevole, basta pensare alle popolazioni che vivono in ambienti molto freddi e ostili che hanno la necessità di evitare eccessivi raffreddamenti del corpo, che possono essere molto dannosi o in alcuni casi addirittura letali. Alle nostre latitudini, viene generalmente utilizzato nei periodi freddi con temperature inferiori ai 10°C per stabilire il grado di disagio che avvertiremo durante la giornata, in modo da rendere possibile la scelta di indumenti adatti per una più efficace protezione. Questo indice, ci darà quindi la TEMPERATURA PERCEPITA e NON quella REALE che è quella registrata dalle centraline di rilevamento, ciò significa che se quest'ultima è ad esempio 5°C ma la presenza di vento determi-

na un Wind Chill di -3°C, state pur certi che l'acqua non ghiaccerà. Attenti dunque quando andate a correre con presenza del vento... potrete percepire delle temperature polari! Ad esempio, se la temperatura reale registrata dalle centraline meteorologiche è di 5°C e il vento soffia a 50 Km/h, la temperatura apparente percepita sulle parti scoperte del corpo sarà di circa -9°C!

°C	Vento Km/h	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
		TEMPERATURA PERCEPITA																
10		8	5	4	2	1	0	-1	-1	-2	-2	-3	-3	-3	-3	-3	-3	-3
9		7	4	2	1	0	-1	-2	-3	-3	-4	-4	-5	-5	-5	-5	-5	-5
8		6	3	1	0	-2	-3	-4	-4	-5	-5	-6	-6	-6	-7	-7	-7	-7
7		5	2	0	-2	-3	-4	-5	-6	-6	-7	-7	-8	-8	-8	-8	-8	-8
6		3	1	-2	-3	-5	-6	-7	-7	-8	-8	-9	-9	-9	-10	-10	-10	-10
5		2	-1	-3	-5	-6	-7	-8	-9	-9	-10	-10	-11	-11	-11	-11	-11	-11
4		1	-2	-4	-6	-7	-9	-10	-10	-11	-12	-12	-12	-13	-13	-13	-13	-13
3		0	-3	-5	-7	-9	-10	-11	-12	-13	-13	-14	-14	-14	-14	-15	-15	-15
2		-1	-4	-7	-9	-10	-11	-12	-13	-14	-15	-15	-15	-16	-16	-16	-16	-16
1		-2	-5	-8	-10	-12	-13	-14	-15	-16	-16	-17	-17	-17	-17	-18	-18	-18
0		-3	-7	-9	-11	-13	-14	-15	-16	-17	-18	-18	-19	-19	-19	-19	-19	-19
-1		-4	-8	-10	-13	-14	-16	-17	-18	-19	-19	-20	-20	-20	-21	-21	-21	-21
-2		-5	-9	-12	-14	-16	-17	-18	-19	-20	-21	-21	-22	-22	-22	-22	-22	-22
-3		-6	-10	-13	-15	-17	-19	-20	-21	-22	-22	-23	-23	-24	-24	-24	-24	-24
-4		-7	-11	-14	-17	-18	-20	-21	-22	-23	-24	-24	-25	-25	-25	-26	-26	-26
-5		-9	-13	-16	-18	-20	-21	-23	-24	-25	-25	-26	-26	-27	-27	-27	-27	-27

= Freddo, molto freddo = Rischio

Speciale Meteo: Running in the rain di Matteo Mastrovita

Un'interessante disamina della corsa con la pioggia tratta dal sito albanesi.it

Da una piccola statistica personale risulta che l'evento atmosferico più bloccante in assoluto è la **pioggia**. Tale asserto è vero quanto più il soggetto è un principiante; infatti chi inizia è spesso pronto ad affrontare caldi africani (assecondando la purtroppo comune credenza che sudare fa dimagrire!), freddi polari (basta coprirsi con otto felpa!), bore da record ecc., ma la pioggia, quella no! Non serve un k-way perché molti non sono impermeabili e quelli che lo sono fanno sudare troppo; non serve un cappellino perché ben presto rivoli di acqua scendono sul viso, spesso impedendo persino di vedere bene il percorso. Se poi la pioggia è battente, chi ce lo fa fare di mettersi in moto?

Il malanno... - Anche runner molto esperti e allenati temono la pioggia, vedendola come sinonimo di malanno. Non si sa in base a quale spiegazione medica, correre nella pioggia dovrebbe provocare mal di gola, raffreddori ecc. È fondamentale capire che **i malanni di stagione dipendono**



dalla temperatura, non dalla pioggia in sé. In altri termini se piovesse acqua calda, nessun malanno. La pioggia però venendo a contatto con il corpo (direttamente o tramite i capi bagnati) lo bagna e l'acqua, evaporando, lo raffredda ulteriormente, aggravando la situazione termica che in inverno non è certo ottimale. L'atleta ha però un vantaggio: in una giornata con temperatura già rigida: essendo sotto sforzo, il suo corpo è già pronto a reagire a un abbassamento di temperatura con calore prodotto dall'interno. Il trucco quindi per evitare malanni non sta pertanto nel coprirsi oltremisura (a meno che non si usino dei capi termici tecnici che trasformino il bagnato in calore, come ad esempio i Mizuno Breath Thermo), ma nel non rimanere al freddo bagnati, una volta finito lo sforzo e iniziato il recupero; si consideri che il periodo in cui si ritorna in condizioni di normalità (cioè quando il corpo smette di funzionare da *stufa*) dipende dallo sforzo fatto: in quest'ottica il runner esperto, arrivando a intensità di sforzo maggiori rispetto al principiante, è sicuramente favorito. In genere il periodo di riequilibrio termico per uno

sforzo medio non è mai inferiore a 5'; in tale lasso di tempo conviene cambiarsi (anche all'aperto), indossando abiti asciutti.

L'abbigliamento con la pioggia - Da quanto detto è inutile e controproducente coprirsi tanto, come pure usare capi poco traspiranti; meglio utilizzare capi leggeri (ma termici, se in inverno) a manica lunga (gli stessi usati in assenza di pioggia) con un giubbino impermeabile a mezze maniche, traforato posteriormente per una traspirazione ideale. Le gambe possono essere nude (calzoncini) o protette da una calzamaglia. In testa un cappellino può servire se la pioggia è debole; se invece è forte spesso rischia di essere controproducente, una volta inzuppato: tanto vale non usare nulla, entrare in sintonia con la pioggia e correre!



La prestazione - Molte di queste osservazioni saranno già state "metabolizzate" dai runner più esperti. Sono però importanti perché la pioggia deprime la prestazione quanto peggio la si affronta. Da un punto di vista oggettivo, la pioggia non è molto penalizzante in pista o su strada (asfalto). Si deve al più considerare l'effetto *savolo* sul percorso (che con scarpe superleggere lisce può non essere indifferente) e l'effetto di diminuire la temperatura percepita di qualche grado. Se è una pioggia normale, non battente, con temperatura esterna superiore a 5 °C, la pioggia di per sé non peggiora la prestazione che di 1-2"/km. Purtroppo si rileva che i peggioramenti sono molto più cospicui, andando dai 3 ai 10"/km, analizzando le che l'atleta ha commesso uno degli errori sopra descritti (si è coperto troppo, ha usato capi non traspiranti, cappellini che non tengono l'acqua, si è riscaldato poco, partendo freddo ecc.) oppure psicologicamente è stato scaricato dall'evento atmosferico che percepisce come *molto sgradevole*. Per evitare quest'ultimo problema non c'è che un modo: imparare a correre in sintonia con la pioggia, proprio come quando fate la doccia. A prescindere dai primi istanti, quando lo sforzo ha raggiunto una certa intensità, ecco che anche l'aspetto negativo di avvertire freddo cessa e la sintonia con l'evento atmosferico può diventare totale.

Galloway's Marathon FAQ

DOMANDA: L'ALLENAMENTO PER UNA MARATONA VI PORTA AD AFFRONTARE IL DOLORE?



RISPOSTA: Dolori, piccoli acciacchi, fatica accumulata sono quello che io chiamo "Dolori auto inflitti". È normale avere dei piccoli acciacchi e risentimenti dolorosi dopo l'incremento del chilometraggio durante le corse lunghe del weekend, molti di questi piccoli dolori se ne andranno nel giro di 2-3 giorni se: 1) il passo durante il lungo sarà lento abbastanza e seguirà le indicazioni del Magic Mile 2) si applicheranno i giusti rapporti di corsa/camminata 3) si effettuerà un giorno di riposo tra due uscite di corsa

CONTATTI REDAZIONE AVMASTER LETTER: Matteo Mastrovita

E-mail: matteo.mastrovita@gmail.com

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

FOTO DELLA SETTIMANA



AV MASTER A VENEZIA

Un momento spettacolare del testa a testa tra i tesserati AV MASTER Fabrizio Vedovello e Davide Minuzzo a Piazza San Marco



Altro momento tipico della recente Venice Marathon, vola l'allegria brigata arancione!



Tutti in palestra Istanti dalla palestra di Bertesinella dove va in scena la preparazione muscolare articolare di Siro Pillan

Salute & Sport di Siro Pillan



CUORE



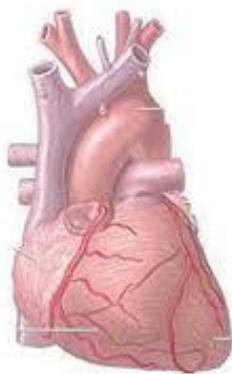
Non mi riferisco al famoso libro. Piuttosto ricordo uno scambio di battute tra un medico anestesista e mio padre prima dell'intervento al menisco:

".. Orca!?!..."

"C'è qualcosa che non va dottore?"

"No, no, anzi... lei la operiamo tra un battito e l'altro"

... aveva infatti misurato a mio padre, grande sportivo, una frequenza cardiaca di 38 battiti/minuto.



Ecco, parliamo del cuore nell'attività sportiva tralasciando di proposito le varie patologie (ma magari in futuro parleremo anche di quelle). Il cuore è un muscolo particolarissimo, striato come i muscoli volontari ma involontario come i muscoli lisci, allenabile e adattabile.

Con l'allenamento aumenta le proprie dimensioni e la propria forza e quindi non ha più bisogno di elevate frequenze a riposo. Mantiene, però, la capacità di mettersi a "correre" e diventa "elastico" riuscendo a passare dai 35 battiti/min a riposo fino a superare anche i 200 battiti/min sotto sforzo massimale. E qui in mezzo ci stanno anche tutti i nostri cuori di podisti con le proprie caratteristiche che, diciamo chiaramente, rimangono personali e quindi da verificare con opportuni test e/o strumenti. Studi e teorie ci danno anche semplici formule o calcoli generici (calcolo della freq. max, delle soglie...) che sono, sì, validi, ma man mano più approssimativi a seconda che si applichino a persone sedentarie, sportivi amatoriali, agonisti.

Un discorso a parte per la frequenza a riposo, che non si ricava da calcoli teorici o test, ma che si rileva facilmente da soli. Andrebbe misurata al mattino a letto poco dopo il risveglio e ci può dare anche indicazioni del nostro stato di salute, quando un'eventuale alterazione a livello basale determina un aumento del numero delle pulsazioni di 5 e più battiti al minuto. E sarebbe utile, per conoscere ancora meglio il nostro organismo, poterla controllare periodicamente (l'ideale sarebbe tutti i giorni), in modo poi da mettere i dati in un semplice grafico e capire, quindi, cosa ci condiziona positivamente o negativamente (allenamenti, sforzi, meteo, stagioni, malattie...).

Fast around the run di Enrico Vivian



<http://enicovivian.blogspot.com/2011/10/w402011piacevincerepadova.html>

Dal post 10/10/2011



Sono nato a Marostica e mi sono laureato a Padova. In questa città ho abitato cinque anni e ci ho scorrazzato in bicicletta in ogni stagione, dal caldo estivo fin dentro le proverbiali nebbie invernali. Proprio nei giorni scorsi ho riesumato l'antico mezzo, una Bottecchia di età imprecisata che, costruita in robusto acciaio, non conosce l'invecchiamento e la fragilità tipici dei materiali moderni ...

Tutto sto preambolo per dire che - appena ho guardato il percorso di gara - mi sono già visto correre per le strade, anzi, all'inizio c'era solo il vincolo di partenza/arrivo in Prato della Valle e la sequenza delle vie che mi rievocavano gli usuali tragitti, allora sopportati in ogni condizione meteo ... Forse anche per questo ho distribuito omogeneamente domenica

mattina, nonostante tutte le variazioni del caso (sopra/ sottopassi a stradoni e ferrovia, ciottoli sulle riviere e curve di ogni gradazione)? ... Ho verificato la perfetta corrispondenza a 5km, segnalatami dagli amici FF.OO che mi anticipavano in candido Porsche Cayenne S, poi ho colto a 15km e infine all'arrivo. Primi 5km in 17'14", da 5 a 15km in 34'28", ultimi 6,1km in 20'59" (totale 1h12'41"). Con un minimo di ginnastica mentale e alla calcolatrice ho corso sempre a 3'26"-27" ... Mi sarei accontentato di correre a 3'30" e riprovare il ritmo dell'anno scorso a NYC, dove se voglio ripetermi devo avere il coraggio di affrontare i negative split. Invece l'animale da gara libero dal cronometro si comporta così: rilancia il ritmo a ogni curva, a ogni dosso, a ogni cavalcavia e in vista del traguardo allunga il passo; registra quanto serve e a casa trascrive, verifica i tempi (regolari) e le pulsazioni (OK attorno a 155bpm a regime, esattamente dove devono stare) ...



AV LE NOSTRE GARE di Daniele Fattori

VENEZIA: A TUTTA MARATONA!

Quanti? Tanti! Nella classifica finale, stilata all'interno del sito TDS, sono ben 29 i masterini di Atletica Vicentina Bisson Auto che hanno remato, pardon, corso, da Stra a Venezia. Una festosissima kermesse, fredda alla partenza (6°) e caldissima all'arrivo, per un'atmosfera che solo il nostro capoluogo di regione sa regalare. Potrebbe essere superfluo parlare di piazzamenti: tanta è la gioia di chiudere in ogni caso la Venice Marathon, che sia per il primo che per l'ultimo la soddisfazione è assicurata. Tuttavia la cronaca chiede i giusti riscontri; allora parto da Roberta Garbin e dal suo primo posto trionfale nella categoria MF40; continuo con Martino Massignani, splendido 4° tra gli MM45; ancora: il 18° posto di Gianberto Antonello nella cat. MM45; Maria Raffaella Greco, 25^ nella MF45; Stefano Pozza 26° nella SM; il 38° di Fabrizio Vedovello nella cat. MM35; il 39° di Andrea Minuzzo nella cat. MM35; il 42° di Delfo Azzolin nella MM45; il 43° di Andrea Minuzzo nella MM35; il 48° di Antonio Cuccarollo nella MM60; e via via tutti gli altri, grandi protagonisti alla pari.

RISULTATI AV MASTER BISSON AUTO

38° (4° MM45) MARTINO MASSIGNANI 2.42.46 ; 123° (18° MM45) GIANBERTO ANTONELLO 2.56.07; 154° (38° MM35) FABRIZIO VEDOVELLO 2.58.39; 155° MINUZZO DAVIDE (39° MM35) MM35 02:58:26; 175° (43° MM35) ANDREA MINUZZO 2.59.48; 233° (42° MM45) DELFO AZZOLIN 3.03.20; 265° (59° MM40) MATTEO VIVIAN 3.05.40; 526^ (1^ MF40) ROBERTA GARBIN 3.15.54; 598° (143° MM40) MATTEO CAZZOLA 3.18.07; 611° (139° MM35) LUCA TONDIN 3.18.18; 742° (165° MM35) DAVIDE VIVIAN 3.21.11; 804° (198° MM40) ALBERTO POZZAN 3.23.12; 1072° (103° MM50) CARLO LOVATO 3.28.41; 1076° (232° MM35) AGOSTINO PADOVAN 3.28.45; 1545° (369° MM40) FABRIZIO SEGHEtti 3.37.23; 1603° (26° SM) STEFANO POZZA 3.38.18; 1643° (372° MM45) LUCA DONADELLO 3.39.01; 2063° (225° MM50) GIULIANO SCETTRO 3.45.40; 2433° (450° MM35) MICHELE MIMMO 3.50.26; 2976^ (25^ MF50) MARIA RAFFAELLA GRECO 3.58.56; 3163° (48° MM60); ANTONIO CUCCAROLLO 4.01.27; 3182° (365° MM50) SERGIO ORTOLANI 4.01.41; 3511^ (88^ MF40) SANDRA FERRARO 4.07.40; 3641° (64° MM60) BENIAMINO OLIVIERO 4.10.06; 3981^ (89^ MF35) MARTA ZANETTI 4.15.36; 4025° (464° MM50) ALBERTO MADERNI 4.16.34; 4155° (664° MM35) NICOLA FIORAVANZO 4.19.41; 4449° (526° MM50) STEFANO FABRIS 4.25.45; 5640° (658° MM50) PAOLO CARLO TAUBER 5.21.40;

AV Corriamo per il mondo di Adelaide Bozzetti

SUL BOSFORO DI CORSA



Dicono che per ogni donna ci sono sette uomini: vero! Fin dalla partenza dal Marco Polo di Venezia sei prodi cavalieri mi hanno scortata fino a Istanbul per essere accolta poi dal settimo, Gianni il turco! Non potevo sicuramente né perdermi né avventurarmi in qualche negozio, bagno turco o sala da tè. Il tempo non è stato di grande aiuto e per tutta la permanenza pioggia vento e freddo ci hanno fatto compagnia. Infatti solo nella mattinata della domenica abbiamo deciso di correre comunque la maratona. Fortunatamente c'è stata una tregua e alle 9 in punto eravamo sotto lo striscione della mitica partenza. Io, Giuseppe e Nicola siamo partiti subito di corsa, mentre Damiano, Lorenzo e Corrado hanno deciso di conquistarla a piedi. Gianni il turco e Gianni l'italiano hanno optato invece per la competitiva sui 15 km. L' Eurasia Marathon (che domenica 16 ottobre ha toccato quota 33 edizioni) ha una particolarità che la rende unica al mondo: il percorso di gara infatti si estende su due continenti. Si parte dall'Asia e si arriva in Europa. Il percorso è mozzafiato: attraversato il ponte sul Bosforo si corre adiacenti ai siti storici tra cui la Moschea Blu e la Basilica di Santa Sofia e si chiude nella piazza con la grande moschea del sultanato, dopo aver attraversato un ponte sul Bosforo e due sul Corno d'oro. Questi i tempi dei nostri runner: Giuseppe Pellizzaro 4:24:21, Adelaide Bozzetti 4:32:18, Nicola Zandonà 4:39:53, invece Damiano, Corrado e Lorenzo se la sono presa comoda arrivando oltre il limite delle cinque ore e mezza. Alla sera poi tutti a festeggiare con fiumi di birra in un locale frequentato dai turchi: erano sorpresi, non gli sembrava vero di vedere una donna con sette uomini! Un grazie ai miei cavalieri.

Le marce della domenica di Riccardo Solfo

MARCIA CHE PASSIONE, IN TRENTA A LONGA



Marce che passione. Con le gare ti migliori, con le marce ti alleni, ma soprattutto ti diverti. E domenica erano addirittura 30 i nostri runner che si sono divertiti a percorrere le tre distanze di 6-12 e 21 km all'8° edizione della "Longa da Vedere" a Longa di Schiavon. Una marcia tutta pianeggiante baciata nell'occasione dal bel sole che ha scaldato la rigida partenza del primo (per Enrico "con", anche il secondo) mattino. Tra chi ha corso a perdifiato e chi ha camminato, la truppa arancione non si è fatta mancare nulla. Neanche agli immancabili ristori dove il panino con la "bondola" è sempre il più gettonato. E poi i sorrisi dei bambini per strada, le ciacole culinarie delle signore di mezza età, gli sguardi da dietro degli esteti. Molte anche le coppie presenti, una di queste si è anche sfidata, ma non sono stato autorizzato a dire chi è arrivato primo. So solo che lei, Roberta, era molto felice, lui (Lino Bruni, reduce dalla Berlino Marathon), meno! Poi, tra

le coppie sposate Antonio Dal Prà con Marta, Ferruccio Olivieri con Graziella, Silvio Caoduro con Andria (che questa volta non ha imbrogliato tagliando il percorso...) e la coppia più veloce della Running School Giovambattista Urso con Daniela Andrein. Coppia anche di sorelle con la presenza della super Roberta Fedeli accompagnata dalla simpatica Licia che nella paura di non trovare parcheggio ha lasciato l'auto quasi a Sandrigo, pronta per la marcia di domenica prossima. Poi Adelaide Bozzetti appena arrivata dall'Eurasia marathon di Istanbul, Mara Biasi, Sonia in rappresentanza della grande famiglia di sportivi Pìlan, le amiche Alessia Vellere, Alessandra Beatrice e Elga Salamon (badante del nostro Riccardo, che ha scattato la foto), Nicoletta Camplani che farà parte della spedizione di Dublino (25 persone per la Dublin Marathon di lunedì 31), le veloci Sabina Gallico e Paola Visonà (accompagnate dal rientrante Silvano Dal Ferro, l'ombre de Madrid) e i guerrieri Marco Lotto, Massimo Carlotto, Alberto Bagarella, Enrico Pausco "con" e Beppe Bovino.

Le marce della domenica di Riccardo Solfo



PROSSIMO APPUNTAMENTO

Domenica marcia a Sandrigo per la 37° edizione della marcia locale di km 6-11 e 22. Ritrovo, anche se piove, tempesta o scotta, alle 8.30 al parcheggio del centro commerciale Schiavotto sulla marosticana, oppure alle 9 sul posto. I primi due percorsi sono completamente piatti, i 22 sono misti collinari. Vi invito a venire con le magliette arancioni, così possiamo riconoscerci ed eventualmente... inseguirci! Vi aspetto numerosi e portate gli amici. Date conferma via sms o mail. Grazie, Riccardo (Tel. 335/6673311 - direzione@2punti.it)

DOMENICA 30 OTTOBRE

37ma MARCIA DE SANDRIGO

Luogo partenza ed arrivo: Piazza Garibaldi

Percorsi: 6, 11, 22 km

Terreno: Pianeggiante, misto collinare

Curiosità: Il nome del Comune è di derivazione romana, famosa per la "Confraternita del Baccalà" e per il gemellaggio con l'isola norvegese di Rost, famoso centro di pesca dello stoccafisso sul Mare del Nord, e l'organizzazione di una festa dedicata al baccalà alla vicentina alla quale partecipa sempre una delegazione del piccolo centro norvegese.

In collaborazione con:



ottica
RAVELLI
Vicenza

