



# AV MASTER Letter

ANNO 1, NUMERO 48

QUINDICINALE - 13 dicembre 2011



**SOMMARIO**

Tutti i runners del presidente **p.1**

Arancioni in evidenza **p.2-3**

Fast around the run **p.4**

Salute&Sport **p.5**

Le nostre marce **p.6**

Prossimi appuntamenti **p.7-8**

**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 48  
 13 DICEMBRE 2011

**Direttore responsabile**  
 Riccardo Solfo

**Grafica e impaginazione**  
 Valeria Zanini

**Redazione**  
 Daniele Fattori, Siro Pillan, Enrico Vivian, Giovanna e Sereno Zorzanello, Christian Zovico

## TUTTI I RUNNERS DEL PRESIDENTE

di Christian Zovico



**S**iamo ancora tutti carichi delle emozioni che abbiamo vissuto durante la festa di fine anno di AV Master. Nella perfetta cornice allestita presso la Bisson Auto di Ponte Alto abbiamo potuto rivivere i momenti più significativi di un anno decisamente ricco di spunti e di significati. Vittorino Bisson, nelle vesti di eccellente padrone di casa, ci ha dato l'opportunità di svolgere una bellissima festa e di condividere un'ottima cena nella splendida realtà aziendale di Barbarano, nella stanza sottostante al museo dei trattori Ford.

Ultimo mese dell'anno che porta in AV Master alcune novità significative sia nel contesto dello staff sia nella gestione dei servizi. L'obiettivo fondamentale è quello di costruire attorno agli associati servizi

affidabili e di crescente qualità. Nel percorso di ogni organizzazione possono rendersi necessarie scelte delicate, destinate anche a lasciare motivi di perplessità. Naturalmente presidente in prima persona e società nel suo insieme si assumono ogni piena responsabilità delle scelte adottate, nella certezza di aver agito comunque nella massima correttezza e nell'interesse degli associati e del sodalizio.

La parte finale dell'anno ci porterà ancora a prendere parte a numerosi eventi competitivi e non, a partire dalla *corsa dei Babbi Natale* in programma per sabato prossimo 17 dicembre. Una corsa per la solidarietà a favore di importanti associazioni del vicentino, che Atletica Vicentina organizza da sei anni assieme all'Associazione

Vicenza Press e Assessorato allo Sport del Comune di Vicenza.

Buon Natale e buon 2012 di grandi emozioni sulle strade del vicentino e del mondo.



**Arancioni in evidenza** di Daniele Fattori

### EDGARDO/PROSECCO: UN CONNUBIO PODISTICO-ALCOOLICO VINCENTE!!

Venerdì 2 dicembre, durante la serata di gala presso la concessionaria Ford del nostro sponsor-maratoneta Vittorino Bisson, ha ricevuto il giusto riconoscimento per un'annata agonistica condotta alla grande. Evidentemente non ha ancora sparato tutte le cartucce del 2011 e due giorni dopo è andato a cogliere una grande affermazione alla Prosecco Run di Vidor! Parliamo di Edgardo Confessa: 1° nella categoria Amatori-Master e 4° nella classifica assoluta; ha percorso i 25 km del tracciato in 1h31'14". Spinti dalla performance del compagno, altri tre rappresentanti di Atletica Vicentina Master Bisson Auto hanno offerto una prova di grande spessore, piazzandosi tutti nelle prime dieci posizioni delle rispettive categorie: Marta Zanetti (2h24'04"), 205^ assoluta e 7^ tra le MF35, Gianberto Antonello (1h41'31") 27° assoluto e 6° tra gli MM45, Delfo Azzolin (1h45'30") 34° assoluto, 8° tra gli MM45.



*Edgardo Confessa fotografato mentre chiude la Padova 21 dello scorso 9 ottobre, classificandosi 2° dietro a Enrico Vivian*

### ADRIANO ARZENTON X 24 =178.995

Questo 2011 si chiude con il trionfo (sempre che non abbia altri progetti di cimentarsi in ulteriori gare...). Sì, perché Adriano Arzenton, dopo avere colto eccellenti risultati e successi di categoria, ha stravinto la 24 ore di San Benedetto del Tronto, svoltasi lo scorso 3 dicembre. Gara massacrante, ovviamente; tra le discipline dell'ultramaratona forse la più massacrante.

Trovatosi in testa alla 9^ ora, Adriano ha controllato la situazione e l'ultima ora è stata passerella, per poi concedersi ai flash dei fotografi ed alle interviste riservate al vincitore.

Alla fine sono stati 178 mila e 995 i metri percorsi dall'ultramaratoneta arancione. Un grande spot per super Adriano e per Atletica Vicentina Master Bisson Auto!



## MASSIGNANI E BORDIGNON PRIMEGGIANO A REGGIO EMILIA

di Riccardo Solfo

Da Firenze a Reggio Emilia le maratone che vedono impegnati i nostri arancioni non finiscono mai. Dopo i 10 runner presenti a Firenze a fine novembre, anche questa domenica, per la 16° edizione della Maratona Internazionale di Reggio Emilia, AV Master Bisson Auto era ben rappresentata con sei atleti, due dei quali hanno centrato il primo posto di categoria. Tra i quasi 2800 totali arrivati a fronte di 3180 iscritti, spiccano i 198 uomini arrivati sotto il muro delle 3 ore. Lì, in questo speciale elenco d'élite, spiccano i nomi dei nostri due vicentini Martino Massignani e Federico Bordignon, classificatisi al 34° e 35° posto assoluto. Un dato già importante che unito ai primi posti di categoria diventa straordinario. Martino infatti con l'ottimo 2:40:16 ha centrato la pole position nella categoria MM45 lasciandosi alle spalle tutti gli altri 530 della stessa fascia di età. Per il forte runner di Cornedo Vicentino, premiato all'inizio del mese nel suo paese dall'omonimo sindaco Martino Montagna come atleta dell'anno, è l'ennesima prova gagliarda in questo 2011. Primo posto di categoria e primato personale, migliorato di ben sei minuti, anche per il giovanissimo Federico che ha chiuso in 2:40:37 e alla fine è risultato anche il primo tra i più giovani arrivati. Da segnalare tra i 6 di AV Master in gara anche la prestazione di Alberto Bagarella che ha fermato il cronometro a 3:36:37, dopo aver corso solo 15 giorni fa la Firenze in 3:37:05. A completare la spedizione arancione (veloce e vincente) anche i vicentini Luca Donadello (3:41:12), Alberto Maderni (3:45:04) e Rudy Graziani arrivato in 4:08:01.

*Nella foto a fianco Alberto Bagarella appena arrivato in 3:36:37*

*Martino Massignani e Federico Bordignon al termine della loro gara*



## Fast around the run di Enrico Vivian

### "La Grande Corsa della Speranza" e come darle Sostanza



Qualche settimana fa sono stato contattato dall'amico Edoardo Gasparotto ([qui il suo blog](#)), in cui si racconta quotidianamente e invita alla prossima *Stragiaxà* del 26/12, primo evento running completamente charity) per partecipare a una serata e mettere in condivisione le mie esperienze di corsa legate alla solidarietà. Gli ho risposto "OK! Non ho storie personali, ma posso raccontarti quello che ho visto". Quando mi è stata inviata la locandina di presentazione "La Grande Corsa della Speranza" mi è subito venuto in mente il sottotitolo "dare Sostanza alla Speranza" ovvero "le esperienze di London Marathon e New York Road Runners", due scelte rivelatesi azzeccate a posteriori perché pochi fra la cinquantina di presenti in sala avevano frequentato gli eventi e non avevano considerato abbastanza la raccolta di fondi che si muove nel retroscena della gara.

Conoscevo in parte la storia di Edoardo perché prima di incontrarlo di persona qualche anno fa avevo letto il suo secondo libro "Gli infiniti regali di Alberto" in cui racconta la storia del figlio rapitogli a cinque anni da una leucemia mieloide cronica e dalle terapie invadenti per curarla, un anno dopo che il padre Sergio gli era stato portato via da mieloma multiplo. Le storie di Alberto e Sergio si intrecciano nell'opera prima di Edoardo "L'Angelo e il Principe" a cui ha fatto seguito la sintesi rasserenata di "Vita Maratona". Ecco dipanati i riferimenti per chi vuol capire meglio l'uomo e la sua scrittura e come spesso valga la pena uno sforzo ulteriore per apprezzare ricchezza e profondità di sentimenti che stanno dietro alle parole.

Denominazioni e loghi di due associazioni



sono presenti in testa alla locandina, ma non pensavo che contribuissero in maniera così attiva alla serata nelle persone di Paolo Guglielmi per "Città della Speranza" ed Enzo Grandis per "Associazione Bambino Emopatico Oncologico", ben accompagnato da Massimiliano Bogdanich. Max fa parte dell'elenco degli speaker non solo con le sue avventure di corsa, ma anche per la storia medica della figlia che l'ha avvicinato ad ABEO.

Ho così riscoperto la potenza della "Città della Speranza" a cui avevo devoluto le offerte raccolte in occasione del battesimo di mio figlio Tommaso tre anni fa. L'associazione partì molto bene nel 1994, con un bel capitale versato dai soci fondatori, e poi è cresciuta molto nella raccolta (oltre 15 milioni di euro/anno dal 2009) fino a permettersi di costruire un'opera che pochi anni fa poteva sembrare utopia.

**(Testo, immagini e link [continuano qui](#))**



Un momento della serata con il tavolo dei relatori ospiti. Da sx Marco Boffo, Monica Carlin, Enrico Vivian, Max Bogdanich

## Salute & Sport di Siro Pillan

### Corsa e diabete: passi da giganti negli anni



Prendo spunto dalla Festa AV Master, per collegare corsa, nutrizione e salute. L'atleta diabetico insulino dipendente deve infatti affrontare un importante problema di regolazione metabolica. Gli zuccheri che ci danno energia vanno regolati con l'insulina e questo avviene in automatico in un normale organismo, macchina fantastica, ma nel diabetico si deve intervenire dall'esterno iniettando insulina nelle giuste dosi e nei giusti momenti. E questo processo è tanto delicato quanto importante, al punto che in alcuni sport l'insulina stessa è considerata doping (se utilizzata da atleti che diabetici non sono). Ecco quindi l'esempio di Sonia Pillan, premiata alla nostra festa, di cui riportiamo le impressioni di due delle sue sei maratone.

**Vienna 2004** - In 4:57:17 sono riuscita a portare a termine la mia quarta maratona. Il percorso splendido tutto nel centro storico di Vienna con più di 10 km all'interno del Prater, il servizio ristori ottimale, ma meravigliosa è stata la gente che ha incitato l'ultimo partecipante come fosse il vincitore. Io ero come al solito accompagnata da papà che è il mio stimolo e il mio sostegno in gara come in allenamento; grazie anche a lui ho migliorato di ben 14' il personale ottenuto a Vigarano. La glicemia, che al mattino, dopo colazione, era intorno a 350, con due sole unità di insulina rapida si è stabilizzata intorno a 180 e ciò mi ha permesso di gestire al meglio tutta la gara, ristori compresi. L'arrivo "trionfale" tra due ali di folla che ancora aspettavano i concorrenti e il tifo da stadio da parte degli amici, hanno reso questa gara indimenticabile!

**Praga 2010** - Non sono riuscita a migliorare il mio tempo anzi ho peggiorato di 40 minuti. Comunque non mi posso lamentare avendo interrotto gli allenamenti sul più bello per stiramento e tendinite. E sabato sinceramente avevo più di qualche dubbio "partire o non partire?" "e se parto riuscirò a finire?"... boh... però mi chiamo Pillan (con una bella dose di testa dura anche da parte di madre) e sono partita. Ai 10 km 1h10', ai 20 2h20', ai 30 3h31' poi crisi... il diabete era comunque ben



*Il momento della premiazione di Sonia Pillan durante la festa di AV Master.*

controllato (dopo qualche problema all'inizio), la testa e il corpo mi dicevano fermati, il papà invece mi spronava... Gli ultimi 2 km li ho fatti in 17 min! Praga bellissima ma il percorso è duro, tutto saliscendi, sottopassaggi, binari del tram, ciottolati e sanpietrini, insomma massacrante! Paradossalmente le sensazioni più intense le ho provate quando ero in crisi, sentivo che per farcela dovevo contare su di me, ma anche che avevo accanto una persona fantastica! E poi la gente... con i nomi sulle magliette è più facile che ti sostengano e sentirti chiamare, sentirti applaudire è fantastico! Sei cotta, non ce la fai ad alzare neanche la testa ma ci riesci e saluti e loro gridano di più. Ai 40 ero proprio fusa, camminavo, un gruppetto di tifosi gridano "ale Ampelio" "ale Sonia" e io cammino... papà fa loro un cenno e subito "ale Sonia ale Sonia ale Sonia..." non tacevano più... ho ripreso a correre e loro a gridare più forte! STUPENDO! Mi commuovo solo a scriverlo... E dei complessini allietavano la nostra corsa: nonostante la stanchezza li ho applauditi tutti, erano lì per noi, ci spronavano, perché non ringraziarli? Papà si è fermato 2 volte a ballare con la gente del pubblico... matto! Poi l'arrivo: papà mi prende per mano e corriamo così... il vialone, la gente che ti applaude, il tappeto azzurro, ce l'ho fatta! E' la festa della mamma oggi! Felicità, stanchezza e lacrime!

## Le nostre marce

### QUATTRO PASSI ALLA QUATTRO MULINI DI BOLZANO VICENTINO

di Licia Fedeli

Quando la sveglia ha suonato, stamattina, per un attimo il pensiero che la domenica è un giorno di relax mi ha sfiorato. Poi ho guardato fuori dalla finestra e ho visto il cielo grigio e le case avvolte dalla nebbia... Adoro correre nella nebbia, quando stranamente sembra tutto più ovattato e silenzioso, i capelli si bagnano anche se non piove. Alle 8.30 eravamo tutti là puntuali, allo start della marcia di Bolzano Vicentino, con le magliette arancio-buonumore, una macchia vivace in uno sfondo grigio. A dire il vero io ero sul posto già da un po', arrivo sempre in anticipo e parcheggio sempre lontano. Ci siamo salutati e separati e poi a gruppetti abbiamo affrontato il percorso, bellissimo, parte su strada e parte lungo gli argini, pianeggiante comunque. E tra una parola e l'altra, il rumore dei nostri passi e il respiro affannoso... sono passati fin troppo presto i nostri 20 km (che poi erano 21, una mezza maratona, wow!!!). Quando siamo arrivati ci siamo guardati e la domanda da fare era solo una: dove si va domenica prossima? Allora, amici, grazie per aver reso bella anche questa domenica e... alla prossima marcia!

*Il gruppo Arancione che domenica 4 dicembre ha partecipato alla 34° Marcia dei 4 Mulini a Bolzano Vicentino. La digitale del nostro Antonio Dal Prà ha una sua anima candida e insiste nel dire che il blu si sposa molto bene con l'arancione di AV!*



### A MARSAN SIMPATICA INVASIONE ARANCIONE

di Sabina Gallico

Ore 7.00! Suona la sveglia! È già ora di alzarsi! Panico! Ah no, oggi è domenica. Si corre. Mi alzo, parto e vado a prendere la runner veloce Paola V. Ci dirigiamo in quel di Marsan di Marostica dove ci aspettano gli altri "atleti vicentini" sorridenti e arancioni più che mai in questa giornata d'inverno senza pioggia che ci è stata di nuovo regalata. Iniziamo pieni di entusiasmo a correre, chi fa i 13 km e chi i 21. I primi km li facciamo in gruppo ed una domanda continua a frullarmi in testa: 13 o 21? Ce la faccio a fare i 21? Arriviamo al bivio e mi viene in mente questa frase: quando sai quello che vuoi e lo vuoi intensamente, troverai un modo per raggiungerlo. Dopo questa autodose di positività e di incoraggiamento scelgo di fare i 13. La corsa è mista collinare, non ho voglia di fare troppa fatica ma voglio godermi la corsa, il paesaggio e il mondo di colori che la natura ci offre.

Ci dividiamo e corro sola con me stessa, ma in mezzo a un fiume di persone che condividono la nostra passione. Mi guardo intorno, il percorso è bellissimo.

Fa freddo e i sentieri sono ghiacciati e scivolosi ma io ho le mie super Scott verdi fosforescenti e aggredisco il terreno senza paura. Sento la fatica delle salite ma viene compensata dalla soddisfazione di arrivare in alto e godersi il paesaggio. E poi giù di corsa lungo i sentieri nei boschi fino ad arrivare a un ristoro situato in uno scorcio affascinante. Si beve the e si mangia pane e pancetta, ma la cosa più bella è che si festeggia il compleanno di una signora 85enne che saluta tutti i runner con un gran sorriso. Che gran giornata...



*Alcuni dei quasi 30 runner che domenica questa 11 dicembre hanno percorso i km della 4° Passeggiata tra le colline di Marsan vicino a Marostica.*

## PROSSIMI APPUNTAMENTI

### CORRI BABBO NATALE CORRI!!

#### **AV in prima linea per il Villaggio SOS di Vicenza e per l'Associazione Bambini cardiopatici nel mondo.**

Sabato 17 dicembre alle ore 10:45 si correrà la sesta edizione della "Corri Babbo Natale, Corri!", la singolare manifestazione podistica di Vicenza con centinaia di persone travestite da Babbi Natale che corrono per divertirsi e per aiutare i bambini in difficoltà. La manifestazione è organizzata da Vicenza Press con il Comune di Vicenza, Coni e Atletica Vicentina.

Il ritrovo e la partenza saranno da Campo Marzo (esedra Porta Monte). Tutti uniti dallo scopo di divertirsi facendo del bene senza stare troppo a guardare al risultato agonistico.

Anche in questa occasione il ricavato delle iscrizioni (8 euro con vestito, 5 per bambini o con abito proprio, comprensive di cioccolata e panettone all'arrivo) sarà devoluto a due associazioni: al "Villaggio Sos", che accoglie i bimbi che provengono da situazioni familiari difficili e che con i soldi raccolti finanzia il centro servizi a supporto della famiglia e all'associazione "Bambini cardiopatici nel mondo", del medico vicentino Alessandro Frigiola. «Le malattie cardiologiche congenite sono la terza causa di morte per i bambini» spiega Maria Luisa Frigiola.

Per iscriversi ci si potrà presentare sabato mattina 17 dicembre dalle 10 alle 10.30 direttamente a Campo Marzo (esedra Porta Monte).

Ci si può pre-iscrivere entro mercoledì 14 dicembre contattando il Villaggio Sos (tel 0444/513585, fax 0444/303790, e-mail villaggiosos.vi@libero.it).

Per chi non ne fosse fornito, il vestiario sarà disponibile al punto iscrizioni sabato mattina.



## PROSSIMA MARCIA A MONTECCHIO PRECALCINO

Domenica prossima, 18 dicembre, appuntamento a Montecchio Precalcino con la 23° Marcia del Ringraziamento. Tre i percorsi di km 6-12 (pianeggianti) e 18 (misti collinari). Appuntamento alle ore 8 al parcheggio del Centro Commerciale Schiavotto sulla Marosticana o sul posto della partenza alle 8.45 (info 335/6673311). È l'ultima marcia dell'anno, poi l'appuntamento sarà per domenica 1 gennaio per un ritrovo organizzato da noi verso tarda mattinata (ipoteticamente le 10.45,

parcheeggio del Pam in Viale Trento) per una 10km senza pretese e senza cronometri tra le colline sopra Creazzo (chi offre il ristoro finale?). Il modo migliore per smaltire il cenone di Capodanno e per ripartire con buoni propositi "corsaioli" anche nel 2012! (Ri.So.)

*Di corsa verso il 2012 con altre marce. Il gruppo AV della domenica non si ferma mai!*



## GLI APPUNTAMENTI FISSI:

**PREPARAZIONE MUSCOLARE ARTICOLARE:** ogni martedì dalle 19.30 alle 20.30 e venerdì dalle 19.00 alle 20.00 presso la palestra di Bertesinella.

### **RUNNING SCHOOL:**

A seguito della comunicazione inviata nei giorni scorsi, vi informiamo sui ritrovi della prossima settimana della Running School di AV Master.

**Gruppo Mercoledì:** ritrovo ore 20:00 al cancello di ingresso del Campo di Atletica di Vicenza (Via Rosmini, 8, strada laterale del palazzetto dello sport parallela a Viale Ferrarin).

Le lezioni saranno tenute dal prof. Daniele Fattori, runners di AV master – oltre che addetto stampa di AV Master e docente di educazione

fisica all'Istituto Montagna di Vicenza – a cui si affiancherà anche Riccardo Solfo.

**Gruppo Giovedì:** il ritrovo è fissato al Campo di Atletica di Vicenza (vedi sopra) per le ore 19:30. Sotto la guida di Siro Pillan e dello staff di AV Master si procederà ad effettuare il secondo test come programmato per questo periodo di allenamento. Ai partecipanti verrà consegnata anche una scheda informativa la cui compilazione consentirà, assieme ai risultati del test, di redigere nell'arco di alcuni giorni una tabella con i suggerimenti per affinare la preparazione del prossimo periodo.

Informiamo che in loco saranno disponibili i servizi spogliatoio con docce e custodia borse.

## Trasferimento punto operativo AV a Icona Arredamenti

Gentili associati AV Master, vi informiamo che il punto operativo tradizionalmente collocato a Km Sport Vicenza viene sospeso per alcuni giorni. A partire dal prossimo mercoledì (14/12) l'operatività del servizio sarà ripresa presso Icona Arredamenti (Viale Mercato Nuovo, Vicenza) con le modalità in termini di orari e riferimenti che saranno comunicati a breve.

In collaborazione con:

ottica  
**RAVELLI**  
Vicenza

**icona**  
Arredamenti & design

**igvi**  
Industrie grafiche vicentine

**Bisson Auto**  


**gm** POLIAMBULATORIO  
SPECIALISTICO  
DIRETTORE SANITARIO Dott. Roberto Calogero medico ultragene specialista in medicina dello sport

**ANTHEA**  
[www.antheabroker.it](http://www.antheabroker.it)

**VICENZA.COM**  
il portale di Vicenza

Feel the difference  
[ford.it](http://ford.it)