



# AV MASTER Letter

ANNO 1, NUMERO 47

QUINDICINALE 29/11 - 12/12 2011



Preparazione  
muscolare-articolare



## SOMMARIO

- Tutti i runners del presidente Pag.1
- Run is Cool Pag.2
- Il luminiamo il Centro Storico Pag.2
- Fast around the run- Pag.3
- Salute&Sport Pag.4
- AV Le nostre gare Pag.5
- Viaggiamo correndo- Pag.5
- Appuntamenti Pag.6
- AV Le nostre gare Pag.6
- Le Marce della domenica Pag.6

## TUTTI I RUNNERS DEL PRESIDENTE

By Christian Zovico



### BUON COMPLEANNO AV MASTER!

Dicembre è alle porte. In attesa dei doni del Natale e delle feste di fine anno, i primi giorni del mese ci vedranno coinvolti con la grande festa di AV Master che si svolgerà al termine di questa settimana. Venerdì sera avremo modo di ritrovarci a casa Bisson per festeggiare insieme i successi di un anno decisamente intenso. AV Master sempre più protagonista in tutte le sedi di corsa con i successi individuali del nostro Enrico Vivian ormai il mattatore delle competizioni regionali e ancora una volta tra i migliori a New York e le partecipazioni di massa che fanno del team arancione una realtà di notevole rilevanza del panorama podistico. Sempre più numerose e organizzate anche le partecipazioni alle marce domenicali che ci mettono in luce anche in un contesto che vede a provincia di Vicenza brillare in Italia. Notevole successo stanno riscuotendo le proposte di AV master sui fronti Running School, Run Academy e Preparazione Articolare-



La nuova AV CARD 2012 disponibile per i rinnovi e tutti i nuovi tesserati

Muscolare che hanno registrato un boom di adesioni che ci rendono decisamente orgogliosi di aver portato nella realtà vicentina un punto di riferimento speciale per il runners berici. A completare il quadro l'implementazione delle proposte di RunItaly First per completare un progetto molto ricco di contenuti. Atletica Vicentina chiude un anno straordinariamente ricco di successi sul fronte dell'attività agonistica su pista - i giovani arancioni viaggiano ormai verso il secondo posto nazionale come risultati complessivi - così come nell'attività su strada. Buone feste e l'augurio per un 2012 ancor più splendente per tutti noi.

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 47-30 novembre 2011

Ideatore del progetto: Matteo Mastrovita

Direttore responsabile: Riccardo Solfo

Grafica e impaginazione: Matteo Mastrovita

Controllo testi: Siro Pillan, Riccardo Solfo

Redazione: Christian Zovico, Daniele Fattori, Giovanna Zorzanello, Matteo Mastrovita, Sereno Zorzanello

Rubriche: Enrico Vivian, Matteo Mastrovita, Siro Pillan

## Running is Cool... di Matteo Mastrovita



Nuovo spazio dedicato alla RUNNING SCHOOL in questo nuovo formato quindicinale della AV MASTER LETTER. Pian piano stiamo ottimizzando il tiro e credo che la proposta sia grafica che editoriale sia sempre più appetibile.

RUNNING SCHOOL tocca quota 50!!!! Grazie a tutti per questo strepitoso risultato! Abbiamo raggiunto 20 unità al GRUPPO INIZIAMO A CORRERE del mercoledì e ben 30 persone al GRUPPO PRIMA MARATONA del giovedì. Del Gruppo del giovedì 25 Future Marathoners stanno continuando il loro lento ma costante cammino di avvicinamento per la loro prima maratona la prossima primavera. Dopo aver effettuato il primo MAGIC MILE (il test su pista previsto dal Metodo Galloway), i nostri runners hanno affrontato un lungo di 12 km e nelle prossime due settimane, dopo

una domenica di "scarico" arriveranno a percorrere 14 km.

Distanze ancora semplici per i più, ma che comunque meritano di essere svolte con le dovute indicazioni (seguendo il più possibile i risultati del primo magic mile). Ricordo che i gruppi sono sempre aperti per nuovi iscritti, per il programma prima maratona (Trieste 6 maggio 2012) accetterò runners solo se in grado di aggiungersi al livello raggiunto dal gruppo all'atto dell'iscrizione.

Cambia la location anche dei ritrovi, con l'inverno alle porte, abbiamo scelto anche quest'anno un percorso nel centro storico, chiuso al traffico, illuminato, con temperature meno rigide della campagna.

Il ritrovo è all'ingresso della tribuna (lato fiume) dello stadio Romeo Menti, ogni mercoledì e giovedì alle



**La Corri Babbo Natale Corri tra meno di un mese sui nostri schermi... sta arrivando!**



**Corriamo a Natale per le vie del centro con Running School!**

## Illuminiamo il centro storico di Matteo Mastrovita



Qual è il percorso ciclo pedonale della nostra città più grande, sicuro, illuminato...in cui correre in piena sicurezza?...Mumble Mumble...Ma certo! La soluzione è così semplice: IL CENTRO STORICO!

Il cuore della nostra splendida Vicenza è il luogo ideale in inverno per correre divertendosi senza rischiare la pelle per la scarsa luminosità o morire congelati dal freddo in qualche brughiera della nebbiosa provincia..

Un dedalo di innumerevoli vie, un parco cittadino Campo Marzo (nuova sede dell'arrivo e

partenza della mitica STRAVICENZA) sempre aperto con il suo lungo rettilineo, piccole salitelle, scorci incantevoli immersi nell'arte del Palladio...con Running School potrete assaporare l'emozione di sentirvi protagonisti e padroni per un'ora del centro città! Come detto il percorso è molto articolato e mai ripetitivo, il tracciato base lo potrete trovare nella scheda N.1 del progetto CORRI VICENZA scaricabile sulla Home Page del sito del Giornale di Vicenza ( [http://media.athesiseditrice.it/media/attach/2011/04/Corri\\_vicenza\\_percorso\\_N.1\\_-\\_Il\\_Centro\\_storico.pdf](http://media.athesiseditrice.it/media/attach/2011/04/Corri_vicenza_percorso_N.1_-_Il_Centro_storico.pdf) ), ogni settimana nuove varianti e nuove scoperte tra le vie del centro.

Nel periodo dell'avvento poi correre in centro storico è doppiamente bello, Vicenza con le sue nuove luci natalizie brilla di luce e trasmette voglia di Natale. Le vie del centro pullulano di alberi, gingillini, strenne, cassette di babbo Natale...correre tra le vie addobbate semideserte non ha prezzo! Strana città Vicenza...tanto affollata di giorno e nelle calde sere d'estate, quanto deserta di sera soprattutto con queste gelide serate di tardo autunno.

Le persone che escono frettolose attardate nelle carte dei loro uffici...guardano stranite il folto gruppo dei runners di Running School che sfrecciano festanti tra le vie del centro...alcuni fanno anche il tifo...pensando sia una gara cittadina fuori programma...ma i protagonisti sono i runners di Running School che possono (stando attenti ai sanpietrini delle strade) assaporare i colori e gli scorci più belli della loro città by night. Numerosi i servizi come le utili fontanelle ed i numerosi bar per dei pit stop fuori programma... L'ampio parcheggio (gratuito dopo le 20) dello stadio Menti garantisce zero patemi per lasciare l'auto.

Il centro storico protagonista anche delle nostre gare cittadine è la nostra palestra invernale per correre insieme divertendosi in sicurezza in un contesto assolutamente mozzafiato!



## Fast around the run di Enrico Vivian



Dal post 25/11

<http://enricovivian.blogspot.com/2011/11/w462011-profeta-in-patria-mezza-dei-6.html>



**Enrico Vivian taglia il traguardo di Thiene, la sua quinta vittoria stagionale**

non mi sembra proprio di faticare sul ritmo di 3'25" con cui imposto la prima parte in leggera ascesa da Villaverla a Malo, dopo essere uscito dal budello delle vie cittadine. Proprio la sequenza di curve e di appoggi inclinati mi confermano di non essermi fatto poi così male, forse. Ci penseranno i giorni successivi a far emergere ematomi e dolori alle ginocchia.

Nonostante le bellicose premesse della vigilia da parte di alcuni validi concorrenti, mi ritrovo ben presto assieme al solo compagno di squadra Edgardo in una situazione del tutto simile a quella di sei settimane prima a Padova. A lui piace fare l'elastico e si rifà sotto a ogni variazione della strada in cui si trova in difficoltà. Gli appoggi rumorosi, nonostante le scarpe nuove, e il respiro affannoso mi fanno capire che più di tanto non può reggere a un ritmo inferiore a 3'30", proprio come a Padova.

**Un sorridente Enrico Vivian con la coppa dopo la vittoria alla Mezza dei 6 Comuni a Thiene. Con lui le veloci Sabina Gallico a sx e Paola Visonà a dx, insieme a Riccardo Solfo**

Capita di non essere al massimo della condizione e di ottenere il risultato che riempie la pagina del Giornale di Vicenza. Lo spazio era predisposto, come per le precedenti edizioni, bastava metterci finalmente la foto giusta. Manca lo striscione di arrivo che sto osservando attentamente con lo sguardo rivolto in basso per non inciampare, tanto per non ripetere l'esperienza vissuta in partenza. Giusto nell'ultimo allungo, prima di spogliarmi definitivamente, sono riuscito nell'impresa di inciampare e distendermi per terra a pelle di leone, grattandomi in unica soluzione il palmo delle mani, le ginocchia e il mento (vd. la bozza sul lato sinistro del viso). Che duro l'asfalto! Dopo aver verificato la funzionalità delle articolazioni, ho deciso di partire, attrezzandomi con un fazzoletto di carta per sistemare in corsa le colature di sangue. Così inizia la gara e mi ritrovo con l'adrenalina a mille per il trauma dell'impatto e





Momenti di allegria dopo la gara di Riva del Garda



Gli Av Master Sandra Ferraro e Stefano Fabris alla mezza di Riva del Garda

## NON CI SONO PIU' LE MEZZE STAGIONI



Parlo ovviamente di stagioni sportive e prendo spunto da un sito web a noi vicino <http://amicidellatletica.it/> dove è uscito un interessante articolo sulle lunghe stagioni agonistiche: *come può un atleta di medio/alto livello, presentarsi nella giusta tempistica ed efficacia di preparazione per un così lungo periodo? Quali fasi della preparazione deve considerare per mantenere il giusto grado di forma?*

Vi rimando al sito per leggere tra i vari interventi anche quelli del nostro Presidente e di Umberto Pegoraro, allenatore di molti "gioielli arancioni", come Galvan e Tumi (*"mantenimento di una forma media accettabile, dove all'interno della stessa trovare i picchi relativi alle occasioni più importanti... la difficoltà è dell'allenatore nel trovare motivazioni e metodologie adatte ad ogni momento..."*).

La questione, però, è, se possibile, ancora più evidente per i master o gli amatori in genere (quindi anche se magari non sono di medio/alto livello): per loro, infatti, di gare e appuntamenti ce ne sono infiniti e in ogni momento. Riadatto, quindi, qui il mio commento sull'argomento

### La mia esperienza non mi lascia molti dubbi: **RECUPERO!** (RI)COSTRUZIONE !

Il nostro organismo è una macchina complessa e va rispettata. Quasi tutto è permesso, ma il corpo ci chiede tempi e modi il più possibile naturali. Personalmente concedo ai miei atleti un periodo leggero, di riposo, di recupero, con attività alternative (non necessariamente sportive): incontri, brevi gite, ritrovi conviviali, anche cene a briglie più sciolte (l'aspetto psicologico e sociale del sedersi a ta-



vola, porta in certi casi maggiori vantaggi rispetto ad alcuni aspetti negativi di certe pietanze "fuori regola"). Quasi sempre è un periodo ludico che porta nuova energia vitale (e anche a più di 30, 40 o 50 anni si deve saper/poter giocare!). In tutto ciò capitano a fagiolo le numerose feste di fine stagione che, non a caso, si svolgono in questo periodo. Certo, in qualche caso, si deve tenere d'occhio comunque il calendario gare (proposte allettanti di corse invernali, all'estero, gare di cross...). E quindi ci si deve regolare di conseguenza riprendendo per tempo la preparazione, con quella gradualità, però, necessaria al nostro organismo. Certo, si può anche sempre "tirare", ma in molti sappiamo bene che dura fin che dura e gli aspetti negativi possono essere pesanti e farsi sentire subito o più avanti.

## AV LE NOSTRE GARE di Riccardo Solfo

### A THIENE AV MASTER BISSON AUTO SALE SUL PODIO E NE PORTA AL TRAGUARDO 37



Come da pronostico e nonostante una caduta durante il riscaldamento pochi minuti prima del via, questa volta sul gradino più alto, dopo averlo sfiorato più volte nelle precedenti edizioni, sale Enrico Vivian (con 1:14:11"), grande favorito anche alla vigilia. Dietro all'ingegnere di Marostica, a neanche un minuto il compagno di squadra in Atletica Vicentina Master Bisson Auto Edgardo Confessa che ha chiuso a 1:15'.

Doppietta AV quindi come nella 1° edizione della Padova 21 dello scorso mese. Per i numerosi arancioni, che hanno portato al traguardo ben 36 runner (1° società), anche un 5° posto nella categoria MM60 con l'ottimo 1:45:07" di Giampaolo Antonelli e il 5° posto nella categoria MM55 con il veloce Claudio Carducci che ha fermato il cronometro a 1:32:31". Al femminile sale sul podio anche Adelaide Bozzetti terza con 1:53:03" nella categoria MF55. Tra gli arrivati, molti quelli che hanno fatto il bis, due mezze in 7 giorni (Paola Visonà, Adelaide Bozzetti, Alberto Bagarella e Riccardo Solfo) dopo la 21 corsa alla Garda-Trentino a Riva di domenica scorsa, dove Atletica Vicentina è stata la società più rappresentata del Veneto con 20 partecipanti. Gli applausi più calorosi sono andati comunque a Mara Biasi, "la psicologa volante" che, nonostante un dolore alla gamba, ha voluto continuare senza fermarsi chiudendo sì ultima, ma sotto le 3 ore. Ottimo esordio in una gara ufficiale per Antonio Dal Prà, allievo della Running School, che ha chiuso in 2.20:16". (Ri.So.)

#### I RISULTATI DEI NOSTRI 37 ARANCIONI

VIVIAN Enrico MM40: 1:14:11  
 CONFESSA Edgardo TM: 1:15:00  
 BORDIGNON Federico TM: 1:20:15  
 AZZOLIN Delfo MM45: 1:23:43  
 SPANEVELLO Tommaso TM: 1:25:55  
 BUSNARDO Mauro TM: 1:26:45  
 PRETTO Enrico MM40: 1:29:50  
 BIANCHINI Enrico MM50: 1:29:57  
 BONGIOLO Renato MM50: 1:31:57  
 CARDUCCI Claudio MM55: 1:32:31  
 MARITANI Paolo MM45: 1:34:44  
 BAGARELLA Alberto MM45: 1:37:42  
 ZARPELLON Nicola TM: 1:38:10  
 CARLOTTO Massimo MM35: 1:38:19  
 DONADELLO Sergio MM35: 1:38:24  
 LOVATO Carlo MM50: 1:38:52  
 DONADELLO Luca MM45: 1:39:38  
 RODELLA Marco MM40: 1:39:55  
 CAUZZI Giuseppe MM45: 1:39:55  
 SCETTRO Giuliano MM50: 1:40:18  
 MADERNI Alberto MM50: 1:41:35  
 BARISON Gianni MM50: 1:43:34  
 ANTONELLI Gianpaolo MM60: 1:45:07  
 PAIUSCO Enrico MM45: 1:45:15  
 GUGOLE Stefano MM45: 1:45:21  
 FATTORI Daniele MM50: 1:45:48  
 TOMA Andrea MM45: 1:45:54  
 SOLFO Riccardo MM40: 1:46:26  
 FERRARI Gianpaolo MM60: 1:48:51  
 GIANELLO Michele MM35: 1:51:02  
 VOLPATO Lucio MM45: 1:51:02  
 BOZZETTI Adelaide MF55: 1:53:03  
 GALLICO Sabina MF35: 1:56:10  
 GRAZIANI Rodolfo MM45: 1:59:05  
 VISONA' Paola MF35: 1:59:28  
 DAL PRA' Antonio MM45: 2:20:16  
 BIASI Mara MF40: 2:52:20

### VIAGGIAMO CORRENDO...di Riccardo Solfo



Nel prossimo numero della news letter, spazio ai racconti e alle foto!

### TEMPI VELOCI E SPENDIDA GIORNATA ALLA FIRENZE MARATHON CON 10 AV PRESENTI

Anche in Toscana nella splendida e rinascimentale Firenze i master di AV si sono ritagliati uno spazio significativo tra i 7.410 (6.300 uomini e 1.110 donne) partenti dal lungarno Pecori Giraldi. Molti dei 10 runner arancioni hanno infilato il personale in un percorso cittadino bello ma allo stesso tempo molto tecnico, soprattutto nella parte finale corsa sui sampietrini. Gli organizzatori della seconda maratona più partecipata d'Italia, hanno squalificato per taglio del percorso 50 maratoneti e, complessivamente, sono arrivati in piazza Santa Croce nel tempo limite di sei ore, in 6.928 quindi i ritirati sono stati 432 (Ri.So.). Questi i risultati dei masterini di AV:

Stefano Tosin 3:29:10  
 Valerio Sorrentino 3:35:51  
 Alberto Bagarella 3:37:05  
 Giuliano Scetto 3:37:17  
 Ruggiero Catalano 3:59:35  
 Riccardo Solfo 4:00:13  
 Sergio Ortolani 4:02:13  
 Ferruccio Olivieri 4:06:16  
 Beniamino Oliviero 4:16:31  
 Cesare Bevilacqua 4:25:55

## Appuntamenti della settimana



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

- **PREPARAZIONE ARTICOLARE MUSCOLARE**  
Ogni **MARTEDI DALLE 19.30 ALLE 20.30** e **VENERDI DALLE 19.00 ALLE 20** PRESSO LA PALESTRA DI BERTESINELLA
- **RUNNING SCHOOL: GRUPPO INIZIAMO A CORRERE OGNI MERCOLEDI ALLE 19.50** e **GRUPPO PRIMA MARATONA ORE 19.50 CON RITROVO PRESSO LO STADIO MENTI INGRESSO TRIBUNA (LATO FIUME)**
- **EVENTI SPECIALI:**  
**VENERDI 2 DICEMBRE FESTA DI FINE ANNO AV MASTER c/o LA CONCESSIONARIA BISSON AUTO** (per l'occasione l'attività in palestra è sospesa) Il programma di massima prevede dalle 17:30 alle 19:00 la possibilità di rinnovare il tesseramento Fidal AV

per il 2012; alle 19:00 un momento ufficiale per il bilancio della stagione e la premiazione dei principali protagonisti con la casacca arancione.

**SABATO 3 DICEMBRE** come da consuetudine siamo a ricordarvi l'appuntamento di sabato 3 dicembre 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.

Enrico Vivian e Siro Pillan guideranno i partecipanti in esercitazioni per la mobilità articolare e per la tecnica di corsa con alcune novità aggiuntive rispetto ai precedenti appuntamenti. Chi dovesse gareggiare alla domenica sarà indirizzato per una rifinitura pre-gara.

## AV LE NOSTRE GARE di Riccardo Solfo

### A RIVA DEL GARDA TEMPI CLAMOROSI E UN GRANDE FABIO



Alcuni dei 20 master arancioni presenti a Riva il 13 novembre scorso.

La Garda Trentino Half Marathon che si corre da 10 anni nella splendida Riva del Garda non solo è una delle più partecipate mezze d'Italia, ma è anche e soprattutto una delle più belle. L'incantevole posto, il tracciato veloce, la giusta temperatura, il nutrito pacco gara, collocano questa gara in cima alla lista delle più ambite dai runner italiani e non solo. Anche in questa ultima edizione, gestita alla grande come sempre, quella del decennale, i 3mila pettorali disponibili sono andati bruciati nel giro di un mese e gli organizzatori hanno chiuso le iscrizioni addirittura tre settimane prima. I master di AV non si sono lasciati sfuggire l'occasione di passare un fine settimana piacevole e veloce visti i tempi, nella sponda trentina

#### I RISULTATI DEI NOSTRI 20 ARANCIONI:

FEDERICO BORDIGNON: 1:17:25  
TOMMASO SPANEVELLO: 1:21:43  
STEFANO BATTAGLIA: 1:28:41  
MAURO STECCANELLA: 1:32:11  
LAURA ERTANI: 1:38:11  
ALBERTO BAGARELLA: 1:38:11  
RICCARDO SOLFO: 1:43:17  
GIACOMO INCARDONA: 1:43:44  
MICHELE MIMMO: 1:44:59  
SANDRA FERRARO: 1:46:07  
FERRUCCIO OLIVIERI: 1:53:08  
ADELAIDE BOZZETTI: 1:53:45  
MONICA RAMANZIN: 1:54:49  
PAOLA VISONA: 1:56:39  
PIERA BOLZANI: 1:57:27  
CARLO ZANOVELLO: 1:57:34  
SILVANO DAL FERRO: 2:03:30  
FABIO NARCISI: 2:33:21

del più grande lago nazionale. Venti gli arancioni iscritti, diciotto hanno tagliato il traguardo posto in riva al lago, due, causa malanni di stagione (Roberta Garbin) o infortuni (Stefano Fabris), purtroppo non sono partiti. Molte le storie e i retroscena, ma il fattore comune è stato questa volta il cronometro che si è fermato per quasi tutti, sulla cifra del personale. Di spicco l'1:17:25 del giovanissimo Federico Bordignon (37° assoluto), seguito dal quasi coetaneo Tommaso Spanevello (1:21:43), anche se l'exploit principale porta sicuramente la firma di Stefano Battaglia (MM45) che ha centrato il personale con l'ottimo 1:28:41. Da brividi l'arrivo di Fabio Narcisi, allievo di Mastrovita che alla sua seconda dopo la mezza di Gardaland ha chiuso in 2:33:21 migliorandosi nel giro di due mesi di quasi mezz'ora. Per la prima volta sotto le due ore anche Paola Visonà e finalmente sotto l'1:45 anche il nostro Riccardo Solfo con 1:43:17. Da segnalare anche il 2.03:30 di Silvano Dal Ferro sotto ai ferri una settimana dopo, pronto a rientrare però a febbraio alla Giulietta & Romeo. Un grazie anche al neo iscritto alla Running School Matteo Zamberlan per l'occasione non solo e come al solito papà dei due vispi figli, ma anche abile fotografo ufficiale all'arrivo, anche se si è perso proprio l'arrivo della moglie Paola Visonà, forse troppo veloce per il suo clic! (RI.SO.)

## Le marce della domenica

### DOMENICA MARCIA A BOLZANO VICENTINO

Domenica prossima 4 dicembre appuntamento con la 34° edizione della Marcia dei Quattro Mulini a Bolzano Vicentino su tre percorsi tutti pianeggianti di km 6-10-20. Appuntamento sul posto alle 8.30 (si parte dal Centro Patronato). Ci sarà la disponibile Licia Fedeli che vi aspetta con i biglietti. Sono gradite foto e racconti.

Domenica scorsa a Breganze si ritrovati quasi 20 arancioni per la bella Passeggiata sulle colline del Torcolato. La digitale del sempre più in forma Antonio Dal Prà ha purtroppo fatto cilecca e questa volta la foto (qui a destra) è sovraesposta. Poco importa, il sorriso dei nostri si nota comunque! Grandi ragazzi.



In collaborazione con:



ottica

RAVELLI Feel+

Vicenza

Bisson Auto



MICHELEZANONI

icona Arredamenti & design