



Preparazione  
 muscolare-articolare



## SOMMARIO

- Corriere arancione (L'editoriale) Pag.1
- Il meteo per chi corre Pag.2
- Il Magic Mile Pag.2
- Appuntamenti della settimana Pag.2
- Fast around the run Pag.3
- Salute&Sport Pag.4
- AV Le nostre gare Pag.5
- La Foto della settimana Pag.5
- Le Marce della domenica Pag.6



## Correre Arancione... di Enrico Vivian

### DA NEW YORK CITY A CITTADELLA: LA CORSA CONTINUA

La prima gara non competitiva a sei anni fra le colline di Marostica. Poi tanta attività ludica alle scuole elementari e multilaterale in atletica e molti giochi sportivi alle scuole medie. A quindici anni l'inizio della specializzazione nel mezzo fondo e dell'approfondimento tecnico, medico e storico della corsa. Una passione illimitata che mi ha portato a buoni risultati internazionali e ad acquisire importanti esperienze al fianco dei migliori allenatori e atleti italiani durante il periodo degli studi. Poi per una decina d'anni mi sono dedicato completamente all'attività tecnica e dirigenziale in Atletica Vicentina fino a quando la maturazione dell'ambiente ha fatto crescere i sostituti. Così ho avuto modo di tornare alla mia attività agonistica, riprendendo nell'ultimo lustro il racconto che si era interrotto.

Domenica 06/11 ero alla partenza "top runner" della maratona di NYC. Domenica 13/11 ero alla



partenza della Maratonina della Città Murata a Cittadella. A unire le due competizioni sono io e la mia voglia di correre anche in una non competitiva organizzata da amici in mezzo alla campagna della pedemontana veneta, come avevo cominciato 37 anni fa. Da inizio anno

ho cominciato a riversare nel blog tante informazioni, quanto mi riesce, quanto mi ispira, quanto ritengo leggibile. Da un paio di mesi qualcosa sta trovando spazio in queste pagine e a tutti continuo a dire: sfogliare, sfogliare, sfogliare <http://enricovivian.blogspot.com/>. Magari cominciando dal resoconto di NYC e fermarsi dove c'è un'immagine che colpisce, leggere, verificare i link che si espandono nel mare magnum di internet. Poi avremo occasioni di incontrarci: io per primo preferisco ascoltare una persona dal vivo anziché leggere su un monitor. A presto!

### LA NEWS LETTER TORNA IL 29 NOVEMBRE

Da questo numero la rinnovata News Letter del settore Master di AV, cambia frequenza di uscita. Non più settimanale quindi, ma quindicinale. Dopo aver appurato, questo con l'aiuto di tutti, delle migiorie, abbiamo pensato di alleggerire anche e soprattutto il lavoro di Matteo Mastrovita, ideatore della News Letter e grafico della stessa. La cadenza settimanale non era più sopportabile per chi come lui (e noi...) presta la sua collaborazione in modo completamente gratuito, rubando il poco tempo libero alla famiglia e al vero lavoro. Personalmente rimango dell'idea che lo strumento, unito alla pagina di Facebook "ATLETICA VICENTINA MASTER", sia ottimo (e spero soddisfacente) per veicolare appuntamenti, servizi e per raccontare le nostre performance. Rimane un appuntamento fisso insomma, ma allunghiamo, questo anche per migliorarne i contenuti, la cadenza a 15 giorni. E proprio per cercare di commettere meno errori e di aggiustare quindi il tiro laddove c'è qualche pecca, vi invito fin d'ora a farvi sentire per dire la vostra su questo strumento. Come dicono a Roma "nessuno nasce imparato". Le critiche servono a crescere, i consigli a migliorare. Grazie dei vostri suggerimenti e inviateci materiale. La News Letter di AV è come l'album di famiglia, va arricchito di volta in volta, di evento in evento. Con i nostri racconti, con le nostre foto. E pazienza se i tempi non sono quelli che ci aspettavamo, anche nella corsa, come in questa News Letter, per migliorare c'è tempo. Di gara in gara, di numero in numero. Basta la buona volontà. Di tutti! (Ri.So.)

AV Master Letter, testata giornalistica in attesa di registrazione di proprietà della società sportiva Atletica Vicentina, inviato on line a tutti i tesserati.

Anno 1 numero 46 - 15 novembre 2011

Ideatore del progetto: Matteo Mastrovita

Direttore responsabile: Riccardo Solfo

Grafica e impaginazione: Matteo Mastrovita

Controllo testi: Siro Pillan, Riccardo Solfo

Redazione: Christian Zavica, Daniele Fattori, Giovanna Zorzanello, Matteo Mastrovita, Serena Zorzanello

Rubriche: Enrico Vivian, Matteo Mastrovita, Siro Pillan

Per contattare la redazione: [direzione@2punti.it](mailto:direzione@2punti.it) - [matteo.mastrovita@gmail.com](mailto:matteo.mastrovita@gmail.com)

## Non esiste buono o cattivo tempo... di Matteo Mastrovita



Vista la cadenza quindicinale della nuova newsletter il tempo per chi corre viene sostituito da questa rubrica che vi aiuterà a scegliere il giusto abbigliamento per le reali condizioni atmosferiche esterne. Cominciano i primi freddi:

Al mattino e alla sera consiglio:

Prima pelle: Maglia Termica

Seconda pelle: Maglia felpata manica lunga + giubbotto antivento, Calzamaglia felpata

Accessori: Berretto, scalda collo, guanti

Nelle ore centrali:

Prima pelle: Maglia termica

Seconda pelle: Maglia a manica lunga light con calzamaglia light o 3/4

### Orari di alba e tramonto

Il sole sorge ORE 7.25



Il sole tramonta ORE 16.34



Il buio ci accompagna sempre di più, non trascuriamo la visibilità! Facciamoci Vedere! Se correte in Zone buie usate sempre il KIT ALTA

VISIBILITA':

- Vestiti tecnici con inserzioni catarifrangenti
- Pila frontale
- Giubbotto alta visibilità
- Bracciali catarifrangenti

## Il Magic Mile di Matteo Mastrovita



Giovedì 17 novembre alle 19.50 presso il campo Ferraro si svolgerà il primo magic mile del nuovo gruppo di preparazione del programma prima maratona. Il Magic Mile ovvero un test sul miglio (4 giri di pista di atletica 4x400 metri= 1600 metri), fatto dopo un adeguato riscaldamento sarà il termometro dell'attuale preparazione degli aspiranti maratoneti. Grazie ai tempi che registrerò darò a tutti i partecipanti del programma prima maratona il passo medio da tenere durante le uscite lunghe e gli allenamenti di mantenimento. Inoltre verranno calcolati gli intervalli di corsa/camminata da svolgere durante gli allenamenti lunghi del weekend. Per gli studenti del giovedì che non riuscissero ad essere presenti giovedì, prego di effettuare il test singolarmente e di darmi il tempo complessivo sui 4 giri di pista. Non abbiate paura della prestazione, effettueremo un test ogni mese e mezzo e solo al terzo o quarto test riuscirete a dosare le giuste forze e a capire come correre al meglio 4 giri di pista!

## Appuntamenti della settimana



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

- **PREPARAZIONE ARTICOLARE MUSCOLARE MARTEDI 15 NOVEMBRE ORE 19.30 PALESTRA DI BERTESINELLA**
- **RUNNING SCHOOL: GRUPPO INIZIAMO A CORRERE MERCOLEDI 16 NOVEMBRE ORE 19.50 c/o CHIESA DEL QUARTIERE LAGHETTO**
- **RUNNING SCHOOL: GRUPPO PRIMA MARATONA GIOVEDI 17 NOVEMBRE ORE 19.50, c/o CAMPO SPORTIVO FERRARO IN VIA ROSMINI**
- **PREPARAZIONE ARTICOLARE MUSCOLARE VENERDI 18 NOVEMBRE ORE 19.00 PALESTRA DI BERTESINELLA**

### GRANDE EVENTO! SERATA AV MASTER

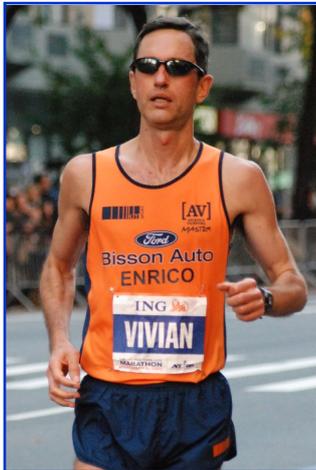
Per motivi organizzativi la serata riservata a tutti i tesserati Master di AV, prevista inizialmente per venerdì 25 novembre è stata spostata a **VENERDI' 2 DICEMBRE**. Nel prossimo numero tutti i dettagli della serata presso lo sponsor **Bisson Auto**.

# Fast around the run di Enrico Vivian



Dal post 13/11

<http://enicovivian.blogspot.com/2011/11/w442011-nyc-marathon-2011-la-gara.html>



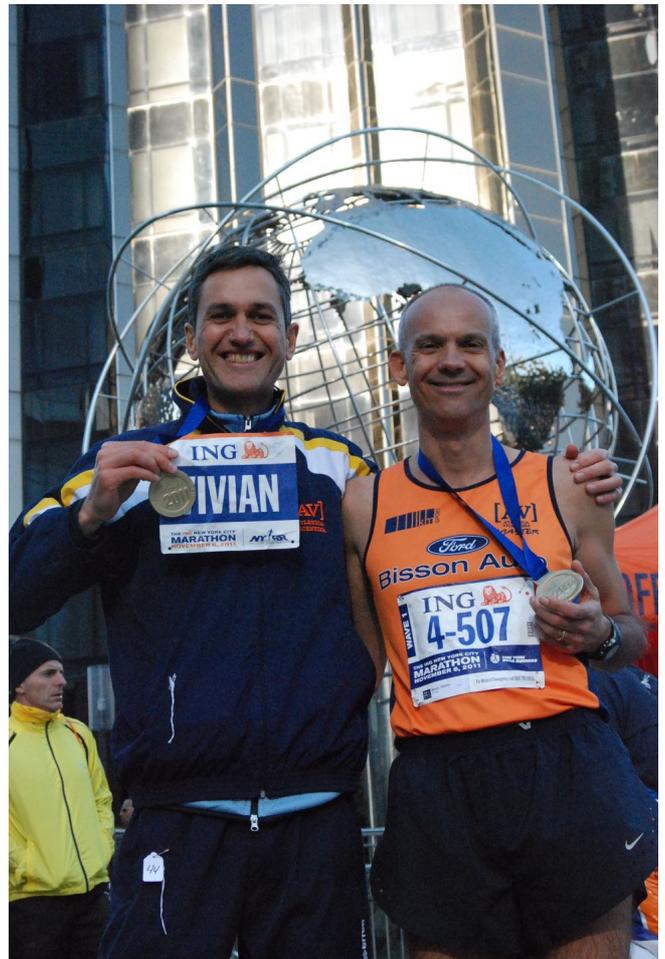
**Il passaggio in First Avenue (foto by Alessandra Caminiti)**

In questa immagine all'inizio della First Avenue c'è tutto: [AV] e BISSON Auto sulla canotta, Enrico "ING VIVIAN" sul pettorale, lo scatto di Alessandra, moglie di Vittorino, che ha svolto anche ruolo da fotografo. Io ci ho messo la voglia di correre e di impegnarmi ancora una volta in una gara che mi drena l'anima. Per fortuna scrivo queste note dopo qualche giorno, sufficiente a farmi smaltire la grande

fatica. A dire il vero non sono riuscito a convogliare tutte le energie in risultato, anzi: ne ho scialate tante fin dal primo miglio, quando il riferimento dei migliori al mondo mi ha risucchiato al valico del ponte di Verrazano in un 5'40" in salita al 3-4%. Posso ripartire? La frittata era fatta e c'era solo da gestirla perché nel miglio successivo in discesa non si deve frenare e poi a Brooklyn inizia la sagra stellare. Per quanto mi lasciassi sfilare di gruppo in gruppo ho continuato a correre veloce fino a metà gara. Sembravamo un branco di indemoniati. D'altronde eravamo stati avvertiti sabato in riunione tecnica: "tomorrow no excuses to run slow the weather is perfect: mild temperature, no wind!"



**Enrico Vivian al ritiro del pettorale con i vicentini Vittorino Bisson e Alessandro Bregolato (foto by Alessandra Caminiti)**



**Enrico Vivian e Vittorino Bisson sorridenti con le medaglie (foto by Alessandra Caminiti)**

forse il meteo migliore di sempre. Chi aveva gambe e testa, ha corso forte più che mai. Tanto per tornare ai tempi, croce e delizia di chi rimane a casa e non respira l'atmosfera di gara, posso dire che l'allievo Vittorino ha surclassato quello che dovrebbe essere il maestro Enrico:

$$3h13'49" = 1h35'59" + 1h37'50"$$

$$2h33'19" = 1h13'08" + 1h20'11"$$

Lui non era molto contento dopo la gara, come me era annebbiato dalla fatica, ma penso che il retrogusto amaro si stia rielaborando, come dimostra anche la foto a Columbus Circle, quando la mente era talmente stanca da non riuscire a fare conti e c'era solo la soddisfazione di avercela fatta. Diavolo che fatica! Nel finale ero talmente storto che sono riuscito a spostare il dolore dalla caviglia sinistra alla destra!



**DUE CONTI**

Prima di affrontare altri argomenti, chiudo (provvisoriamente) i discorsi iniziati riguardo cuore e cardiofrequenzimetro.

Sabato scorso un bel gruppo di atleti ha “provato” un **Test Massimale per la FCmax**. E provare è importante, perché chi non è abituato a gare brevi o non ha un passato d’atleta si trova spaesato ad affrontare 2 km da correre nel minor tempo possibile: *Quanto devo metterci? Vado troppo forte, troppo piano?* Difficili, infatti, ipotizzare le potenzialità sulle brevi distanze per chi finora ha solo fatto corse lunghe e andature lente. Ben venga, quindi, una prova per capire quanto possiamo fare; alla prossima occasione il test potrà sicuramente essere più valido e utile. Chi invece era più esperto già sabato ha avuto degli utili riferimenti sulla sua FCmax.



Ora vediamo un po’ come utilizzare questi dati: **FCriposo e FCmax**.

Come accennato, il riferimento prediletto per ottimizzare gli allenamenti sarebbe la **vSAN** (velocità alla soglia anaerobica, oltre la quale cominciamo ad accumulare acido lattico e quindi, soglia da superare preferibilmente solo nel finale o per brevi periodi). Essa è ricavabile in modo preciso col Test Conconi o suoi derivati, mentre la relativa frequenza alla soglia (**FCsan**) si può ottenere anche in due modi più approssimativi: a) teorico, togliendo dalla FCmax 5 per gli atleti evoluti e 10 per gli amatori; b) pratico, rilevando il valore medio della FC durante una gara di 40-45 minuti.

Dalla FCsan, però, non possiamo calcolare percentuali di FC da rispettare alle varie velocità in quanto l’andamento non è sempre lineare e proporzionale col variare della velocità. Frequenze di lavoro che invece potremmo ricavare dal grafico di un Test Conconi.

Partendo tuttavia dalla FCmax possiamo utilizzare questa formula con le percentuali adatte ai vari lavori:

**FC di lavoro = FCmax \* %intensità**

Lungo Lento = 75-80%    Corsa Lenta = 80-85%    Corsa Media = 90%

Corto Veloce = 93%    Ripetute Lunghe (2-3 km) = 95%    Ripetute Medie (1 km) = 98%

Un altro calcolo utilizzato spesso è quello detto di Karvonen, che tiene conto di FCmax e FCrip:

**FC di lavoro = [(FCmax – Fcrip) \* %intensità] + Fcrip**

Lungo Lento = 70%                      Corsa Lenta = 75%                      Corsa Media = 85%

Corto Veloce = 90%    Ripetute Lunghe (2-3 km) = 95%                      Ripetute Medie (1 km) = 100%



N.B. Nella foto un “test massimale” molto particolare: finale olimpica dei 1500 metri a Mosca 1980. A sinistra, dietro, tra Sebastian Coe (254) e Steve Ovett (279) spunta l’amico Vittorio Fontanella.



Enrico Vivian dopo New York alla locale Maratonina della città Murata a Cittadella

## AV LE NOSTRE GARE di Daniele Fattori

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

### MARATONINA DI SAN MARTINO (Paese – 06.11.2011)

Per chi la NYC Marathon se la voleva gustare nel pomeriggio in tv, al mattino era in programma un interessante 21,095 km. a Paese (Treviso): la quarta edizione della Maratonina di San Martino. La manifestazione ha riscosso grandi consensi: concorrenti raddoppiati, rispetto alla prima edizione e sempre in consistente aumento di anno in anno. È una mezza proprio da correre. A due passi da casa, non potevamo diventare pantofolai per attendere ed applaudire Enrico Vivian & Co su Rai Sport. Infatti ci siamo presentati in 8 unità per onorare, nel migliore dei modi possibile, i colori dell'Atletica Vicentina Master Bisson Auto. Impresa riuscita, grazie al 5° posto di Gianberto Antonello nella MM 45, al 6°, tra le femmine, di Maurizia Cunico ed all'8° di Edgardo Confessa tra gli Amatori.

### RISULTATI ATLETICA VICENTINA MASTER BISSON AUTO

26° (8° AMM) Edgardo Confessa 1.20.31; 40° (5° MM45) Gianberto Antonello 1.22.16; 82<sup>^</sup> (6<sup>^</sup> Cat. Femminile) Maurizia Cunico 1.27.19; 275° (54° MM40) Michele Bigolin 1.36.04; 304° (66° MM35) Sergio Donadello 1.37.47; 335° (34° MM50) Mauro Pandocchi 1.39.02; 370° (40° MM50) Gianni Barison 1.40.42; 462° (52° MM50) Daniele Fattori 1.45.03.

### FOTO DELLA SETTIMANA



Nella foto del puntuale Matteo Zamberlan, la straripante esuberanza delle "quotate" quote rosa di AV subito dopo la Mezza Garda -Trentino di Riva del Garda che si è disputata domenica scorsa. Erano 24 gli arancioni AV, tutti si sono migliorati, molti hanno infilato il personale. Nel prossimo numero grande spazio con molte foto e i tempi di tutti (le foto anche da domani sulla pagina Facebook RUNITALY FIRST).

## Le marce della domenica di Mara Biasi

### GLI ALTRI ASPETTI DELLA MARCIA DI DUEVILLE



Alcuni dei 15 runner presenti domenica alla marcia di Dueville

Il nome si è rivelato d'auspicio. La mattina di domenica al risveglio il termometro si era indiscutibilmente abbassato, i tetti delle case, le auto, gli alberi, luccicavano ricoperti "de brosema", ma il sole, nel cielo terso, invitava ad una bella corsa in compagnia. Calzamazza, maglia termica, giubbotto antivento e berretto, così abbigliata mi sono unita verso le 8.30 agli altri impavidi arancioni, con l'intento di affrontare la marcia in quel di Dueville. I top runner son partiti al volo, chi verso i 18, chi verso i 24; gli altri, con calma, dietro. Io son partita come sempre con le mie migliori intenzioni, pur sapendo di essere reduce da una settimana di riposo febbrile forzato. Ho cominciato a correre con il metodo Galloway in compagnia di Martino che, anche se meno allenato di me—dice lui...— nel giro di pochi km mi ha staccata. Poco male. Ho calibrato velocità ed intervalli ai miei tempi e alle mie risorse ed ho continuato. Anche se può apparire un po' buffo, quando corro, mi torna spesso in mente uno dei leitmotiv del film "Forrest Gump": "Corri Forrest, corri...". E così mi sembra di proseguire con maggior determinazione. Tutt'intorno lo scenario era meraviglioso: in questi giorni la natura si sta esprimendo nei suoi toni migliori. Finalmente, dopo le abbondanti piogge, ho potuto gustare la parte per me più bella dell'autunno: i colori caldi, lo scricchiolio delle foglie secche sotto i piedi e gli alberi semispogli che richiamano un po' l'idea di braccia protese in un abbraccio al mondo. Immersa nella natura che avvolge e seguendo la mia frase guida, dopo i primi 7 km ho iniziato ad aver chiari segnali dal mio corpo che ormai di forza me ne rimaneva poca, anche perché iniziavano a raggiungermi e superarmi gli arancioni che avevano scelto di camminare! Poco male, ho fatto di necessità virtù, son passata da corsa lenta a camminata veloce ed ho percorso i km mancanti per completare i miei 12 chiacchierando con Elga, del più e del meno, di interessi, del mondo... Durante questa marcia, più che dall'aspetto "fisico", ho tratto giovamento da quello "sociale". Mentre corri-cammini succede anche di allargare i rapporti, di conoscere meglio chi ti cammina vicino. Cosa si può volere di più dalla vita?!

## Le marce della domenica

### PROSSIMO APPUNTAMENTO

#### PROSSIMA DOMENICA MEZZA DEI 6 COMUNI E MARCIA A POIANELLA



Domenica prossima il clou sarà la 4° edizione della "Mezza Maratona dei 6 Comuni" con partenza da Villaverla e arrivo a Thiene (costo pettorale 15 euro, eventualmente contattare Riccardo al 335/667331). Per chi non sarà impegnato in questa gara c'è comunque la marcia. Si tratta della bella e tutta pianeggiante 34° "Marcia per le Praterie" a Poianella di Bressanvido. Il ritrovo è alle 8.30 direttamente sul posto presso il

Piazzale della Palestra Comunale (km 7-13-21). Sul posto ci sarà Elga che vi aspetterà con i biglietti. A tal proposito domenica scorsa a Dueville alcuni di voi sono arrivati alla partenza già muniti del biglietto. Questo ha creato un danno economico perché avevamo prenotato una busta con 15 biglietti (30 euro pagati anticipatamente), ma di fatto, pur avendo visto quasi 20 persone di AV lungo il percorso, solo 7 di voi hanno dato i 2 euro a Elga (incassati 14 euro). Il disagio è nato anche perché mancava Riccardo che vi conosce tutti. In ogni caso rispieghiamo come funziona. I biglietti costano sempre e comunque 2 euro, però se si viene con l'idea di fare gruppo e si è iscritti ad AV, c'è SEMPRE una persona sul posto che vi

aspetta per darvi, previo pagamento dei 2 euro, i biglietti. Inoltre fare gruppo significa anche aspettarsi per la foto tutti insieme. Questo non è un obbligo e neanche un dovere. Ognuno è libero di partire quando vuole, prima o dopo il ritrovo con la maglietta arancione o senza, ma se uno si prenota e invia a Riccardo un sms o da l'ok su Facebook scrivendo "ci sono" o "tienimi un biglietto", il discorso cambia. In questo caso si fa la foto insieme e si prendono i biglietti dalla busta riservata ad AV Master che è nella mani di Riccardo o chi per lui. Elga domenica era lì con mezz'ora di anticipo rispetto all'orario fissato, ma nonostante ciò, alcuni di voi, pur avvisando della presenza, si sono arrangiati. Può succedere. Domenica è stato un disguido, può capitare soprattutto a chi è neofita di queste cose e da poco frequenta le marce. In ogni caso ricordatevi che i biglietti delle marce Fiasp domenicali non finiscono mai. Non sono numerati. Per questa domenica

Elga sarà ancora sul posto e vi aspetterà alle 8.30 alla partenza. Avvisate della vostra eventuale presenza (in quel caso foto di gruppo e biglietto dalla busta AV), altrimenti liberissimi di arrangerarvi e di arrivare e partire quando volete. Ma non chiamateci poi, chiedendoci (perché è successo anche questo in una marcia recente) perché non ci siete nella foto del giornalino! (per info 335/667331). (STAFF AV)



In collaborazione con:



ottica  
RAVELLI  
Vicenza

