

SOMMARIO

L'Editoriale p.1

Co[r]se veloci p.2

Salute&Sport p.3

Le marce della domenica p.4-5

Prossimi appuntamenti p.6

Notizie e informazioni p.7-8

Il libro di Ortolani p.9

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 2
24 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 Siro Pillan



La Running School non è cambiata, è solamente cresciuta per diventare grande...

Non è cambiata perché la Running School siete voi e non l'allenatore. Io, già da prima non ero estraneo e il gruppo lo seguivo da sempre, ma dall'esterno. Da un po' invece ho la fortuna di seguirlo da vicino assieme a Daniele e Riccardo.

E' cresciuta perché ogni esperienza porta una maturazione in chi vi prende parte.

Nel mettermi al servizio degli altri, mi trovo sempre a **ricevere** inaspettatamente benefici, stimoli, critiche. E questo mi porta a **dare** con ancor più slancio e ad apprezzare quello che poi facciamo assieme.

Nelle mie passate esperienze ho seguito gruppi di atleti di varie età a partire dai più piccoli, che ho visto crescere come figli sui campi d'atletica, che ho visto innamorarsi dello sport e alcuni anche tra

loro (fino a sposarsi e diventare genitori). Ho visto campioni spiccare il volo e abbandonare il nostro "nido". Altri rinunciare ma contenti e altri ritornare dopo le rinunce.

L'esperienza attuale è indubbiamente diversa, diversi sono le età, le potenzialità e gli obiettivi, ma rimane la voglia di crescere, di guidare e farsi guidare, prendersi per mano e [per]correre assieme un cammino.

In particolare vedo (e sento nelle richieste) voglia di mettersi in gioco, di provare, proprio con lo spirito ludico più adatto per affrontare con gioia fatiche fisiche che magari ci sembrano insormontabili, come la prima maratona. "Ma dopo, avremo ancora la voglia di farne una seconda?"... Eh, anche a questa domanda risponderemo assieme, scoprendo sentimenti contrastanti e diversi in ciascuno. E io vorrò essere lì con voi!



Co[r]se veloci di Enrico Vivian



LA DURA LEGGE DEI TRIALS STATUNITENSIS

Gli statunitensi sono dei grandi semplificatori. Come si fanno a scegliere i componenti di una squadra per rappresentare la variegata nazione in un campionato globale? La federazione fissa l'appuntamento e chi vuole andare a Olimpiadi o Mondiali deve salire sul podio, se tre è il massimo numero di partecipanti consentito da CIO o IAAF. Nessuna valutazione sofisticata da parte di tecnici e dirigenti: l'atleta che si è guadagnato il posto deve solo mantenere la salute, se ha già il minimo di qualificazione.

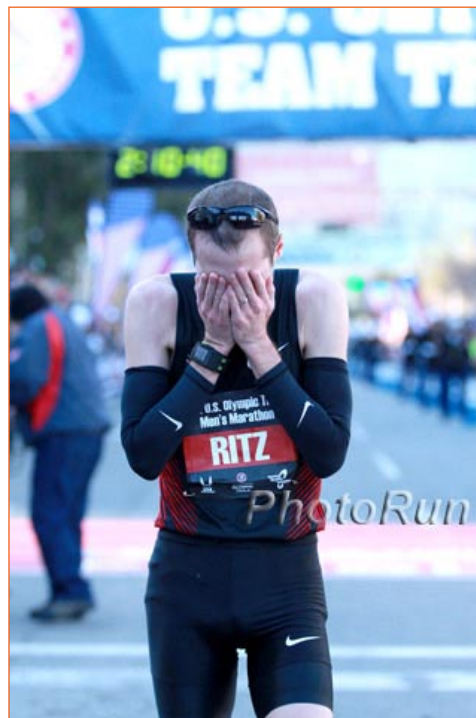
Per le prossime Olimpiadi di Londra i maratoneti sono stati radunati sulle strade di Houston sabato 14 gennaio, il giorno precedente alla maratona popolare con 20'000 arrivati fra distanza completa e mezza. Ne ho già parlato molto nel blog, sia in fase di presentazione (vd. [post 02/01](#) e [10/01](#)) sia in fase di resoconto (vd. [post 17/01](#)). Cosa resta da dire? Moltissimo, perché molto è stato scritto e molto se ne è parlato, soprattutto nel mondo del web dove lo spazio sembra non avere limiti. Ho seguito le pubblicazioni nella sezione specifica di [Runner's World](#) e se tutto fosse stampato ne uscirebbe un grosso volume.

Guardo la foto del podio e sembra la sublimazione della retorica "stars & stripes", la bandiera USA, tanto amata dai patrioti quanto odiata dai detrattori. Eppure tutti i partenti ai Trials avevano un sogno in comune: "make the team", ovvero fare parte della squadra, unico orgoglio, più della vittoria. Ai quarti arrivati resta la soddisfazione di averci provato fino in fondo, almeno a parole, perché appena dopo l'arrivo era maggiore la delusione della stanchezza.

Guardo la foto del podio e vedo due visi colorati che incorniciano un gran sorriso, sottolineato dal pollice alzato. Abdi e Meb non sono nati statunitensi, sono figli del Corno d'Africa, uno somalo e l'altro eritreo, ma dopo i corsi universitari hanno richiesto la cittadinanza al paese che li ha accolti e istruiti. ABDIRAHMAN è alla quarta olimpiade, KEFLEZIGHI alla terza. Per chi non si ricordasse Meb è sufficiente riguardare la gloriosa cavalcata di Stefano BALDINI alle Olimpiadi di Atene 2004: lui fu l'ultima ombra a staccarsi sul far della sera verso l'antico stadio Panathinaikos.



Il podio dei Trials Olimpici USA di maratona con Desi, Ryan, Abdi, Shalane, Meb, Kara @ Houston 2012



La delusione di Dathan RITZENHEIN, classificatosi quarto



Salute & Sport di Siro Pillan

STILI di VITA e ALIMENTAZIONE

Continuiamo ad approfondire il tema nutrizione, ancora con l'aiuto di alcune risposte del prof. Carlo Cannella.

Parlando di stile di vita e alimentazione, qual è il quadro attuale nel nostro paese?

Lo stile di vita dei nostri giorni è caratterizzato da grande disponibilità di cibo e da una sempre più diffusa sedentarietà che portano a un apparente benessere psico-fisico che spesso non corrisponde con lo stato di salute.

Le abitudini alimentari caratteristiche dei popoli mediterranei si sono progressivamente arricchite di cibi ad alto contenuto di proteine, grassi saturi e di zuccheri fino a superare il necessario.

Durante la giornata le occasioni per consumare cibo si moltiplicano mentre è difficile trovare tempo per il movimento. Tutto ciò ha portato ad uno squilibrio tra il valore calorico del cibo ingerito (entrate) ed il dispendio energetico (uscite) che si manifesta con un aumento del peso. Viviamo, quindi, in un'epoca di "apparente benessere" ove all'allungarsi dell'aspettativa di vita si registra anche la crescita del rischio di patologie quali: obesità; malattie metaboliche, cardiovascolari e cancro.

In generale, quindi non sappiamo nutrirci nel modo giusto?

Più che "nutrirsi" userei il termine "mangiare" perché la nutrizione è una conseguenza dell'atto alimentare e ciascuno di noi, quando mangia, non pensa a nutrirsi, in quanto abbiamo con il cibo un rapporto diverso da quello di "mangiare per vivere" cioè solo quando si sente appetito.

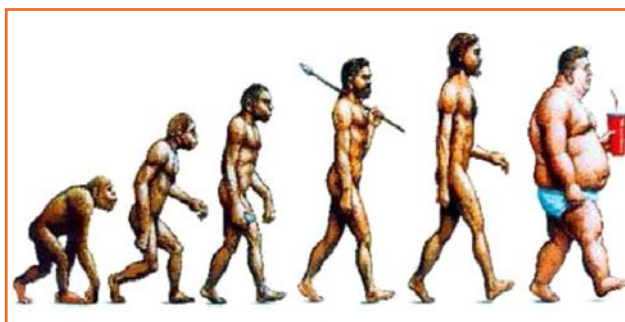
Quali sono i nostri errori più comuni nell'alimentazione?

Utilizzare il cibo in modo "improprio": per consolarci o per gratificarci, per socializzare e in ogni caso quando cerchiamo dal cibo quel qualcosa che ci manca per sentirci felici, confondendo il "benessere" con la sazietà. Ci siamo avviati verso un rapporto

egoistico e solitario con il cibo: si mangia quasi sempre da soli magari distratti dalla lettura, dall'ascolto di musica e dalla tv e si pretende che il cibo ci dia "benessere"!

Cosa bisognerebbe mangiare appena alzati?

Cibi liquidi con nutrienti facilmente digeribili e di pronta utilizzazione; il latte risponde bene a queste caratteristiche e i prodotti da forno, ad esempio pane o biscotti, sono una buona fonte di amidi a lento assorbimento, utili per fornire quelle riserve di glucosio - non certo quelle di grasso! - che il nostro organismo ha consumato durante le 6-8 ore di sonno.



L'evoluzione alimentare

Qual è la dieta più efficace per stare sempre bene?

Mangiare di tutto con moderazione, facendo attenzione più alla fase preingestiva, dando cioè importanza al colore, all'odore, al gusto, etc., che alla fase postingestiva cioè alla sazietà.

Come si sceglie l'alimento migliore?

Variando il nostro fornitore, seguendo la stagionalità, dando la preferenza al cibo "fresco" che prima di essere ingerito deve essere lavato, sbucciato - se possibile - e molto spesso anche cotto per migliorarne la digeribilità e, più in generale, la sicurezza d'uso.

Qual è il cibo più naturale per gli esseri umani?

All'inizio il latte della mamma, poi piano piano tutto ciò che la mamma ci dà: prima le farine di cereali senza glutine - riso e mais - poi quelle con il glutine - frumento, orzo, etc. -, la polpa della frutta grattugiata, la carne, il pesce, l'uovo, il latte vaccino e i formaggi, gli ortaggi, i legumi (sono anche loro ortaggi ma è meglio citarli a parte); per mangiarli servono anche i condimenti - quindi olio d'oliva, burro, etc. - e quando siamo adulti anche un bicchiere di vino. Ma soprattutto ricordiamoci che siamo onnivori e la struttura dei nostri denti e del nostro apparato digerente ce lo dimostrano.

Le marce della domenica di Riccardo Solfo

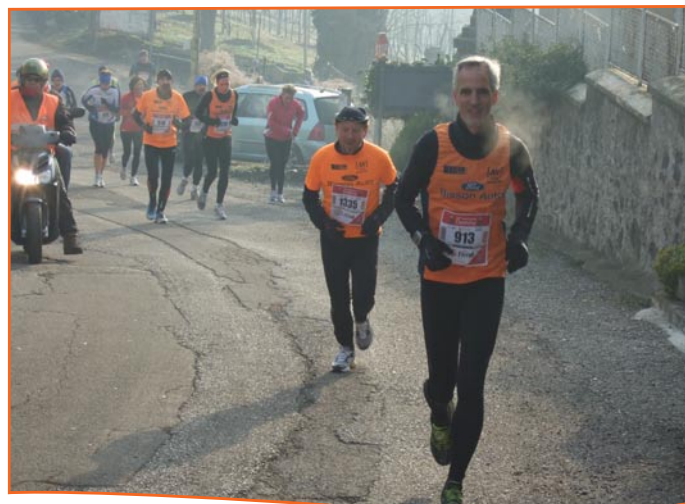


OTTANTA DI NOI TRA I 20920 DELLA MONTEFORTIANA CON UN VIVIAN DA COPERTINA

Ventimilanovecentoventi persone. Una marea di gente, soprattutto se collocata all'interno di un paese come Monteforte d'Alpone che non arriva a 9mila abitanti. Quella cifra pazzesca è la somma totale del mondo "Montefortiana" che ogni anno dal 1976 riempie il paese veronese. Lì, tra i vigneti che danno vita al Soave, non lontano dalla provincia vicentina, sabato e domenica il popolo amante delle corse e del cammino, ha animato la celebre Montefortiana. Il totale di quei 20.920 è la somma dei 16mila partecipanti alle 4 marce non competitive sui percorsi di 9-14-21 e 28 km (di questi 16mila, ben 9mila hanno optato per il percorso da 14, il più gettonato), i 1.350 della Maratonina Demmy giunta alla 18° edizione, i 540 della prima edizione dell'ecomaratonina Clivus, i 50 top runner (invitati) per la 31° Montefortiana Turà riservata agli assoluti che hanno corso la domenica pomeriggio, i 1.800 ragazzi delle scuole elementari e medie che hanno animato la mattinata del sabato e i 180 camminatori che, sempre sabato 21, ma nel pomeriggio, hanno partecipato alla marcia guidata "Passi nel tempo" alla scoperta delle rinomate cantine della zona e dei luoghi segnati dalla storia. Il totale è di 19.920 e il tutto è reso possibile ogni anno da 1.000 volontari. Eccola la cifra clamorosa di 20.920 persone, ma senza quei 1.000 la Montefortiana non potrebbe esistere e resistere, perché la macchina organizzativa, presieduta da Giovanni Pressi del GS Valdalpone De Megni è complicata e piena di insidie. E' da pazzi solo poter pensare di mettere in piedi tutto questo, ma loro, gli organizzatori, ci riescono bene da anni e i loro sacrifici hanno, questo da molte edizioni, varcato i confini nazionali. Atletica Vicentina - che non è da meno a livello organizzativo quando mette in piedi la StrAVicenza, il primo appuntamento podistico d'Italia sulla distanza fino a 10km che raccoglie sotto ai Colli Berici quasi 10mila persone - ha voluto rendere onore quest'anno ai colleghi veronesi, partecipando in massa alla Montefortiana. Ben 40 gli arancioni iscritti alle due competitive: 35 alla maratonina, 5 alla maratona, ma soprattutto i 36 che hanno corso, divertendosi, le marce il cui via è stato dato alle 8.30 con il classico colpo di cannone. Un totale di 76 persone, senza contare lo spirito,

comunque presente, di quelli forzatamente a casa per i classici malanni di stagione. E' stata una giornata piena, indimenticabile, da incorniciare, nonostante la sveglia, questa per tutti, sia suonata prima delle 6.30. Alle 8 partiva la maratona, alle 8.30 le marce, alle 9.30 il via della maratonina che alla fine, visti i numeri, è stato l'evento preferito dai master di AV. Da non trascurare nel *tourbillon* di emozioni, il pranzo (con spa rigenerante oltre ai massaggi del Piero) post fatiche nella splendida cornice di Corte Verzè poco lontano da Soave. E' difficile scegliere uno scatto sintesi di questa Montefortiana, ma pensandoci bene direi che lo scatto, questo fisico da runner vero, di Enrico Vivian che rincorre l'auto dei volontari per far soccorrere il nostro Mauro Steccanella infortunatosi durante la discesa della maratonina, è da copertina. Non era in gara Enrico, correva lungo il percorso nelle vesti di fotografo. Scatti in avanti e poi corsa all'incontrario per farci le foto, sguardi al ricco panorama della Val D'Alpone e incoraggiamenti a chi era in difficoltà. Lui che lo scorso anno era arrivato tra i primi, ha scelto (è reduce da malanni fisici) di correre tra i normali accompagnandoci fino al traguardo. Adesso, come ha suggerito Paola V, lo possiamo scrivere: "Ho corso con Enrico" e siamo arrivati con lo stesso tempo. Il resto non conta. Ma grazie Enrico, quando vai piano sei ancora più grande!

Il Gruppo AV, mentre affronta la salita

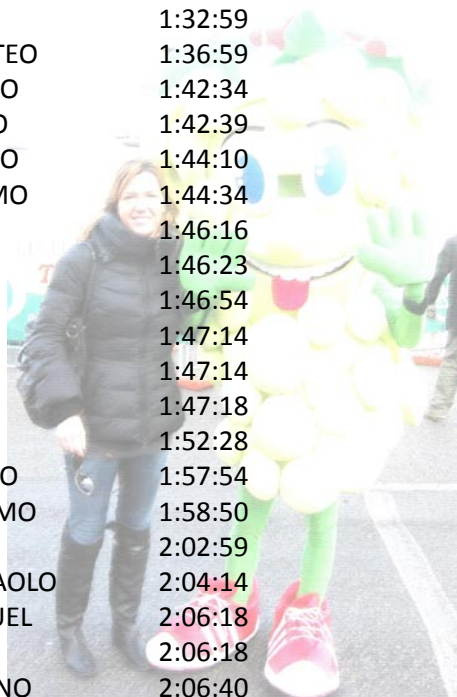


Le nostre classifiche alla Montefortiana

Due classifiche (Maratonina Demmy e Ecomaraton Clivus dei nostri tesserati): in 35 alla Mezza, in 5 alla maratona. Totale 40!

CLASSIFICA FINALE ATLETI AV MARATONINA DEMMY

Pettorale	Nome	Tempo
123	BORDIGNON FEDERICO	1:20:11
371	MASSIGNANI MARTINO	1:22:21
401	SPANVELLO TOMMASO	1:27:30
1156	VEDOVELLO FABRIZIO	1:29:57
1309	TOMA MAURIZIO	1:30:02
1152	MINUZZO DAVIDE	1:30:05
1155	VIVIAN MATTEO	1:30:25
1151	MINUZZO ANDREA	1:31:54
846	DANI CRISTIAN	1:32:59
910	FORMENTINI MATTEO	1:36:59
1157	DONADELLO SERGIO	1:42:34
1154	SCETTRO GIULIANO	1:42:39
43	BATTAGLIA STEFANO	1:44:10
914	CARLOTTO MASSIMO	1:44:34
1325	GENISI ADRIANO	1:46:16
209	TOMA ANDREA	1:46:23
90	ERTANI LAURA	1:46:54
912	SPINATO FRANCO	1:47:14
1031	ZAMBON FLAVIO	1:47:14
1097	ROSSI TIZIANO	1:47:18
907	ZULIAN FABRIZIO	1:52:28
913	OLIVIERI FERRUCCIO	1:57:54
131	DE TOMASI MASSIMO	1:58:50
1153	NALE MARCELLO	2:02:59
1316	ANTONELLI GIANPAOLO	2:04:14
908	CASAROTTO MANUEL	2:06:18
906	PIVA SIMONE	2:06:18
911	BEGGIATO CRISTIANO	2:06:40
915	BOZZETTI ADELAIDE	2:10:04
918	SOLFO RICCARDO	2:11:36
1030	VISONA' PAOLA	2:11:36
916	GALLICO SABINA	2:13:14
909	SARTORI GIANDOMENICO	2:14:59
85	STECCANELLA MAURO	(infortunato)



La partenza della corsa



Enrico Vivian "impegnato" nella sua gara



Il gruppo AV con Nicola Pressi, uno degli organizzatori della manifestazione

CLASSIFICA AV ECOMARATONA CLIVUS

Pettorale	Nome	Tempo
2142	Conchetto Giulio	05:01:06
2157	Dal Toso Andrea	05:18:50
2541	Oliviero Beniamino	05:19:40
2277	Maderni Alberto	05:27:19
2140	Colla Santo	06:13:05



...e ancora immagini da Monteforte d'Alpone!



Il Gruppo AV, in posa prima della partenza per Monteforte (in alto) e sotto al tendone (a sinistra)

I PROSSIMI APPUNTAMENTI...

DOMENICA MARCIA A CORNEDO E... 10 COMPLEANNI DA FESTEGGIARE!

Domenica 29 gennaio, marcia a Cornedo Vicentino con la 39° Caminata De San Bastian di km 6-10-20 misti collinari. Molto impegnativo il percorso dei 20. Ritrovo al parcheggio del Pam di viale Trento a Vicenza alle 7.55 (alle 8 partiamo!) o sul posto della partenza in piazza Aldo Moro alle 8.30. Prenotazione biglietti e info: 335/6673311

Alcuni dei 30 arancioni che domenica 15 gennaio hanno corso alla 19° edizione della Marcia Straguadense a San Pietro in Gù. Dopo la corsa molti si sono ritrovati a casa di Mara che abita in zona. Poi tutti al ristorante e per concludere la giornata sportiva sfida prima a bowling e poi a biliardo dove uno dei nostri runner ha vinto facile!



GLI APPUNTAMENTI FISSI

RUNNING SCHOOL:

Ricordiamo che continuano con regolarità gli incontri Running School del mercoledì e del giovedì:

Gruppo Mercoledì (MERCOLEDÌ 25 GENNAIO E 1° FEBBRAIO 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 26 GENNAIO E 2 FEBBRAIO 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.

Da gennaio è divenuto stabilmente attivo il servizio spogliatoi, docce e custodia borse presso i locali di pertinenza della società. I servizi sono disponibili dalle 19:30.

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.

PREPARAZIONE MUSCOLARE ARTICOLARE:

**È stato duro il rientro dalle festività?
Riacquistate forma (e riprendete le forme) in palestra!**

A febbraio inizia il secondo quadrimestre del servizio di **PREPARAZIONE MUSCOLARE ARTICOLARE**. Chi vi ha partecipato ha trovato beneficio, a conferma che la sola corsa a volte non basta.

Vi aspettiamo quindi con le solite modalità: gli orari sono sempre Martedì 19.30/20.30 e Venerdì 19.00/20.00 presso la palestra parrocchiale di Bertessinella.

Potete fare una lezione di prova e poi eventualmente perfezionare l'iscrizione presso il punto segreteria da Icona Arredamenti.



ALTRE NOTIZIE DI INTERESSE

28 GENNAIO, SABATO IN PISTA:

L'appuntamento del primo sabato di gennaio (dedicato a tutti i tesserati AV master) è stato piacevolmente "travolto" dalle festività. Per riprendere i ritrovi e ridurre il buco rimasto scoperto, il prossimo appuntamento di febbraio verrà anticipato di una settimana e si effettuerà quindi sabato 28 gennaio 2012 alle ore 10.45, presso il campo d'atletica Perraro in via Rosmini 8 a Vicenza.

Sotto la guida degli istruttori di AV Master si effettuerà in particolare una seduta con esercizi di tecnica di corsa e introduzione a Fartlek/Interval Training.

Per chi ha in programma gare, domenica 29/1 si lavorerà su una facile rifinitura.

VESTIARIO AV MASTER:

Informiamo inoltre i nuovi iscritti e coloro che ne fossero ancora sprovvisti che sono stati fissati due appuntamenti per la consegna del vestiario AV Master (t-shirt e divisa gara), presso la sede di AV al Campo di Atletica di Vicenza:

giovedì 26/1 dalle 19:30 alle 21:00

sabato 28/1 dalle 10:30 alle 12:00

RUNITALY FIRST: MARATONA DI PADOVA E TRIESTE E LE SCADENZE DEL 31 GENNAIO

Ci sono giunte varie comunicazioni di rinuncia alla maratona di Trieste del 6 maggio da parte di molti nostri iscritti, soprattutto del gruppo Running School del giovedì. A questo punto, visto che solamente tre persone hanno confermato Trieste, abbiamo deciso di spostare l'evento "prima maratona e prima mezza" su Padova del prossimo 22 aprile, un percorso totalmente piano che offre anche la comodità della logistica. Prenotando i pettorali entro il mese di gennaio alla Runitaly First, si risparmiano 5 euro per la maratona (30 invece di 35), mentre la mezza viene proposta a 20 euro. Stiamo valutando anche il noleggio di un pullman per evitare code e salassi sui parcheggi padovani solitamente molto cari e per arrivare tutti insieme in modo da poter fare una foto-ricordo di un giorno che per molti diventerà importante. Il pullman sarà a disposizione anche per gli accompagnatori. Entro il mese di gennaio per avere la scontistica sui pettorali, vanno confermate anche le seguenti gare:

- 5° GIULIETTA & ROMEO HALF MARATHON (al momento 23 conferme) a Verona di DOMENICA 19 FEBBRAIO al costo di 18 euro, ma solo in abbinamento con la mezza di Gardaland del 6 maggio o con la maratona di Verona del 7 ottobre);
- 3° GIRO DEI GRASSI (al momento 7 conferme) di 14km a Concesio (Bs) in Franciacorta di DOMENICA 26 FEBBRAIO al costo di 8 euro;
- 9° TREVISO MARATHON (al momento 4 conferme) a Treviso di DOMENICA 4 MARZO al costo di 30 euro;
- 5° BELLUNO-FELTRE (al momento 9 conferme) di 30km di DOMENICA 25 MARZO al costo di 20 euro;
- 3° GARDALAND HALF MARATHON (al momento 16 conferme) a Castelnuovo del Garda (Vr) di DOMENICA 6 MAGGIO a 18 euro, ma solo in abbinamento con la Giulietta & Romeo Half Marathon del 19 febbraio o con la maratona di Verona del 7 ottobre);

Per quanto riguarda invece le maratone autunnali sono state chiuse le iscrizioni alla 39° Berlino Marathon del 30 settembre con il numero record di 41 partecipanti, sono invece ancora aperte le iscrizioni per la Verona Marathon (al momento 11 conferme) del 7 ottobre che quest'anno e per la prima volta arriverà in Arena. C'è ancora tempo invece per le gare Cortina-Dobbiaco e Giro del Lago di Resia che negli anni scorsi hanno visto molti arancioni alla partenza.

Per info e iscrizioni contattate la Runitaly First: info@runitalyfirst.com - Tel. 335/6673311 - Fax 0444/321580 - www.runitalyfirst.com

La presentazione del libro di Sergio Ortolani



Parte del gruppo che sabato 14 gennaio alla Biblioteca di Cavazzale ha partecipato alla presentazione del libro del nostro runner Sergio Ortolani. L'autore ha deciso di evolvere parte del ricavato in azioni sociali per bambini indiani ex lebbrosi. Per ordinare il libro inviare una mail direttamente a Sergio: sergio.ortolani@intesasampaolo.com

In collaborazione con:



ottica
RAVELLI
Vicenza

Bisson Auto



Feel the difference
ford.it

icona
Arredamenti & design



ANTHEA
www.antheabroker.it



industrie grafiche vicentine

VICENZA.COM
il portale di Vicenza