



Preparazione
 muscolare-articolare



SOMMARIO

- Corriere Arancione (L'editoriale) Pag. 1
- Il meteo per chi corre Pag. 2
- Aforisma Pag. 2
- Il tifo degli altri Pag. 2
- Corri Vicenza Pag. 3
- Corriere è: Una corsa bagnata Pag. 3
- La foto della settimana Pag. 4
- Salute&Sport Pag. 4
- Appuntamenti della settimana Pag. 5
- Le Marce della domenica Pag. 5



Corriere Arancione... di Matteo Mastrovita

CORRIERE ARANCIONE

Cari lettori & runners, da qualche settimana avrete notato il cambiamento del nome di questa newsletter, oggi nasce anche il nuovo editoriale per questa nuova rivista online dedicata alla Vicenza che Corre...arancione, sì l'arancione, un colore simpatico, giovane e vivace come l'entusiasmo del nostro gruppo Atletica Vicentina dedicato ai master. Ormai da 2 anni con tanta passione e lavoro abbiamo cercato di creare un movimento nuovo a Vicenza, per avvicinare al fantastico mondo della corsa anche le persone più restie. Abbiamo aperto le porte di questo semplice ma bellissimo sport a tutti i vicentini: con programmi per correre in gruppo, iniziare da zero in maniera graduale, realizzare il sogno di tagliare il traguardo della prima maratona, migliorare le proprie performances, allenare il corpo in modo oculato per rimanere sempre tonici ed in forma.



Siamo cresciuti e stiamo crescendo giorno dopo giorno anche e soprattutto grazie a voi e alle vostre osservazioni, critiche e proposte. Questa newsletter sarà dunque sempre più il vostro strumento per comunicare e far vivere la vostra passione della corsa.. Scrivete dunque le vostre esperienze di corsa ed i vostri racconti, saranno i benvenuti e pubblicati!

Un bravo al nostro Enrico Vivian (a sinistra la splendida foto dell'arrivo dello scorso anno) per un'altra strepitosa prestazione alla recente New York City Marathon con le sue 2h e 33min! Nel prossimo numero lo speciale reportage con tutti i dettagli sull'esperienza newyorkese! Una bella domenica di sole ha accompagnato la maratona più famosa del mondo facendo sognare un po' tutti noi runners incollati davanti alla tv (finalmente la diretta integrale! Grazie RAI SPORT!) chi ci è già stato e chi spera un giorno di poter partecipare ad un evento veramente unico!

Il meteo per chi corre

Finalmente dopo 6 giorni di cieli grigi (la nostra città è stata comunque risparmiata dai disastri che hanno coinvolto l'Italia occidentale) torna il sole e finalmente dal fine settimana temperature invernali con minime che sfioreranno zero gradi. Temperature min in **ZONA AZZURRA** fino a sabato, massime in **ZONA VERDE**. Da domenica si cambia! Minime in picchiata che sfiorano le brinate, in **ZONA BLU!** Max in **Zona AZZURRA** Bel tempo e freddo per il fine settimana, coprirsi!



Tutti insieme appassionatamente... le grandi maratone autunnali al via!

AFORISMA

“Il maratoneta è un samurai senza spada”

Mauro Covacich



Anche questo è maratona...leoni alla partenza della Dublin Marathon

Orari di alba e tramonto

Il sole sorge ORE 7.05



Il sole tramonta ORE 16.49



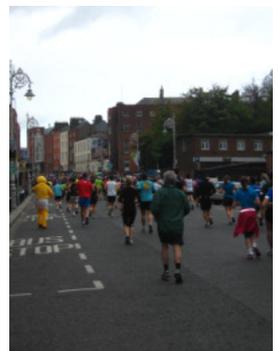
Comune di **Vicenza (VI)** - CAP 36100

Giornaliero	Martedì 8	Mercoledì 9	Giovedì 10	Venerdì 11	Sabato 12
Giorno	Tempo	T min	T max	Precip.	Ver
Martedì 8	pioggia e schiarite	12 °C	14 °C	90%	ENE 7 mode
Mercoledì 9	coperto	11 °C	16 °C	10%	NE 4 debo
Giovedì 10	poco nuvoloso	9 °C	16 °C	10%	calmi
Venerdì 11	nubi sparse	8 °C	14 °C	30%	ENE 7 mode
Sabato 12	nubi sparse	6 °C	11 °C	10%	ENE 7 mode
Domenica 13	sereno	2 °C	10 °C	10%	NE 11 mode
Lunedì 14	sereno	1 °C	11 °C	10%	calmi

Il tifo degli altri di Matteo Mastrovita



La differenza tra una maratona estera ed una maratona italiana si capisce e si percepisce chilometro dopo chilometro nel corso della gara, laddove il runner ha un maggior bisogno di incoraggiamento. Le top mondiali come partecipazione da parte del pubblico (e ovviamente degli atleti che fanno pazzie per esserci almeno una volta nella loro vita) sono New York City e Londra. Ma in generale tutte le maratone nei paesi anglosassoni e soprattutto quelle nei paesi nordici coinvolgono la gente del posto con un tifo veramente da stadio come il più sentito dei derby calcistici...Anche in Italia nelle maratone più blasonate come Venezia e Firenze e qualche maratona minore di provincia il tifo si sente ma non raggiunge gli altissimi standard europei. Mi sono chiesto il perché...la risposta è abbastanza semplice: è tutta questione di cultura sportiva. La bellezza di una maratona all'estero è che l'incitamento è uguale per i top runners e forse ancora maggiore per chi come me impiega il doppio del tempo per concludere questa straordinaria fatica. Questa è una grande differenza qualitativa che le maratone estere possono vantare, ti fanno sentire un eroe solo per il fatto di esserti messo in gioco e di correre per 42195 metri! Fantastico non trovate? Lontano dalla mentalità italiana del correre per andare forte, per vincere e non per partecipare all'evento. Così d'altra parte è concepita la corsa all'estero, correre per sentirsi bene e correre per così tante ore consecutivamente rimane una piccola grande impresa, che la gente capisce e ti riconosce con tanto tanto supporto. Non è facile trovare tanta gente lontana dalla zona partenza/arrivo, fuori dalle proprie case, sotto la pioggia che ti urla frasi di incoraggiamento come " Well done, Keep Going, Brilliant, Go ahead..." e ti offre caramelle, cioccolatini, frutta, biscotti, integratori...fantastico e commovente! Cosa succede in Italia? Non dappertutto ma sovente sentiamo nervosi suonate di clacson isterici, battibecchi con i vigili, stradoni deserti senza pubblico...ma chi l'ha detto che gli italiani sono il popolo più "caldo" ed amichevole???? Purtroppo a causa della nostra scarsa cultura sportiva e della nostra pigrizia di fondo, l'italiano medio non riesce a vivere l'evento sportivo con la giusta partecipazione ed in questo l'evento (perché una gara ed in particolare la maratona è un grandioso evento sportivo e di grande aggregazione!) viene snobbato ed anzi viene considerato come una rottura di scatole che può rovinare i sacri piani domenicali... "Ecco, lo sapevo sti fanatici mi hanno bloccato le strade ed ora cosa faccio, come vado al centro commerciale...", Che fare? Difficile cambiare mentalità dall'oggi al domani...la rivoluzione avviene dal basso...per apprezzare gli altri forse bisogna mettersi in gioco in prima persona, quindi allacciate le scarpe e uscite dal vostro ozio cari italiani, cominciate a camminare/correre, scoprirete qualcosa di nuovo e straordinario che mai avevate provato fino ad ora!



Corri Vicenza di Matteo Mastrovita



Alla scoperta di Vicenza correndo! Corri Vicenza è il progetto di Matteo Mastrovita promosso dal Giornale di Vicenza, per scoprire i percorsi più belli della nostra provincia per correre in piena sicurezza, unendo il benessere della corsa alla gioia della scoperta del territorio attraverso delle dettagliate schede percorso che renderanno le vostre corse un'esperienza unica di sport e di arricchimento culturale.

Partecipare è molto semplice: collegatevi al sito del Giornale di Vicenza www.ilgiornaledivicenza.it, nella home page troverete sulla parte destra il riquadro "Corri Vicenza". Cliccando sullo spazio dedicato al progetto, si aprirà una pagina web nella quale potrete scaricare con un semplice click le schede dei primi cinque percorsi. Potrete stampare le semplici ma complete schede percorso, di quattro pagine ciascuna, arricchite di tutte le indicazioni (planimetria generale, visione 3 D del percorso, valutazione, caratteristiche del percorso, informazioni generali, documentazione fotografica, consigli dell'esperto) per vivere una corsa assolutamente emozionante.

Cosa aspettate dunque? Scaricate le schede, allacciate le scarpe e partite con noi per scoprire Vicenza e provincia correndo!

Questa settimana. **Percorso N.10 – ALTAVILLA ED IL PARCO DEL BROLO.** Il decimo percorso di Corri Vicenza si snoda attraverso il comune di Alta-



villa, splendido centro alle porte dell'area a sud ovest di Vicenza. Il percorso si sviluppa intorno al Colle di Altavilla e allo splendido parco del Brolo con il suo laghetto artificiale. Il tragitto misura 6,5 km ma con le varianti del giro del lago e con la scalata alla sommità della collina può raggiungere anche gli 8km.

Percorso indicato per..
Chi vuole correre su percorso breve ma intenso e molto vario; presenta vasti tratti di pista ciclabile, un ameno laghetto ed una salita finale impegnativa...da ripetere più e più volte

Percorso N.11 – MAROLA LERINO TORRI BERTESINELLA.

L'undicesimo percorso di Corri Vicenza ci fa scoprire l'area orientale del capoluogo Berico: attraverso il comune di Torri di Quartesolo con le sue frazioni Lerino e Marola, Bertesinella il quartiere periferico di Vicenza ed il Villaggio Monte Grappa frazione del comune di Quinto Vicentino. Ci attendono campagne, argini e strade con poco traffico all'interno dei quartieri. Il percorso è perfettamente fornito di fontanelle pubbliche distribuite in modo strategico nei luoghi chiave del percorso.

Percorso indicato per..

Chi cerca un allenamento veloce ma nello stesso tempo panoramico su strade con poco traffico e alla scoperta dei quartieri e comuni periferici della parte est di Vicenza.



Percorso N.11 – MAROLA LERINO TORRI BERTESINELLA.

L'undicesimo percorso di Corri Vicenza ci fa scoprire l'area orientale del capoluogo Berico: attraverso il comune di Torri di Quartesolo con le sue frazioni Lerino e Marola, Bertesinella il quartiere periferico di Vicenza ed il Villaggio Monte Grappa frazione del comune di Quinto Vicentino. Ci attendono campagne, argini e strade con poco traffico all'interno dei quartieri. Il percorso è perfettamente fornito di fontanelle pubbliche distribuite in modo strategico nei luoghi chiave del percorso.

Percorso indicato per..
Chi cerca un allenamento veloce ma nello stesso tempo panoramico su strade con poco traffico e alla scoperta dei quartieri e comuni periferici della parte est di Vicenza.

CORRERE E' ...UNA CORSA BAGNATA di Alice Vaccari



Oggi era da 4 giorni che non correvo, causa pioggia, e ho sempre ascoltato tutti che mi dicevano: "non andare a correre, che ti bagni, che ti ammali, che ... bla bla bla". Ma oggi basta, le gambe non ce la facevano più a star ferme, avevano bisogno di correre. Allora stamattina, dopo il lavoro, sono partita sotto la pioggia scrosciante. E via, corsi i 4 km che in realtà dovevano essere l'allenamento di domenica. Beh, come sono stata bene dopo! La pioggia non l'ho quasi sentita e finita la corsa stavo benissimo (finalmente). E i sensi di colpa sono subito spariti. Così mi è venuto in mente quello che ha detto Matteo durante la serata di presentazione della Running School: LA CORSA E' COME LA CIOCCOLATA! Anzi meglio! Grazie dell'entusiasmo che Matteo ci trasmette!

Oggi era da 4 giorni che non correvo, causa pioggia, e ho sempre ascoltato tutti che mi dicevano: "non andare a correre, che ti bagni, che ti ammali, che ... bla bla bla". Ma oggi basta, le gambe non ce la facevano più a star ferme, avevano bisogno di correre. Allora stamattina, dopo il lavoro, sono partita sotto la pioggia scrosciante. E via, corsi i 4 km che in realtà dovevano essere l'allenamento di domenica. Beh, come sono stata bene dopo! La pioggia non l'ho quasi sentita e finita la corsa stavo benissimo (finalmente). E i sensi di colpa sono subito spariti. Così mi è venuto in mente quello che ha detto Matteo durante la serata di presentazione della Running School: LA CORSA E' COME LA CIOCCOLATA! Anzi meglio! Grazie dell'entusiasmo che Matteo ci trasmette!

CONTATTI REDAZIONE AVMASTER LETTER: Matteo Mastrovita

E-mail: matteo.mastrovita@gmail.com

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

FOTO DELLA SETTIMANA



Foto di gruppo destinazione Maratona di Dublino!! Il gruppo Runitaly First, l'associazione convenzionata con AV che ti porta a correre le più belle gare italiane ed estere, all'aeroporto di Venezia prima del mitico weekend dublinese!



FABRIZIO SEGHETTI DA RECORD

Il nostro tesserato Fabrizio Seghetti seguito da Siro Pillan con Run Accademy, (nella foto in maglietta verde vicino a Mr Pumpkins alla partenza della recente maratona di Dublino) ha stabilito un nuovo record: 3 maratone in 22 giorni!!!

Carpì il 9 ottobre con 3h32min13sec, Venezia il 23 ottobre con 3h35min54sec; Dublino il 31 ottobre con 4h4min

Grande Fabrizio!



Il folto gruppo dei runners Vicentini a Dublino, in primo piano la bella famiglia AV di Lucio ed Elena Volpato!

Salute & Sport di Siro Pillan



C'E' MODO E MODO!



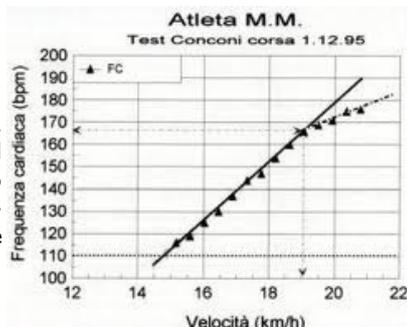
Parliamo ancora di frequenza cardiaca.

In effetti, perché si usa il cardiofrequenzimetro? Non bastano i ritmi/km che ci suggeriscono i nostri allenatori con le tabelle d'allenamento? Non sempre. Pensiamo semplicemente a come può essere diverso correre una ripetuta sui 1000 metri in 4' facendola al mattino, al pomeriggio, alla sera, d'inverno, d'estate... e poi, con le mille variabili del nostro umore, della nostra salute, di un paio di scarpe rispetto ad un altro, del fondo stradale...

La componente allenante in effetti non è tanto il ritmo predeterminato, ma piuttosto lo sforzo che il nostro corpo compie per svolgere il lavoro previsto; e solo nelle condizioni ideali i due punti di vista coincidono. Per questo quindi è utile tenere conto anche della frequenza cardiaca che ci dice subito come stiamo, come stiamo andando, quanto stiamo faticando.

Punti di riferimento sono, come già detto, la **FCrip** (a riposo), la **FCmax** (massima) e, aggiungiamo ora, la **FCsan** (alla soglia anaerobica). I metodi migliori per il calcolo delle ultime due frequenze sono quelli mediante test pratici. Per la FCmax abbiamo già scritto qualcosa, ma aggiungiamo una revisione del calcolo teorico (220 - l'età), studiata apposta per gli sportivi attivi: 205 - metà dell'età.

Per la FCsan, invece, si usa solitamente il famoso **Test Conconi** o sue derivazioni, mentre un suo calcolo teorico prevede di togliere 5 (per atleti più evoluti) o 10 (per atleti amatoriali) battiti alla FCmax. Due modi quindi di affrontare gli allenamenti: col cronometro o col cardiofrequenzimetro. Ma l'atleta evoluto ed esperto usa un terzo sistema che riassume i primi due: **correre a sensazione**. Imparando a "sentire" il proprio organismo capisce, infatti, se lo sforzo che sta percependo corrisponde o meno al ritmo e si regola di conseguenza.



E le donne? Già! Non dimentichiamoci di loro visto che stanno diventando sempre più numerose specie nel podismo (e anche tra i nostri atleti lo vediamo chiaramente). Ebbene, fisiologicamente il cuore delle donne ha dimensioni inferiori e ciò incide sul volume di sangue pompato ad ogni battito. Per questo mediamente le FC femminili sono di 5 battiti superiori rispetto alle maschili.



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

- **PREPARAZIONE ARTICOLARE**
L'ATTIVITA' RIPRENDE DOPO LA RISTRUTTURAZIONE DEL TETTO DELLA PALESTRA DI BERTESINELLA VENERDI 11 NOVEMBRE ALLE ORE 19
- **RUNNING SCHOOL: GRUPPO INIZIAMO A CORRERE MERCOLEDI 9 NOVEMBRE ORE 19.50 c/o CHIESA DEL QUARTIERE LAGHETTO**
- **RUNNING SCHOOL: GRUPPO PRIMA**
MARATONA GIOVEDI 10 NOVEMBRE ORE 19.50, c/o CHIESA DEL QUARTIERE LAGHETTO

- **SABATO 12 NOVEMBRE alle 10:45 presso il campo di Atletica di Vicenza (Via Rosmini, 8) - dopo il rinvio per cattivo tempo della settimana scorsa arriva 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 nel numero precedente). Gli interessati dovranno segnalarlo al loro arrivo ed essere muniti in proprio di cardiografometro. Disponibile il servizio spogliatoio e doccia in loco.**

Le marce della domenica di Paola Visonà

A CASTEGNERO LA MIA PRIMA MARCIA SOTTO LA PIOGGIA



Il gruppo AV Master che domenica ha sfidato la pioggia prima della partenza della marcia di Castegnaro. Il primo in piedi a sx è il presidente provinciale Fiasp Francesco Enea

Le previsioni lo dicevano ... pioggia! E pioggia è stata. Non continua, non per tutto il percorso, ma la nota caratteristica della marcia di Castegnaro è stata lei, la pioggia. All'inizio sembrava volesse ringraziarci, dopo una notte durante la quale era caduta ininterrottamente, poi, un po' prima delle 9, orario di partenza di noi impavidi runner arancioni, sembrava quasi volesse regalarci un po' di tregua, e invece no. E' caduta all'inizio quasi impercettibile per poi diventare sempre più tagliente e incessante. Per fortuna ho scelto il percorso dei 10 evitandomi così molti più km bagnati di quelli effettivamente fatti. Bello correre sotto la pioggia, mi mancava questa esperienza, ottimo il percorso, tanti i ristoranti e svariate le prelibatezze ad aspettarci: dalla cioccolata calda del primo, alle bruschettine con olio locale del quarto o forse quinto ristorante non annunciato dal tipico cartello, ma dal profumo di pane tostato. Ma soprattutto belli i colori del bosco d'autunno di tutte le tonalità dal giallo al rosso fino al nostro arancione, e ancora gli ulivi tipici

della zona. Veramente un peccato non aver portato un cellulare o una digitale per immortalare le sfumature e i paesaggi che abbiamo attraversato. Nulla da invidiare alla Toscana o ai posti ben più famosi dei nostri colli Berici. Peccato anche non poter ammirare pienamente di questi panorami, lo sguardo era infatti spesso rivolto a terra, dove il fango e l'erba bagnata ha reso difficoltosa non solo l'andatura, ma anche il reggersi in piedi (provvidenziale un ramo d'ulivo al quale mi sono aggrappata e che mi ha evitato di cadere dopo aver preso velocità su una breve discesa fangosa. In tal senso avevo già dato a Chiampo, esperienza fantastica, da ricordare...). Ecco domenica ho capito quanto siano importanti le scarpe giuste, Adelaide fiera con le sue da trail ... non ha provato di sicuro le mie difficoltà ... provvederò!

Le marce della domenica



PROSSIMO APPUNTAMENTO

Domenica prossima appuntamento con una delle marce storiche della nostra provincia. A Dueville c'è la 39° edizione de "La Brosemada" con 5 percorsi di 6-12-13-18-24 km. Si tratta di percorsi facili e, a parte l'ultimo, tutti pianeggianti. Il ritrovo è direttamente a Dueville alla partenza in via dei Martiri alle 8.30. Sul posto vi aspetterà Elga con i biglietti



(Riccardo è impegnato con 23 dei nostri alla mezza di Riva del Garda). (info e conferme per Dueville tel. 335/6673311)

In collaborazione con:



ottica

RAVELLI Feel+

Vicenza

Bisson Auto



MICHELEZANONI

iconarredamenti & design