



AV MASTER Letter

ANNO 2, NUMERO 1

Quindicinale - 10 gennaio 2012

SOMMARIO

L'Editoriale p.1

Co[r]se veloci p.2

Salute&Sport p.3

Le marce della domenica p.4

Prossimi appuntamenti p.5-6

Notizie e informazioni 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 2 NUMERO 1
10 GENNAIO 2012

Direttore responsabile:

Riccardo Solfo

Caporedattore: Siro Pillan

Grafica e impaginazione:

Valeria Zanini

Redazione:

Daniele Fattori, Enrico Vivian,
Giovanna e Sereno Zorzanello,
Christian Zovico

L'EDITORIALE di Christian Zovico



Ed eccoci finalmente entrati nel 2012! Siamo pronti per un anno che si preannuncia carico di corse e di momenti di incontro capaci di rendere sempre più frizzante la frequentazione di Atletica Vicentina Master. La frase di rito dovrebbe essere "si ricomincia" ma in realtà AV Master non si è mai fermata, anzi, anche nel periodo che ha congiunto il Natale con l'epifania sono proseguiti i ritrovi di allenamento e gli appuntamenti alle marce o alle gare che si sono disputate.

Nel solco dei percorsi che si sono strutturati nel corso del 2011 l'avvio del nuovo anno porta alcuni punti fermi e alcune novità.

Sul primo fronte AV Master organizza da due a quattro momenti di ritrovo settimanale per allenarsi con i nostri istruttori o semplicemente per correre assieme agli altri iscritti. Ai tradizionali appuntamenti del mercoledì (iniziamo a correre) e del giovedì (prepariamo la prima maratona o la prima mezza) per i gruppi della Running School si abbina stabilmente l'appuntamento delle marce domenicali organizzato da Runitaly First.

Ha assunto le caratteristiche della stabilità anche il ritrovo del martedì sera organizzato da Riccardo Solfo (ore 19:50 davanti alla farmacia Santa Chiara - Porta Monte) dove gli iscritti

si possono ritrovare e correre assieme, anche eventualmente divisi per gruppi in base alle diverse andature. Per chi poi ha aderito anche al servizio di preparazione muscolare-articolare in palestra si può arrivare al poker.

Sul piano delle novità i tesserati AV Master potranno beneficiare delle professionalità e della più che valida offerta in termini di qualità, quantità e sconti che lo staff di Puro Sport ha messo a disposizione dei runners arancioni. Una collaborazione destinata a crescere e a dare una notevole assistenza sui materiali per rendere la corsa perfettamente funzionale alle esigenze di ogni nostro iscritto.

Ricchissimo inoltre il programma di eventi agonistici organizzato sempre da Runitaly First che permetterà a tutti i nostri iscritti di disporre di un servizio di primo livello abbinato a notevoli agevolazioni dal punto di vista economico per la partecipazione alle gare.

Infine il 18 marzo saremo pronti per la StrAVicenza numero 13 con la macchia arancione che andrà ad inserirsi nella carica degli ormai speriamo 10.000 che contiamo di portare a Campo Marzo.

Buon anno e buona corsa a tutti.



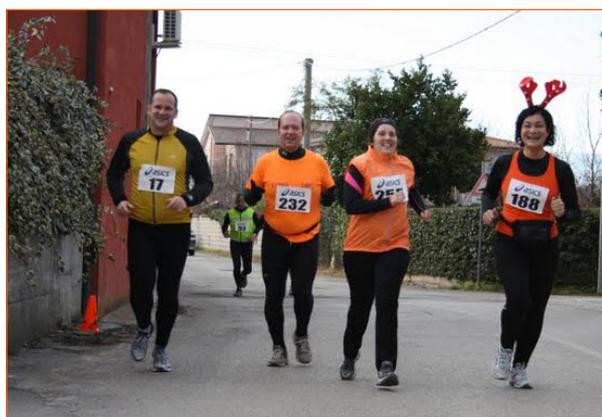
Co[r]se veloci di Enrico Vivian



STRAGIAXÀ 2011

Dopo il racconto "La Grande Corsa della Speranza" e come darle Sostanza (vd. pag. 4 del [nr.48 di \[AV\] MASTER LETTER](#)) ecco la descrizione di una semplice realizzazione che ha permesso la raccolta di più di 2'000€ durante un ritrovo fra amici. Si possono spendere tante buone parole, poi bisogna cominciare con qualche buona azione. Non ci è voluto molto agli amici FULMINEI per trasformare la rituale corsa di Santo Stefano 2011, che tutto era fuorché STRAGIAXÀ, in un evento completamente charity, in quanto le quote di iscrizione sono state completamente devolute alle associazioni presenti alla serata del 18/11/2011, ovvero "Città della Speranza" e "ABEO".

Nel [post 30/12/2011](#) si trova molto di più in merito alla mia partecipazione a questa particolare competizione: la regolarità della conduzione è lasciata al sano spirito dei partecipanti, che sono molto bravi ad auto controllarsi, soprattutto quando non c'è nessuna soddisfazione a perseguire l'artificio. La condizione è comunque ben strutturata dagli amici FULMINEI e questo rende la prova del tutto equivalente a una gara, con l'augurio che "iniziative di questo genere abbiano un nome e siano organizzate e partecipate senza patemi d'animo da parte dei tesserati



FIDAL così tutta la raccolta di quote va dove deve andare, in beneficenza nel caso specifico. Nessuno si è fatto male e non è stato fatto del male a nessuno. Quale vantaggio può dare il bollino blu della federazione per un ritrovo fra amici?"

Questo è il finale del [post 30/12/2011](#) dove si trovano tutti i link del caso verso le pubblicazioni di tanti protagonisti. Qui lascio spazio alle immagini.



NUTRIRE MENTE E CORPO

Torno a parlare di nutrizione e vorrei farlo riportando parti di alcune interviste o interventi di Carlo Cannella, scomparso da quasi un anno.

Era professore ordinario di Scienza dell'Alimentazione presso l'Università *La Sapienza* di Roma (Facoltà di Medicina e Chirurgia) e Direttore dell'Istituto di Scienza dell'Alimentazione e della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, ma soprattutto aveva il pregio di essere sapiente e affabile divulgatore (l'abbiamo visto in numerose edizioni di *Superquark*) e punto di riferimento per chi, come me, studiava nel settore.

Cibi per il cervello o per il corpo?

I cibi che fanno bene al cervello possono essere nocivi per il corpo, mentre quando scegliamo cosa mangiare dobbiamo pensare al benessere di tutto l'organismo.

Quale è la dieta ideale per il cervello?

È fatta di quei cibi che ci gratificano dal punto di vista sensoriale e ci rendono operativi, non sonnolenti. Ad esempio, meglio evitare i grassi, perché, anche se sono altamente gratificanti, sono difficili da digerire e abbassano il livello di efficienza. Il cioccolato è indicato perché è un neurostimolante e al tempo stesso dolce: proprietà che prevalgono sulla presenza di grassi.

Noce moscata, aneto, cannella in grandi quantità hanno un effetto euforizzante: possono essere consumati abitualmente?

Sono vasodilatatori, ma, se si esagera, prima di percepirne l'effetto euforizzante ci possono essere controindicazioni sull'organismo. Così il caffè, stimola l'attenzione, ma alla lunga ha un effetto ansiogeno. Per un'alimentazione completa non si devono considerare solo le singole proprietà dei cibi.

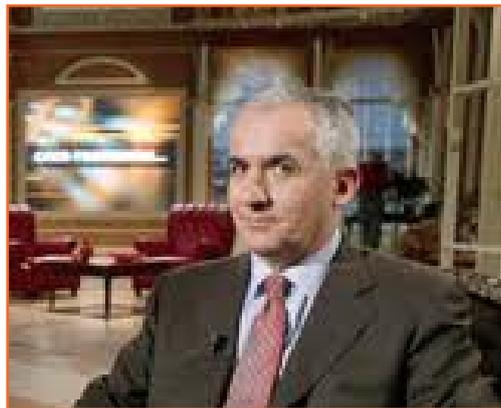
Il glucosio è il carburante del cervello. Da quali cibi è meglio assumerlo?

Più che dallo zucchero, dai cereali che lo rilasciano lentamente e assicurano maggiore autonomia al cervello: a colazione sono consigliati insieme al latte.

E mangiare tanto pesce fa bene al cervello perché contiene il fosforo?

È un mito da demolire. Spigole, orate & Co. sono senz'altro un toccasana per la salute (proteggono cuore e arterie, riducendo il rischio cardiovascolare), ma non è ancora provato scientificamente che aumentino l'intelligenza di chi ne è ghiotto. È vero che nel cervello c'è più fosforo che in molti altri tessuti, perché il tessuto nervoso è ricco di fosfolipidi, ma l'organismo ne possiede una riserva enorme nelle ossa sotto forma di fosfato di calcio utilizzabile in caso di necessità: una persona del peso di circa 70 kg possiede nelle ossa una riserva di circa 700g di fosforo.

Ma se è vero che il pesce contiene buone quantità di fosforo, non ne è sicuramente la fonte più ricca. Infatti, esistono altri cibi che ne contengono molto di più. Ad esempio, la frutta secca come le noci e le nocciole, i legumi, le uova, i formaggi e lo yogurt, ed anche l'olio d'oliva. Nel pesce non c'è molto più fosforo di quanto ce ne sia nella carne. Il pesce è fondamentale, invece, dal punto di vista della



Carlo Cannella (1943-2011)

prevenzione di malattie serie come Alzheimer, Parkinson e demenza senile.

È vero infatti che nel pesce sono particolarmente abbondanti gli acidi grassi essenziali come i polinsaturi, EPA, DHA indispensabili per lo sviluppo del sistema nervoso. Il nostro organismo, come quello degli animali, non è in grado di produrli in autonomia, mentre invece sono abbondanti nei vegetali. Il pesce si nutre direttamente e indirettamente di microscopiche alghe del plancton, che sono un'ottima fonte di questi grassi buoni. Quindi concludendo possiamo affermare che, grazie al fatto che gli acidi grassi polinsaturi vanno a nutrire il cervello e sono fondamentali per lo sviluppo delle facoltà cognitive, una volta tanto potremmo dare ragione al credo popolare che afferma che il pesce favorisce l'intelligenza, anche se per tutt'altre ragioni!

Le marce della domenica di Riccardo Solfo



ALLA PRIMA MARCIA DELL'ANNO RECORD DI PRESENZE ARANCIONI!

In 35, apperò. Peccato che non riusciamo mai a partire tutti insieme, ma ognuno ha esigenze diverse e sveglie "alternative". In ogni caso anche domenica a Monticello Conte Otto Av Master si è distinta, non solo lungo i tre percorsi, ma anche e soprattutto dopo l'arrivo, nel nostro ristoro personalizzato dentro al Bar alla Dama. Bè lì ci siamo sfogati festeggiando vari ritorni alla corsa con l'ottimo dolce al cioccolato preparato da Licia e con l'immane brindisi. Siamo proprio una bella compagnia!!! In 35 alla 34ª Marcia della Fraternalità, la prima di questo 2012, che vanta un ristoro finale molto ricco e un percorso tutto pianeggiante che non è male, anche se alcuni non amano molto l'argine, ma domenica era asciutto e ci si poteva correre con molta soddisfazione. Il dottore (Francesco) ha corso con Mara e Licia, Alberto, Paola PPM, Beniamino, Sabina e Alfonso presenti nonostante il trail della Lepre Bianca fosse ancora in circolo nelle gambe, l'altra Paola, la V, con Daniela a scortarmi, quindi Antonio Alessia e Chiara sempre sui 18 km (che poi erano 16.5, ma non importa), poi Massimo Z con Giovanbattista, Adriano Luis con il Bacci, ancora Beppe, quindi Massimo di Montecchio, il rientrante Silvano, Renato, il veloce Andrea a tinte blu, Martina con il moroso, Sonia della famiglia sportiva Pillan, i sempre presenti fratelli Incardona, Marco Rodella, Stefano, Stefania, Francesco Vodafone, anche Giovanna e Sereno, segreteria di AV. Tanti veramente e siamo solo all'inizio dell'anno. Sono belle queste marce domenicali, rafforzano lo spirito di gruppo, allenano le gambe e alimentano il fiato. Domenica prossima tutti a casa di Mara Biasi a San Pietro in Gù. Anche in trasferta, il paese fa parte della diocesi di Vicenza ma è in provincia di Padova, sono sicuro che faremo la nostra grande figura. Grazie ragazzi.



Il gruppo degli Arancioni presenti alla marcia di Monticello

Il nostro ristoro dopo l'arrivo



I° Trail della Lepre Bianca



Alcuni dei runner di AV Master che hanno partecipato il giorno dell'Epifania al 1° Trail della Lepre Bianca organizzato dagli amici di Puro Sport a Pian delle Fugazze.

I PROSSIMI APPUNTAMENTI...

A CASA DI MARA...

Domenica prossima **15 gennaio** tutti a **San Pietro in Gù** nel padovano a casa della nostra associata Mara Biasi per la **19° Marcia Straguadense** di km 6-11-20 tutti pianeggianti. Appuntamento davanti alla pasticceria Anconetta (subito dopo le sbarre sulla destra) alle ore 8 in punto. Sul posto ci sarà Riccardo.

ATTENZIONE: Vi ricordiamo che dal 1° di gennaio a tutte le marce domenicali Fiasp i singoli che comperano il biglietto in modo autonomo pagano 2,50 anziché 2. Atletica Vicentina è affiliata anche alla Fiasp, oltre a Uisp e Fidal, quindi se prenotiamo i biglietti come AV con la busta paghiamo solo 2 euro a persona e siamo assicurati. Vi invitiamo però a confermare la vostra presenza, così potremo prenotare il giusto numero di biglietti. La partecipazione alle marce va comunicata entro il venerdì pomeriggio (la sera stessa si effettua il servizio di prenotazione biglietti) tramite mail a info@runitalyfirst.com, sms 335/6673311 o via Facebook alla pagine RUNITALY FIRST o ATLETICA VICENTINA MASTER alle quali vi invitiamo ad iscrivervi. Vi ricordiamo che il servizio "ritrovo alle marce & prenotazione biglietti" è realizzato da AV Master in collaborazione con Runitaly First che si occupa anche delle prenotazioni alle gare Fidal, acquistando pettorali a prezzi scontati. (Staff AV Master & Runitaly First).

TORNANO I 20MILA DELLA MONTEFORTIANA

Domenica **22 gennaio** torna il grande appuntamento a **Monteforte d'Alpone** nel veronese. Lì, tra le vigne del Soave, ogni anno sono 20mila le persone che partecipano, facendo della Montefortiana il ritrovo podistico amatoriale più importante d'Italia.

Quest'anno, oltre alla marcia Fiasp, la **37° edizione della Montefortiana** sui soliti 4 percorsi di 9-14-21-28 con ristori da paura dove di fatto si mangia di tutto e alla 18° Maratonina Demmy, gli organizzatori hanno inserito la novità della 1° Ecomaratona Clivus per agonisti e non competitivi. Per coloro che, tramite la Runitaly First, si erano già prenotati, tutto è a posto; per gli altri sono cambiati i costi dei pettorali, che non sono più a prezzo scontato e non sono più personalizzabili con il proprio nome.

Inoltre abbiamo organizzato anche un ritrovo post gare e marce in uno splendido e già collaudato (lo scorso anno) agriturismo a Cazzano di Tramigna con pranzo e spa rilassante. Si tratta del bellissimo e pluripremiato **Agriturismo Corte Verzè**, nascosto tra i vigneti sopra Soave. Il posto, non facilmente raggiungibile se non si conosce la strada, dista solo 10 km dall'arrivo delle corse in piazza a Monteforte.

Orario di ritrovo: ore 7 al casello di Vicenza Ovest (arrivati in zona c'è molto traffico e c'è la colonna...);

Partenza Ecomaratona Clivus: ore 8.00;

Partenza marcia: ore 8.30 con il colpo di cannone, lo scorso anno il via è stato dato dal grande maratoneta Stefano Baldini;

Partenza Maratonina Demmy: ore 9.30;

Ritrovo a pranzo: ore 13.30 inizio pranzo;

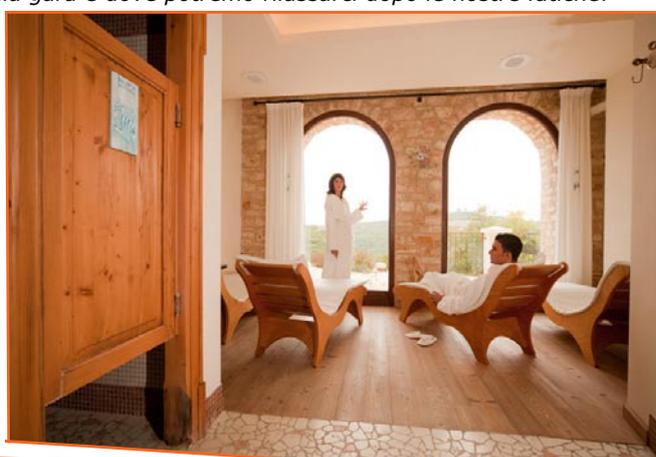
Ritrovo nella Spa: dalle 15.00 fino alle 17.30, con bagno turco, sauna finlandese e biosauna, docce emozionali, vasca idromassaggio e zona relax. Break con tisane rigeneranti gratuite. Basta il costume, telo e accappatoio vengono forniti in loco;

Costi: marcia Fiasp sui 4 percorsi (2 euro con prenotazione, 2.50 sul posto da evitare per la coda); Maratonina Demmy pettorali personalizzati esauriti, gli altri pagano 18 euro senza nome, quelli da 15 euro scontati con Runitaly First esauriti; Ecomaratona Clivus, ancora 1 da 15 euro senza nome, gli altri 18 senza nome da acquistare sul posto; Pranzo in agriturismo 30 euro (solo 20 posti), entrata spa 20 euro (solo 10 posti);

Consigli: all'agriturismo si mangia molto e tutto genuino, vi consiglio di non abbuffarvi il giorno prima, ci sono molte portate e fanno tutto loro. È un pranzo da ricordare, anche per la qualità del vino. Viene servito solo vino della casa senza conservanti chimici. (Ri.So.)

PRENOTAZIONI E INFO PER MARCIA, PETTORALI, PRANZO E SPA: Riccardo Solfo 335/6673311; info@runitalyfirst.com, o tramite la pagina RUNITALY FIRST di Facebook

Il ristorante e la spa che ci attendono al termine della gara e dove potremo rilassarci dopo le nostre fatiche!



GLI APPUNTAMENTI FISSI

Rinnoviamo anche in questa sede gli auguri per il nuovo anno iniziato da pochi giorni.

RUNNING SCHOOL:

Dopo gli appuntamenti del periodo "vacanziero", tornano a riprendere regolarità gli incontri Running School del mercoledì e del giovedì.

Gruppo Mercoledì (MERCOLEDÌ 11 E 18 GENNAIO 2012): Ritrovo ore 19:50 al cancello d'ingresso del Campo di Atletica di Vicenza (Via Rosmini, 8, strada laterale del palazzetto dello sport parallela a Viale Ferrarin) con Daniele Fattori.

Gruppo Giovedì (GIOVEDÌ 12 E 19 GENNAIO 2012): Ritrovo ore 19:45 al cancello d'ingresso del Campo di Atletica di Vicenza (Via Rosmini, 8, strada laterale del palazzetto dello sport parallela a Viale Ferrarin) con Siro Pillan.

Come preannunciato, da gennaio diventa stabilmente attivo il servizio spogliatoi, docce e custodia borse presso i locali di pertinenza della società. I servizi sono disponibili dalle 19:30.

Giovedì 12 viene gestito con la consueta seduta di corsa.

Giovedì 19 sarà dedicato al tradizionale test mensile di verifica della condizione di allenamento nella pista di atletica.

PREPARAZIONE MUSCOLARE ARTICOLARE:

Riprendono regolarmente anche gli appuntamenti dedicati agli iscritti ai servizi di Preparazione Muscolare Articolare. Gli orari sono sempre Martedì 19.30/20.30 e Venerdì 19.00/20.00 presso la palestra parrocchiale di Bertessinella.

RITROVO DI ALLENAMENTO AL MARTEDÌ:

Informiamo tutti gli interessati che ogni martedì alle ore 19:50 viene organizzato un punto di ritrovo per gli iscritti di AV Master davanti alla Farmacia Santa Chiara (Viale Margherita, lato Porta Monte). Ognuno avrà modo di correre con gli altri iscritti in base anche ai rispettivi ritmi di corsa. Info e riferimento sul posto: Riccardo Solfo.

ALTRE NOTIZIE DI INTERESSE

VESTIARIO AV MASTER:

Informiamo gli iscritti alla Running School non ancora in possesso del vestiario AV Master che sono giunti i reintegri dei materiali. Informiamo pertanto gli interessati che potranno reperirli tramite il Direttore Generale di AV Master Riccardo Solfo direttamente al Campo di Atletica in occasione degli appuntamenti sopra indicati.

AVVIO COLLABORAZIONE AV MASTER / PURO SPORT

ATLETICA VICENTINA è lieta di annunciare ai propri tesserati l'avvio della collaborazione con **PURO SPORT** di Zanè (VI) – azienda leader nella nostra provincia per quanto riguarda il *running*, le calzature per l'atletica leggera e l'abbigliamento tecnico.

I tesserati Atletica Vicentina e Atletica Vicentina Master dal 3 gennaio 2012, dietro l'esibizione dell'**AV Card** e di un documento di riconoscimento, beneficeranno dello **sconto** del:

- 25% per l'acquisto di calzature da running e delle calzature tecniche per la pista;
- 20% sull'abbigliamento sportivo.

I marchi principalmente distribuiti sono: **Nike, Asics, Mizuno, Saucony, New Balance e Brooks.**

Gli sconti non vengono applicati sui prodotti venduti come saldi, ma in occasione dell'avvio della partnership con i colori arancioni Puro Sport ha deciso di garantire in via esclusiva ai tesserati di Atletica Vicentina e di Atletica Vicentina Master uno **sconto del 5% aggiuntivo** rispetto a quello proposto sui saldi. Questa agevolazione è prevista solo per il periodo di saldi dal 5 gennaio al 29 febbraio 2012.

PURO SPORT ha **sede** in ZANE' (VI), Via Prà Bordoni, 14. Tel. 0445.314863; Fax 0445.314863; mail: info@purosport.it

PURO SPORT è tutto per il podismo, il trekking, lo scii nordico e il nordic-walking, forniture personalizzate per società sportive e noleggio ciaspole.

Orari di apertura:

Lunedì: ore 15,30-19,30

dal Martedì al Sabato: 9,30-12,30 e 15,30-19,30

Domenica CHIUSO

In occasione della StrAVicenza e degli eventi organizzati su pista al Campo di Atletica di Vicenza è prevista la presenza di un punto vendita di Puro Sport in modo da agevolare il contatto con i tesserati della zona di Vicenza.

I ragazzi di Puro Sport al nostro servizio



In collaborazione con:

ottica
RAVELLI
Vicenza

icona
Arredamenti & design

igvi
Industrie grafiche vicentine

Bisson Auto



gm POLIAMBULATORIO
SPECIALISTICO
DIRETTORE SANITARIO Dott. Roberto Calogno medico chirurgo specialista in medicina dello sport

ANTHEA
www.antheabroker.it

VICENZA.COM
il portale di Vicenza

Feel the difference
ford.it