



Preparazione
 muscolare-articolare



SOMMARIO

- Allacciate le scarpe (L'editoriale) Pag.1
- Il meteo per chi corre Pag.2
- Aforisma Pag.2
- Io ce l'ho fatta: La mia prima maratona Pag.2
- I compleanni arancioni Pag.2
- Fast around the run Pag.3
- La Foto della settimana Pag.4
- Salute&Sport Pag.4
- AV Corriamo per il mondo Pag.5
- AV Le nostre gare Pag.5
- Appuntamenti della settimana Pag.6
- Le Marce della domenica Pag.6



Tutti i Runners del presidente... di Christian Zovico

NOVEMBER RUN

November run, l'improbabile titolo della canzone che i master arancioni potrebbero intonare nel mese che celebra la maratona per eccellenza. Axel mi perdoni!

A New York ci saremo, così come nelle strade del vicentino e in quelle in cui correremo per gli eventi di questo mese o semplicemente per allenarsi o proseguire nell'avvicinamento alla corsa dedicato ai novizi AV Master da qualche settimana impegnati a frequentare la Running School nel turno del mercoledì. Novembre sarà anche il mese dedicato all'epilogo della stagione 2011 con il grande evento di fine anno di AV Master che si materializzerà nella cornice della Bisson Auto di Ponte Alto do-



ve avremo modo di festeggiare i successi maturati in questi mesi e lanciare la stagione 2012. L'appuntamento si svolgerà tra il tardo pomeriggio e la serata di venerdì 25 novembre, i dettagli saranno forniti a breve. New York City Marathon dunque, il sogno di molte persone e la realtà per Enrico Vivian e gli altri futuri "finisher" arancioni che per l'occasione avranno tra loro il nostro Vittorino Bisson pronto alla grande sfida agonistica dopo averne vinte nel suo cammino imprenditoriale. Su Enrico, nonostante le precarie condizioni fisiche, il compito di portare ancora una volta il nostro nome nella prima parte della graduatoria finale come accadutogli nelle due precedenti occasioni. Sugli altri la gioia di esserci. Buona corsa a tutti



Il meteo per chi corre

Tanta pioggia in arrivo in questa prima settimana di novembre. Da venerdì la pioggia ci accompagnerà per tutto il weekend creando potenziali situazioni alluvionali, prestare dunque la massima attenzione alle uscite di corsa. Temperature min in **ZONA AZZURRA** fino a giovedì, poi temperature alte per il periodo, bassa escursione tra min e massime e tutte in **ZONA VERDE** da venerdì. Prestare attenzione alle uscite con la pioggia, cambiatevi e doccia calda subito dopo l'uscita di allenamento, non rimanere bagnati a lungo ma cambiarsi subito con abiti asciutti!



Running in the rain

AFORBMA

“La maratona se non fosse così dura qualsiasi persona potrebbe farla, è la sua difficoltà che la rende grande”

Tom Hanks



Il gruppo dei maratoneti “irlandesi” prima della partenza della maratona di Dublino

Orari di alba e tramonto

Il sole sorge ORE 6.57



Il sole tramonta ORE 16.57



Comune di **Vicenza (VI)** - CAP 36100

Giornaliero	Mercoledì 2	Giovedì 3	Venerdì 4	Sabato 5	Domenica 6
Giorno	Tempo	T min	T max	Precip.	Vel
Mercoledì 2	poco nuvoloso	6 °C	15 °C	10%	WSY debc
Giovedì 3	coperto	8 °C	15 °C	20%	SSE debc
Venerdì 4	pioggia	11 °C	15 °C	80%	NE 1 mod
Sabato 5	pioggia	14 °C	16 °C	90%	ENE mod
Domenica 6	temporale	15 °C	16 °C	90%	E-17 mod

Io ce l'ho fatta: la mia prima maratona di Alessandro Cason



Fatta. Dopo un annetto di riflessioni e 6 mesi di buon allenamento domenica 23 ottobre 2011 ho corso la mia prima maratona. Più di quattro ore di momenti da raccontare divertenti, eccitanti, ansiosi. Per tutto il tempo sono stato lì ad osservare cosa diceva il mio corpo, a convivere con dolori a muscoli sconosciuti, a bere ettolitri di Gatorade, a rimpiangere la Coca Cola, a trovare la forza di applaudire i vari gruppi musicali ad invidiare chi corre più velocemente, a guardare impaurito chi si ritira. Trascerò tutte le informazioni tecniche, gli insopportabili gel, il fisiologico distacco dalla realtà dal trentesimo chilometro e mi soffermerò su una cosa sola: la gioia. In 42 chilometri sono tanti i pensieri che affollano la testa, dopotutto la corsa è una cosa intima, personale. Il giorno dopo i ricordi si affastellano ma uno in particolare sono molto legato: all'arrivo ho abbracciato forte la signora che aspettava gli atleti all'arrivo che subito spaventata mi ha chiesto se mi sentivo male. “No” ho risposto, “sono solo felice”. E la signora si è lasciata abbracciare, un abbraccio come quello di un figlio, che si tiene vicina sua mamma. E voltandomi ho visto le impronte delle mie mani sporche sulla schiena del suo maglione bianco. Se qualcuno sa come rintracciarla tramite l'organizzazione, vorrei pagarle la tintoria. E una volta al traguardo è arrivato l'amico con cui avevo preparato la corsa e già un altro abbraccio fortissimo. E poi gli amici della squadra di calcio che erano venuti a vederci, e ancora abbracci. Dunque alla fine di questo si è trattato: serenità e gioia. Io credo che sia stata una delle 10 cose più belle che mi sono accadute nella mia vita, perché dopo mesi di fatica, e garantisco tanta, sono riuscito in una piccola impresa a cui tenevo tantissimo. Quindi dico a tutti quelli che vorranno cimentarsi con questa grande corsa, provateci il gioco vale la candela. Ora voglio passare ai giusti ringraziamenti. A mia moglie e mio figlio che mi hanno sopportato in tutti questi mesi. Al mio amico Stilianos che ha corso la maratona per accompagnarmi. Alla Running School per i preziosi suggerimenti e per l'allenamento del giovedì. Ciao alessandro

I compleanni arancioni di Riccardo Solfo

NOVEMBRE, I TANTI COMPLEANNI DI AV



In questo novembre AV festeggerà sicuramente traguardi importanti visto il gran numero di gare che si disputeranno nel corso del mese in Italia e all'estero. Penso alle maratone (New York e Ravenna) e alle mezze (Riva del Garda e Thiene). Ma anche e soprattutto ai compleanni. La casualità vuole che proprio in questo mese siano addirittura 17 i tesserati che festeggeranno gli anni. E curiosando tra i nomi il fato ha deciso che sponsor, allenatori e dirigenti di AV siano nati quasi tutti a novembre. Si parte dai due sponsor Fabio Frattin e Vittorino Bisson, il primo impegnato con il settore giovanile il secondo sostenitore del comparto Master, ai due allenatori Matteo Matròvita e Siro Pillan, fino al direttore generale Riccardo Solfo. Scorpioni quindi (ma non tutti), arancioni, runner, ma soprattutto sportivi. A loro i migliori auguri per un felice compleanno, ricordando ai “novembrini” che non è importante festeggiare gli anni che passano, ma ricordare con gli amici e le persone più care che quel preciso giorno di tanti o pochi anni fa, si nasceva. Ed è quella la cosa più importante. La vita. (Ri.So.)

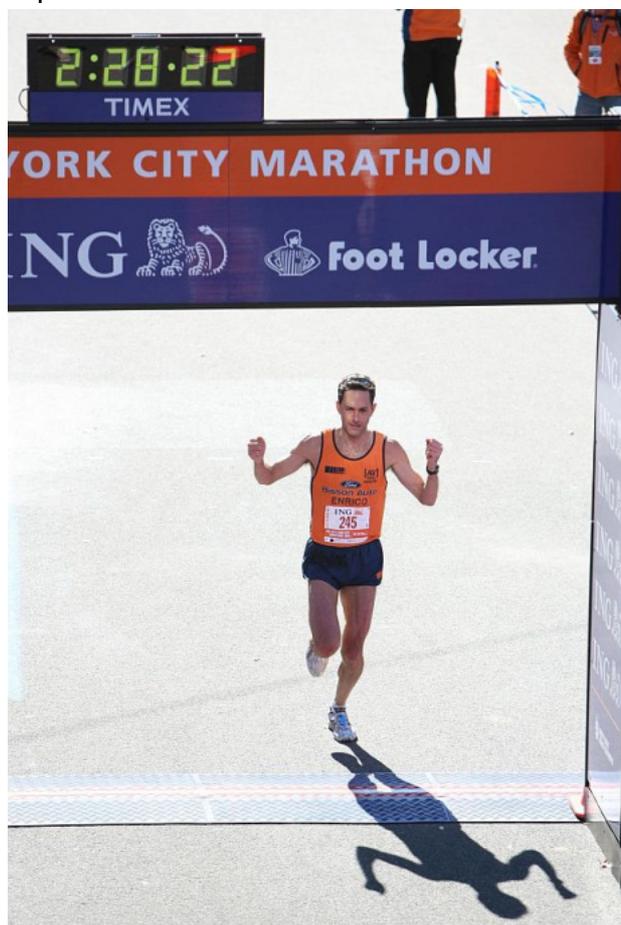
L'ELENCO COMPLETO CON GIORNO E NOME

2: Daniela Cremonese 2: Enrico Paiusco ; 5: Maurizio Toma ; 6: Riccardo Solfo 8: Claudio Carducci; 10: Fabio Frattin; 11: Luca Ghiotto ; 12: Francesco Paganini; 16: Valerio Sorrentino; 16: Vittorino Bisson; 18: Matteo Mastrovita ;23: Siro Pillan ; 25: Roberta Fedeli ; 27: Giacomo Incardona ; 28: Stefano Andrighetto; 30: Alberto Marchetto; 30: Michele Bigolin

Fast around the run di Enrico Vivian



Dal post 31/10



<http://enricovivian.blogspot.com/2011/10/w432011-nyc-marathon-2011-enjoy.html>

La maratona di NYC è speciale! Tanti l'hanno raccontata e la racconteranno in tante versioni, ma bisogna viverla per capirla. Si può coprire la distanza di 42,2km in mille modi e in mille posti diversi e ancora non si comprende come la "città che non si ferma mai" blocchi il suo cuore per un giorno da dedicare ai gentili ospiti che invadono le sue strade. Tutto è concentrato ed esasperato, esteso per i giorni antecedenti e successivo alla gara: un clima che non ho vissuto a Berlino, Parigi, Londra, solo per considerare maratone con più di 30'000 finishers. E questo non succede da ieri: è cresciuto nei decenni, penetrando nella cultura della città, quasi felice di essere importunata. Non penso che il business plan di Fred LEBOW nel 1970 prevedesse tanto successo, contando i 127 concorrenti della prima edizione. Di sicuro sognava l'attraversamento dei cinque quartieri e migliaia di persone a riempire le strade ... Adesso il NY Road Runners Club sforna una cinquantina di eventi running all'anno nella metropoli.

NYC Marathon è la più bella vetrina mondiale del running dove tutti vogliono ben figurare, la miglior scenografia dove poter interpretare al meglio la propria performance. Non è facile! E non è sufficiente conoscere a memoria il percorso. Bisogna arrivare al colpo di cannone nelle condizioni migliori per correre con soddisfazione. Siamo o non siamo lì per questo? Lascio anch'io il mio promemoria in rapido elenco di 18 punti. [...]

I. Viaggia leggero

a NYC non si muore di fame e nemmeno di freddo; sarà la città a riempire la valigia e non l'inverso; un cambio e set completo di gara in bagaglio a mano [...]

18. Enjoy

chiudo con l'augurio che sta anche nel titolo e che ha permeato la prestazione dell'anno scorso; fortuna e bravura mi hanno fatto guadagnare un numero a due cifre e un pettorale che riporta il mio cognome; quando giovedì scorso hanno cominciato ad arrivare le comunicazioni dell'organizzazione mi sono venuti i brividi; siamo a NYC e non a Las Vegas, ma spero di giocare bene la mia mano ... quando mai più?! domenica 06/11 sarà un bel giorno per morire!



CONTATTI REDAZIONE AVMASTER LETTER: Matteo Mastrovita

E-mail: matteo.mastrovita@gmail.com

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

FOTO DELLA SETTIMANA

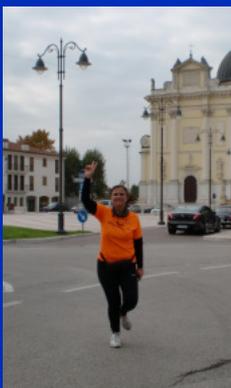


GO MR PUMPKINS

Questo l'urlo di incitamento ricorrente per una piccola grande impresa: Correre una maratona in costume vestito da zucca...anche questo è successo alla 31ma edizione della Maratona di Dublino che si è corsa proprio lunedì 31 ottobre il giorno di Halloween



Momenti della marcia di Sandrigo domenica 30 ottobre



Momenti della marcia di Sandrigo domenica 30 ottobre

Salute & Sport di Siro Pillan



CARDIOFREQUENZIMETRO e FC MAX



Oramai molti possiedono il cardiofrequenzimetro, ma ancora pochi lo sanno usare bene. Tra i rischi più frequenti quello di usarlo in modo errato e controproducente oppure, pur usando bene, di diventarne schiavi... e anche questo, alla lunga, può essere deleterio.

Per partire semplicemente si dovrebbe almeno conoscere la propria FCmax. In precedente articolo si spiegava come il battito cardiaco sia individuale e soggettivo e come misurare la frequenza a riposo.

Per quella massima è più complesso e, specie per gli sportivi, è troppo approssimativo basarsi sul classico calcolo generico "220 meno l'età". E' quindi necessario fare un **test massimale** preceduto da un buon riscaldamento di almeno 15', un po' di stretching e 4-5 allunghi su 80-100 metri (a ritmo gara) correndo piano nel recupero tra un allungo e l'altro. Questo ci consente di partire pronti, con un cuore già a buon regime, evitando così di subire la partenza con precoce accumulo di acido lattico. Per lo stesso motivo non si deve partire forte ma dosare lo sforzo.



Il test, svolto preferibilmente in pista e con ideali condizioni soggettive e ambientali, consiste in una prova di 2 km., corsi al massimo del proprio potenziale, senza esagerare, come detto, all'inizio ma riservando piuttosto energia per correre al massimo gli ultimi 20-30 secondi, quando dovrebbe essere raggiunta appunto la FCmax. E corso in gruppo, con un po' d'agonismo, il test risulta più realistico.

Il valore ricavato servirà poi per calcolare in percentuale i valori da tenere durante i vari tipi di allenamento (es. CL 80-85%, CM 90%...). Anche questi però possono avere delle variazioni soggettive che vanno considerate con l'aiuto di un bravo tecnico.

AV Corriamo per il mondo

di Matteo Mastrovita



Sono da poco tornato dalla straordinaria esperienza dublinese dove ho accompagnato in veste di guida Runitaly First ben 25 runners vicentini alla conquista della capitale

Irlandese. Quest'anno la maratona di Dublino festeggiava la sua 31ma edizione e per l'occasione l'evento è stato organizzato proprio il 31 ottobre, il locale "bank holiday day" coincidente con la sentitissima festa di Halloween. In una Dublino autunnale addobbata con mostri, fantasmi e tante tante zucche...il gruppo di Runitaly First composto per la maggior parte dai simpaticissimi Runners degli "Amici del rene" capitanati dall'Alessandra Brendolan, e da alcuni valorosi portabandiera di Atletica Vicentina come Lucio Volpato, Fabrizio Seghetti ed il sottoscritto Matteo Mastrovita si è distinto per la contagiosa allegria che si è fusa con il clima carnevalesco del weekend più pazzo per l'Irlanda (dopo il Sant Patrick day of course!). Il weekend è iniziato con il ritiro dei pettorali al bellissimo



Marathon Village di Dublino presso la Royal Dublin Society (RDS), è proseguito con una giornata di pieno turismo alla scoperta delle bellezze della capitale dove i nostri eroi hanno potuto assaporare la Guinness ovvero l'Energy drink più naturale del mondo...la

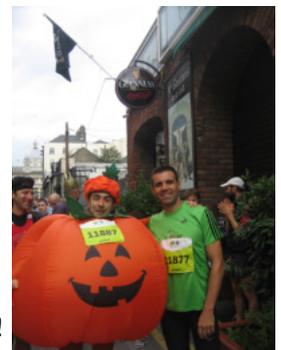
giusta carica per affrontare le fatiche della maratona il giorno seguente...Dopo aver trascorso una serata preHalloween in una "crazy Dublin" completamente mascherata...la mattina della maratona è iniziata con una grossa runner zucca che ha voluto celebrare a suo modo il giorno di Halloween sfidando i 42 km e 195 metri della maratona...Tempo nuvoloso con sprazzi di azzurro cielo irlandese alla mano e la compagnia di ben 14.000 runners da tutto il mondo!



Un'incredibile partecipazione del pubblico (la ragazza con il cartello recita la simpatica frase: "Siete tutti kenyani per me!") ha dato la marcia in più ad un bellissimo tracciato lungo il centro, la periferia di Dublino ed attraverso il parco pubblico più grande d'Europa: il verdissimo e spettacolare Phoenix Park (ben 6 i km all'interno del parco!). I più lenti (chi ha concluso tra le 4 ore e

15 e le 5 ore) è stato poi bagnato dalla tipica "heavy rain" irlandese in 5-6 km da tregenda. All'arrivo bagnati ma tutti felici! Qualche pecca organizzativa nella distribuzione della maglietta gadget (finite le taglie di mezzo troppo presto!), borse gara lasciate malinconicamente sotto l'acqua e ultimo chilometro di gara per nulla segnalato che ha fatto sospiare i nostri runners..

In casa AV segnaliamo gli ottimi risultati dei due papà: Fabrizio Seghetti con 4h4min17sec (che sigla il tris di 3 maratone in 1 mese! Carpi, Venezia e Dublino) precede di pochi secondi Lucio Volpato (presente a Dublino con i piccoli Lorenzo e Sofia e con la moglie Elena) che chiude in 4h4min57sec. Segnaliamo poi "MR Pumpkins" alias Matteo Mastrovita con 4h49min! Well done!



AV LE NOSTRE GARE

di Daniele Fattori con il contributo di Adriano Luis Sperotto

Ecco le news dei nostri atleti in giro per l'Italia.

CORMORULTRA (16.10.2011) di Daniele Fattori

Quando si parla di ultra, l'accostamento è automatico: Adriano Arzenton! Il nostro campione s'è scioppato la 68 km. della CormorUltra, in alto Friuli, precisamente da Buia a Marano Lagunare. 15° posto assoluto e 2° di categoria, con un netto miglioramento, rispetto al crono del 2010: da 6h 49min 30sec (condizioni climatiche pessime), è sceso a 6h 14min 57sec. Ora (forse) Adriano si ferma per ricaricarsi e preparare al meglio l'ultra più dura del mondo: la Spartathlon 2012.



MARATONINA DEL BASSO GARDA (30.10.2011) di Daniele Fattori

Carpinedolo, provincia bresciana. Uno dei tanti eventi podistici organizzati attorno al Lago di Garda. Potevamo mancare? Certo che no! Solitamente si dice "Pochi, ma buoni!", in questo caso riadattiamo in "Unico, ma ottimo!". Alla 21,095 gardesana s'è schierato infatti ai nastri di partenza il solo Mauro Giuseppe Pandocchi, a rappresentare l'Atletica Vicentina Master Bisson Auto. Su 817 classificati, ha chiuso al 417° posto (43° MM50) con il tempo di 1h 35min 49sec

MARATONA DI LUBIANA (23.10.2011) di Adriano Luis Sperotto

Domenica 23 ottobre si è disputata la Mezza e la Maratona di Lubiana in Slovenia (2 giri dello stesso tracciato); 6000 partecipanti alla mezza e 1200 alla maratona, un percorso veloce, piatto. E' stata una grande festa cittadina, dove il pubblico ha partecipato entusiasta alla gara riscaldando gli animi dato che il freddo si è fatto sentire (6° alle 10 del mattino). Il primo classificato ha concluso in 2:08:25 (nuovo record del percorso), mentre Adriano Luis Sperotto ha terminato la sua fatica in 3:42:38 (83° 42MB).



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

- **PREPARAZIONE ARTICOLARE**
QUESTA SETTIMANA L'ATTIVITA' E' SOSPESSA PER RI-STRUTTURAZIONE DEL TETTO DELLA PALESTRA DI BERTESINELLA
IN CASO DI BEL TEMPO, VENERDI 4 NOVEMBRE L'ATTIVITA' SI SVOLGERA' COMUNQUE ALL'ESTERNO ALLE ORE 19
- **RUNNING SCHOOL: GRUPPO INIZIAMO A CORRERE MERCOLEDI 2 NOVEMBRE ORE 19.50 c/o CHIESA DEL QUARTIERE LAGHETTO**
- **RUNNING SCHOOL: GRUPPO PRIMA**
MARATONA GIOVEDI 3 NOVEMBRE ORE 19.50, c/o CHIESA DEL QUARTIERE LAGHETTO

- **SABATO 5 NOVEMBRE alle 10:45 presso il campo di Atletica di Vicenza (Via Rosmini, 8) - per il TRADIZIONALE RITROVO DI ALLENAMENTO GRATUITO del primo sabato di ogni mese con gli allenatori di AV Master. L'appuntamento è indicato per tutti i tesserati Fidal AV master compresi gli iscritti ai servizi Run Academy, Run Academy Elite e Running School gruppo giovedì. Siro Pillan guiderà i partecipanti in esercitazioni per la mobilità articolare e per la tecnica di corsa. Chi dovesse gareggiare alla domenica sarà indirizzato per una rifinitura pre-gara. Sarà possibile anche effettuare un test sulla massima frequenza cardiaca (vedi sull'argomento quanto scritto da Siro Pillan in questo numero a pagina 4). Gli interessati dovranno segnalarlo al loro arrivo ed essere muniti in proprio di cardiofrequenzimetro. Disponibile il servizio spogliatoio e doccia in loco.**

Le marce della domenica di Riccardo Solfo

MARCIA DI SANDRIGO



Trentasettesima marcia di Sandrigo da ricordare. Sul palco per le premiazioni, oltre all'instancabile presidente provinciale Francesco Enea, era presente questa volta anche il vice nazionale della Fiasp Italia Paolo Carnevali a Vicenza da sabato per presentare il nuovo Annuario Nazionale. E grandi numeri. Quasi 70 gruppi, circa 4.500 persone per questa nuova edizione della marcia che si è corsa domenica nei tre percorsi di 6-11 e 21 km. AV master era presente con una ventina di Runner impegnati per l'allenamento in vista delle prossime gare, tra cui le due mezze Riva del Garda (il 13) e 6 Comuni (il 20 novembre). Per i responsabili dell'organizzazione questa volta è arrivata anche qualche critica, per colpa del 2° cartello deviazione nei pressi della cava, poco visibile. O almeno non era ben visibile per chi come noi arriva sparato di corsa e frequenta le marce per allenarsi in vista delle gare. Le marce Fiasp sono fondamentali e bellissime, ma spesso gli organizzatori trascurano proprio noi corridori e pensano soprattutto ai camminatori che, va detto, sono più lenti, ma anche più numerosi. Molti di noi quel cartello non l'hanno proprio visto e anche le frecce direzionali che indicavano il percorso non erano molto efficaci. Di fatto la punta della freccia e la coda erano molto simili. Nel primo caso bastava piazzare un uomo alla deviazione, nel caso delle frecce, per il futuro sarà sufficiente

ritoccare la grafica e allargare la punta. In ogni caso la marcia di Sandrigo rimane valida, oltre che storica, ma proprio perché è l'unica in calendario nella stessa giornata nel vicentino, sarebbe auspicabile migliorarla. Anche nel numero dei ristori. Insomma si tratta di aggiustare il tiro, ne goveranno tutti, non solo quelli troppo veloci, assetati, affamati e nel mio caso, accecati! Hanno partecipato: Martina De Franceschi con Massimo Gheno, Giovanbattista Urso con Daniela Andrein, Sabina Gallico, Paolo Baccinelli, Mara Biasi, Luca Ghiotto, Stefano Andrighetto, Antonio Dal Prà con Marta, Adriano Genisi, Silvano Dal Ferro, Licia Fedeli, Roberta Cielo, Alberto Bagarella, Claudio Rossetto, Piero Casarotto fotografo "naif", Riccardo Solfo con Elga Salamon, Enrico Paiusco "con", Francesco Bertola e il gruppo più mattiniero formato da Marco Rodella, Stefano Gugole, Siro e Sonia Pillan, Sara Malacarne e Vincenzo Incardona.



Le marce della domenica di Riccardo Solfo



PROSSIMO APPUNTAMENTO

Domenica prossima 6 novembre appuntamento con la 36° Marcia delle Castagne di Castegnero, piccolo comune della Riviera Berica. Come al solito tre i percorsi di km 6-10-20, questa volta misti collinari. Molto bello e panoramico, oltre che impegnativo, il percorso più lungo con più asfalto, mentre quello da 10 è più da trail. Appuntamento per tutti alle ore 8.30 alla partenza da piazza Mercato a Castegnero, oppure alle 8 davanti alla rotonda in Riviera Berica. Portate gli amici, c'è anche il gruppetto dei camminatori "Vicenza



cammina". Date conferma della vostra presenza a Riccardo Solfo via sms 335/6673311; mail direzione@2punti.it o su Facebook, pagina Runitaly First o AV Master.