

SOMMARIO

L'Editoriale p.1

Co[r]se veloci p.2

Salute&Sport p.3

Arancioni in evidenza p.4

Le marce della domenica p.5

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 3
7 FEBBRAIO 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

AV Master, che numeri!



L'inizio del nuovo anno fa emergere un dato inequivocabile: AV Master si avvicina a **quota 200 iscritti**. Un numero enorme che premia il lavoro di idee e persone che nella grande casa arancione hanno trovato un modo di vivere il running in maniera speciale. Del resto, pur ritenendo che su alcuni aspetti possiamo ancora migliorare, rappresentiamo per qualità e completezza un progetto di altissimo livello su scala nazionale. Mi sento in questo senso di tributare un elogio a tutte le persone che mettono davanti a tutto la passione nel fare le cose. Nel settore tecnico *Enrico Vivian* - a cui va l'in bocca al lupo per la creazione della sua scuola di corsa incentrata a San Zeno di Cassola presso Nico Magazzini che ha aperto i battenti nei giorni scorsi - *Siro Pillan* e *Daniele Fattori* dimostrano nei fatti le loro notevoli qualità. Il personaggio del momento porta indubbiamente il volto di *Riccardo Solfo* che, supportato dalla realtà di Runitaly First e forte della sua notevole capacità di coinvolgimento, sta organizzando con numeri straordinari le partecipazioni di AV Master in moltissime manifestazioni. Partecipazioni sempre più spesso abbinata a momenti conviviali capaci di trasmettere quel senso di amicizia che non manca ai runners più autentici. Intensissimo poi il lavoro della segreteria che con questo tumultuoso aumento d'iscrizioni sta lavorando a pieno regime per garantire quanto necessario per tesseramenti e adesioni ai servizi, grazie all'encomiabile lavoro di *Giovanna* e *Sereno Zorzanello*. Un colore arancione pronto a sbocciare in primavera dalle marce domenicali Fiasp alla maggior parte delle gare su strada organizzate sotto l'egida della Fidal. Primavera che il **18 marzo** ci porterà alla **StrAVicenza numero 12**, per la quale vi

invitiamo subito a visitare il **nuovo sito**. Lo troverete completamente rinnovato nella grafica e nei contributi e potrete anche mandare le vostre foto dopo la gara. Tutti i nostri tesserati hanno l'iscrizione gratuita, ma vi invitiamo fin d'ora a segnalare l'adesione (basta una semplice mail, i vostri dati li abbiamo già) all'indirizzo istituzionale avmaster@atleticavicentina.it, in quanto il servizio 'iscrizioni gara agonistica' quest'anno sarà interamente gestito da **TDS** e abbiamo necessità di indicar loro chi esattamente parteciperà, per assicurarvi pettorali e chip. Quest'anno nel pacco gara - non preoccupatevi, ci stiamo riorganizzando con l'utilizzo del park verdi come area per gli agonisti - troverete anche la t-shirt Brooks, grazie al lavoro del nostro nuovo partner **Puro Sport**. Assieme ai master ci sarà il blocco dei mezzofondisti di Atletica Vicentina (*Federica Del Buono*, *Gloria Tessaro*, *Alessio Morini* ecc.) che ben si stanno comportando nei cross regionali e nazionali: StrAVicenza quindi capace di unire e rappresentare al meglio le due anime della società, nella speciale cornice del centro cittadino.

Vogliamo arrivare a quota 10.000 iscritti per cui saremo eternamente grati a tutti i nostri runners che avranno la volontà di coinvolgere amici e parenti per la non competitiva, come sapete lo spazio non ci manca!

Infine un **grazie speciale** a *Roberto Candia* e *allo staff di Icona arredamenti* per l'accoglienza che garantiscono ai nostri iscritti e per **l'evento di venerdì 10 febbraio presso la Fiera di Vicenza** nel loro stand (troverete adeguata comunicazione all'interno della news letter).



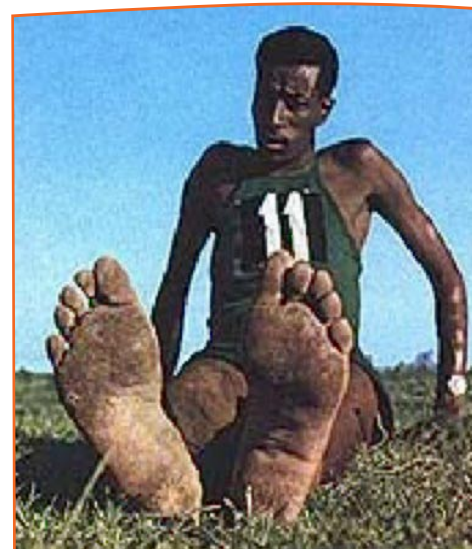
Co[r]se veloci di Enrico Vivian



QUANTO SERVONO LE SCARPE

Il dibattito è aperto e ho già ospitato un paio di puntate nel blog con il **post specifico 20/01 [Barefoot Running: come presentare la corsa a piedi nudi](#)** e in parte col **successivo 24/01 [Intervista a Peter SNELL: news dal passato](#)**

Ormai vale tutto e il contrario di tutto. Per molti anni le aziende calzaturiere hanno combattuto, soprattutto a livello di marketing, nel presentare sistemi per meglio ammortizzare e sostenere l'appoggio durante la corsa, prima inserendo sempre più gomma nelle intersuole, poi aggiungendo altro per controllare il movimento di pronazione. Nel contempo sono stati inventati i "dispositivi speciali", quel qualcosa che è proprio del marchio e di solito aumenta mano a mano che il prodotto sale di gamma. Così NIKE mette sempre più Air, ASICS più Gel, MIZUNO più Wave, SAUCONY più Grid, ... fino a livelli quasi autolesionistici, proponendo scarpe molto costose difficilmente utilizzabili per correre.



Abebe BIKILA in divisa olimpica Roma 1960



Discovery Run in Kenya

Nel frattempo la corsa a piedi nudi non è morta, soprattutto nelle zone del pianeta in cui è difficile comprarsi le calzature, perché non sono distribuite, perché costano troppo ... o forse perché servono a poco. Capita ancora di vedere le squadre giovanili dei paesi africani correre ai Mondiali di Corsa Campestre a piedi scalzi. Preferiscono ancora così! Magari ci dimentichiamo quanto è difficile far calzare le prime scarpe ai nostri bambini e quanto sia rapida la liberazione dei piedi appena arrivano in un ambiente sicuro. Crescendo, anche loro si abituano a portarle, non solo per proteggersi i piedi, ma anche come segno distintivo.

Zola BUDD Olimpiadi di Los Angeles 1984



Nemmeno nel civilizzato mondo occidentale la corsa a piedi nudi è morta, c'è sempre stata una minima tribù di strambi che la predicava e la praticava. Tutto cambiò una decina di anni fa quando qualcuno propose loro di proteggersi un minimo le estremità a contatto con il terreno. Il marchio Vibram era noto per le soles delle scarpe e infatti il modello FiveFingers (= CinqueDita) offriva poco di più, almeno all'inizio. Ci volle un bel periodo di incubazione perché la filosofia fosse abbracciata anche da altri marchi, arrovelati dal pensiero "funzionerà? non funzionerà?" ognuno a sviluppare la propria interpretazione dell'esperienza "minimalista". Oggi sul mercato c'è un'offerta completa di prodotti che si è meritata una categoria a parte: benvenuta A0! (...continua)



FORMA, FORME E CONSUMI ENERGETICI

Pur attingendo ancora ai suggerimenti del prof. Carlo Cannella, parliamo stavolta di periodo post-natalizio e di buoni propositi per l'anno iniziato.

I "fioretti" di molti riguardano il doversi rimettere in forma dal punto di vista fisico dopo gli eccessi alimentari delle festività. E siamo pure entrati nel Carnevale. E ogni tanto festeggiamo pure numerosi compleanni.

Bisogna essere saggi. La prima cosa da fare è controllarsi con panettoni, torroni, cioccolatini, frittelle e crostoli, ricordando che il nostro organismo non è un ragioniere.

Fortunatamente, quando mangiamo molto assorbiamo poco e viceversa.

Se, infatti, assorbissimo tutto quello che mangiamo durante le feste, diventeremmo tutti delle palle roteanti. Bisogna stare attenti, però, a non perseguire la strada opposta: se facciamo digiuno si perdono parte magra e liquidi, il che è altrettanto nocivo.

In sostanza, quindi, dobbiamo, primo, eliminare gli eccessi, secondo, tornare alle abitudini precedenti ed eventualmente correggerle se anche prima non erano perfette. E naturalmente fare del movimento. Se usciamo da lavoro, ceniamo e dopo ci sdraiamo nel divano, non va bene.

Poi, praticamente, si può mangiare tutto, purché con moderazione, provando a diminuire alcune porzioni (ad esempio di carne) per aumentare semmai quelle di frutta e la verdura.

Per gli alcolici la dose è sempre quella consigliata: un bicchiere di vino a pasto, se piace. Non è obbligatorio, dato che i polifenoli e gli antiossidanti sono presenti anche nella frutta e negli ortaggi, ma anche nel tè e nel caffè. Eviterei gli aperitivi e le esagerazioni del dopo cena. Una grappa va bene come digestivo ogni tanto. Ma deve essere l'eccezione, non la regola".

E noi podisti? Movimento ne facciamo, no? Come si "bruciano" i grassi?

Per percorrere un chilometro un podista allenato

spende mediamente circa 1 Kcal per ogni Kg di peso.

Il consumo di grassi come fonte energetica avviene in modo efficace con sforzi prolungati, ma a bassa intensità (circa il 75-80% della FCmax), dove "prolungati" significa almeno 40 minuti. Si è visto infatti che, sebbene anche il metabolismo "venga allenato" e quindi nei podisti evoluti l'utilizzo energetico dei grassi si attivi già dopo 10 minuti, nei comuni podisti non si innesca prima dei 40'.

Nella spesa energetica, però, si deve considerare che usiamo sempre una miscela di carburanti. Ecco una schematica tabella dove si può notare come, all'aumento della distanza e al diminuire del ritmo, le percentuali di consumo si spostino verso i grassi.



	tempi	gr. di carboidrati	gr. di grassi
km.10	30'	165	5,5
	45'	150	8,0
	1h00'	140	10,0
mezza maratona	1h08'	295	20,2
	1h40'	275	36,0
	2h15'	265	45,0
maratona	2h20'	530	89,5
	3h40'	450	130,0
	5h00'	400	260,0

Una buona notizia, inoltre, è che, grazie a un interessamento ormonale, si continuano a consumare grassi anche dopo il termine di un allenamento di lunga durata.

Arancioni in evidenza di Daniele Fattori



A PROPOSITO DI NEVE E DI GHIACCIO...

L'attesa 10 Miglia Lupatotine, in programma a San Giovanni Lupatoto, provincia veronese, è stata rinviata a data da destinarsi. Gli organizzatori hanno adottato questa decisione, perché le condizioni del percorso non permettevano di garantire l'incolumità dei partecipanti. Erano iscritti 8 masterini di Atletica Vicentina.

Parlando di neve e di ghiaccio, quindi di situazione estreme, il giorno dell'Epifania è andato in scena il "1° WINTER TRAIL DELLA LEPRE BIANCA" (262 gli arrivati), corsa disputata al Pian delle Fugazze con un dislivello positivo di 600 metri. 11 gli AV (come da classifica ufficiale), fra cui tre super-girls: Roberta, Paola e Sabina (cfr. foto pubblicata su AV Master Letter del 10 gennaio 2012)

Questi i piazzamenti, i nomi ed i tempi dei coraggiosi di Atletica Vicentina:

Piazzamento	Nome	Tempo
7°	Marco Dalle Molle	1.31.48
73°	Alfonso Finetto	1.50.20
116°	Nicola Ceccon	1.58.47
137°	Adriano Genisi	2.04.01
138°	Alberto Bagarella	2.04.04
180°	Beniamino Oliviero	2.13.10
196°	Sergio Panarotto	
218°	Gianluca Marchesini	2.27.56
221°	Roberta Cielo	2.28.26
249°	Paola Preto Martini	2.40.47
253°	Sabina Gallico	2.41.30

Mega-compleanno per i nostri Runners...

I tanti runner che si sono ritrovati domenica 29 gennaio alla trattoria Al Sole di Sant'Urbano di Montecchio Maggiore insieme alle famiglie e agli amici per brindare a 10 compleanni. I festeggiati del conviviale denominato "Happy Birthday Runner... anca masa!" sono stati Alberto, Alessandra, Elga, Fabio, Giovanbattista, Mara, Marta, Paola, Paolo e Silvano. (Ri.So.)





Le marce della domenica di Riccardo Solfo

Nella foto Runitaly First "i duri... dal freddo" che **domenica 5 febbraio** hanno sfidato i -5 gradi per partecipare alla **38° marcia del Redentore a Povolaro di Dueville**.

Più di 20 i coraggiosi arancioni presenti.

Prima fila da sx: Alessia Cotena, Martina De Franceschi, Marta Zanetti, Fabrizio Diliberto, Licia Fedeli. *Seconda fila da sx:* Elga Salamon, Mirco Scarpato, Alberto Bagarella, Aldo Stella, Antonio Dal Prà, Giuseppe Bovino. *Terza fila da sx:* Giovanbattista Urso, Enrico Paiusco "c", Giulio Conchetto, Ferruccio Olivieri.

Erano presenti fisicamente anche Vincenzo Incardona, Paola Visonà, Maria Teresa Fochesato, Luca Ghiotto, Beniamino Oliviero, Lino Bruni e Riccardo Solfo, con lo spirito tutti gli altri!



I prossimi appuntamenti

SAN VALENTINO DI CORSA!

Domenica prossima tutti a **Malo** per la **34° marcia di San Valentino** su **4 percorsi di km 6-8-12-20**.

Ritrovo alle 8.30 al parcheggio del Pam di Vicenza in viale Trento o sul posto della partenza alle 9. Iscrizioni al numero 335/6673311 (Riccardo), alla mail info@runitalyfirst.com o sulla pagina Facebook RUNITALY FIRST.

GIULIETTA&ROMEO HALF MARATHON

Saranno 81 i nostri runner arancioni in gara **domenica 19 febbraio** alla **5° Giulietta&Romeo Half Marathon** che sarà corsa da quasi 2.500 atleti. Il ritrovo per tutti gli AV Master (ovviamente facoltativo) è alle ore 7.30 al parcheggio del casello di Vicenza Ovest o alle 7.45 al parcheggio del casello di Montecchio Maggiore. Chi ha prenotato il pettorale tramite il nostro partner RUNITALY FIRST non dovrà preoccuparsi di ritirarlo in quanto ci penserà direttamente la società; chi invece ha effettuato l'iscrizione in modo autonomo dovrà organizzarsi in proprio.

Non è stato organizzato un post gara come avvenuto in occasione della Montefortiana, per il vincolo dell'orario (lo start è alle 10) che limita il pranzo, ma ci sarà un ritrovo pre-gara alle 9.30 vicino all'arco della partenza per la grande foto di gruppo. Tutte le informazioni sono disponibili nel [sito web della gara](#).

La partenza della scorsa edizione che ha visto ben 3.826 corridori tagliare il traguardo, tra cui il nostro Martino Massignani, 26° assoluto e 2° nella categoria MM45 con l'ottimo 1:17:36



ASPETTANDO LA STRAVICENZA 2012



Alì Aliper
Migliora la Vita!



Anche tu alla 12^a edizione della



DOMENICA ECOLOGICA
Park+Bus navetta gratuiti
con fermate in Campo Marzo

Blocco traffico veicolare
Park Stadio, Cricoli e Farini

TROFEO



Con il patrocinio di



STRAVICENZA

Domenica 18 marzo 2012 - ore 10.00

Partenza e arrivo in Campo Marzo

Agonistica Km. 10 - Non agonistica km 2, km. 4.5 e Km. 10

www.stravicenza.it



**PARTENZA/ARRIVO
in Campo Marzo**



Scopri la prima scuola di corsa di Vicenza:
<http://master.atleticavicentina.com/>



GLI ISCRITTI AD AV MASTER CHE PARTECIPERANNO ALLA STRAVICENZA AGONISTICA DEVONO SEGNALARE CON UNA SEMPLICE MAIL AD AVMASTER@ATLETICAVICENTINA.COM LA LORO ADESIONE. NON VA SEGUITA LA PROCEDURA INDICATA NEL SITO PREVISTA PER GLI ISCRITTI PAGANTI

GLI APPUNTAMENTI FISSI

RUNNING SCHOOL:

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

Gruppo Mercoledì: 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: 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 19:45 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:

Continuano 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.

CORRERE SOTTO LE STELLE

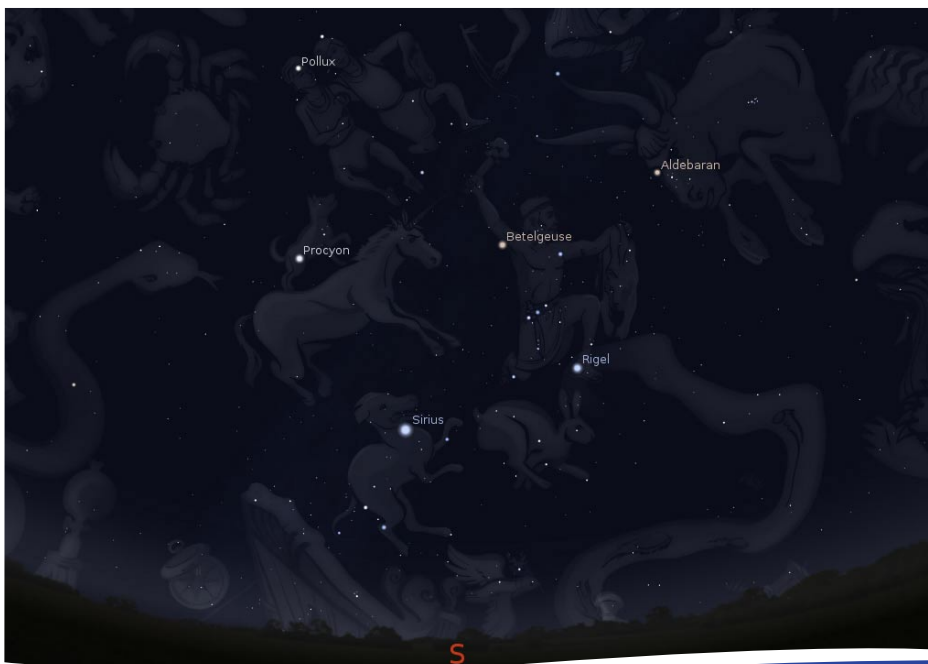
Agli amanti della corsa in notturna consigliamo di non lasciarsi scappare l'occasione, durante gli allenamenti serali, di ammirare l'immensità che ci sovrasta. Se riusciamo a sfuggire un po' alle luci della città, infatti, il cielo invernale ci offre l'opportunità di osservare la costellazione di Orione, forse la più bella costellazione di tutta la volta celeste; essa raffigura il mitico cacciatore e guerriero che si vantava di poter uccidere qualsiasi animale, e che per questa sua vanità fu punito dagli dei, ucciso dal pungiglione

dello scorpione, costellazione che in cielo è collocata esattamente dalla parte opposta, così che quando una sorge, l'altra tramonta.

Di fronte ad Orione troneggia invece la costellazione del Toro, sulla cui spalla scintillano tenui le evanescenti Pleiadi, le mitiche figlie di Atlante.

Più a est non si può non notare la stella Sirio, la stella principale del Cane Maggiore, che è anche la stella più brillante di tutto il cielo.

Rappresentazione del cielo visibile attorno alle 21.00 dell'11 febbraio, e delle figure mitologiche che hanno dato il nome alle costellazioni identificate da queste stelle



ICONA INVITA... A SPAZIO CASA



Lorenzo Brazzale e Roberto Candia accompagnano il cliente in un originale percorso che trasforma la casa in un luogo unico e personale. Per questo sono diventati l'Icona di un nuovo modo di concepire il negozio di

ICONA ARREDAMENTI
VIALE MERCATO NUOVO, 38
36100 VICENZA
TEL. 0444.560138

arredamento, dove l'accurato studio degli spazi precede sempre la scelta dei mobili e dove il design è valorizzato dalla progettazione degli ambienti.

Venerdì 10 febbraio dalle ore 18 alle 20, il nostro partner **ICONA arredamenti & design** ci invita nel suo **stand** espositivo in fiera a **Spazio Casa**. Icona sarà uno dei maggiori espositori dell'evento fieristico berico e organizzerà in onore di AV Master un **cocktail per gli iscritti fissato per le ore 19:00**.

L'ingresso alla fiera venerdì è gratuito (si paga il sabato e la domenica) con orario di chiusura alle 22:30. Lo stand ICONA arredamenti & design si trova al Padiglione B (B2-B6).

Informiamo gli **iscritti al gruppo del giovedì** di Running School (che hanno aderito al programma completo) che avremo modo finalmente di consegnare **"Il libro completo della maratona"** di **Jeff Galloway**. Dopo molte insistenze con il fornitore siamo riusciti a farci garantire la consegna per il primo pomeriggio del giorno dell'evento in Fiera.

Per gli altri interessati, sarà possibile saldare le **quote dei pettorali** delle gare proposte da **Runitaly First** per i mesi di febbraio, marzo e aprile.

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