

## SOMMARIO

L'Editoriale p.1

Co[r]se veloci p.2

Salute&Sport p.3

Arancioni in evidenza p.4-8

Appuntamenti e notizie p.9-10

### 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 4  
21 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 Riccardo Solfo

### Arrivano i mesi del raccolto

È sempre dura allenarsi durante l'inverno, la pigrizia, dovuta più al freddo che alla mancanza di voglia, spesso minaccia la volontà di non mollare. I mesi peggiori coincidono con i momenti decisivi della preparazione in vista delle tante gare che arrivano in primavera. Da marzo a maggio si raccolgono le soddisfazioni, tra novembre e febbraio ci si prepara. Quattro mesi freddi, umidi e pieni di insidie: infortuni, tavole imbandite, vacanze natalizie. Ostacoli continui per gambe e pancia. Ho vissuto con i nostri atleti della Running School tutto questo, personalmente anche da infortunato, mannaggia gli allunghi! Ho respirato la loro voglia di superare tutto e di seppellire di km gli agguati della pigrizia. La voglia della loro prima maratona ha avuto la meglio sempre. Ora i mesi più duri della semina stanno lasciando spazio ai mesi del raccolto. Per la maggior parte, l'apice del percorso sarà il **22 aprile a Padova**, giorno della **maratona di Sant'Antonio** e di San Leonida che l'etimologia traduce in simile al leone, forte! Non poteva esserci santo più adatto per quel giorno. Il nostro arancione, dopo aver colorato l'euforica Verona con la massiccia e allegra **presenza di 91 persone alla Giulietta&Romeo Half Marathon** di questa domenica, promette di contagiare anche la dottoranda Padova. Nel nome della maratona, il sogno di tanti che la nostra Running School in soli 6 mesi sa mutare in realtà. Corriere fa bene sempre, ma concludere una maratona stimola i pensieri, eccita la mente, dopa il cuore. Lo sport della corsa su strada - come ricorda sempre il nostro presidente Christian Zovico - è lo sport più democratico che esista. Lo stesso terreno è calpestato dagli scarpini dorati del più veloce campione del mondo e dove appoggia il piede lui, all'interno dello stesso percorso, prima o poi passa anche il nostro acerbo arto.

Il top tra tutte le gare è senza dubbio la maratona: si parte tutti insieme in un serpentone carico di varie ma allo stesso tempo simili speranze. E nella classifica finale, insieme ai campioni, c'è anche il tuo nome. Sei citato, sembra incredibile, non ti par vero, perché sei arrivato 2 ore dopo. Ma la maratona è anche questo. Sei trattato come i top runner, tu che sei solo un top...pino. Allegato al numero di febbraio del mensile "Correre", diretto tra l'altro dal nostro vicentino Orlando Pizzolato, questo mese c'è l'inserito bibbia "maratona 2011", cioè tutti i nomi dei 35.922 italiani che nel corso del 2011 hanno corso almeno una maratona. In rigoroso ordine alfabetico. La più veloce è la siciliana Incerti (Anna) con l'incredibile 2:25:32 raccolto a Berlino. È un tempo che attira l'occhio, ma... sorpresa, subito prima della nostra campionessa sempre alla lettera I c'è... Incardona (Elena). Suo padre è il nostro Vincenzo che il 6 novembre ha accompagnato al traguardo della 42° New York City Marathon, proprio la figlia che vive lì. Il suo tempo? Esattamente il doppio della campionessa. Machisenefrega: anche lei al traguardo, anche lei applaudita, anche lei felice. Emozioni che solo una maratona sa dare con una democraticità che non ha eguali. Prima, durante e dopo. **Maratona ti amo!**



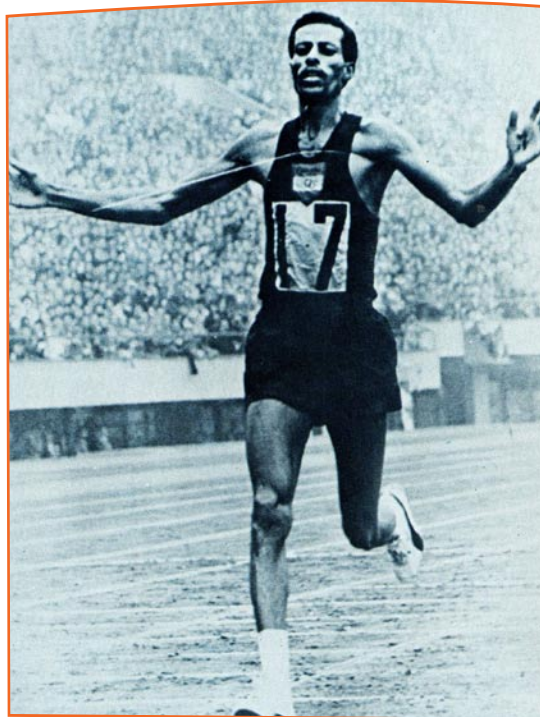
**Co[r]se veloci** di Enrico Vivian



## GRANDI VITTORIE A PIEDI SCALZI

Nell'[articolo precedente](#) ho inserito le immagini di due grandi atleti che hanno vinto a piedi scalzi. Forse Abebe BIKILA non ha bisogno di molte presentazioni: le immagini della vittoria nella maratona olimpica di Roma del 1960 furono fra le più belle cartoline in ricordo di quella romantica edizione, memorabili la parte finale del percorso sulla via Appia antica illuminata da fiaccole e l'arrivo sui Fori Imperiali. Grande fu la sorpresa per questa ombra scura, allora sconosciuta, che avanzava nella notte con passo nudo e felpato. Quattro anni dopo l'etiope era molto atteso sulla stessa distanza a Tokyo, nonostante una recente operazione di appendicectomia mettesse in dubbio la sua integrità. Invece la sua gloriosa cavalcata fu inarrestabile a ritmo di primato mondiale. Questa volta con i piedi protetti da calzature. Non che gli mancassero quattro anni prima, ma i modelli provati non lo avevano rassicurato. Così preferì la corsa a piedi nudi, come si sentiva meglio su asfalto, sampietrini e lastroni sconnessi.

*Abebe BIKILA vittorioso nella maratona olimpica, Tokyo 1964*



*Zola BUDD sulla via della vittoria ai Campionati del Mondo di Corsa Campestre, Neuchatel 1986*

Qualche parola in più su Zola BUDD (poi sposata PIETERSE). Nacque e visse l'infanzia e l'adolescenza in Sudafrica ai tempi dell'apartheid, che per un atleta significava anche isolamento sportivo. Per cui tante sue prestazioni (p.e. 8'39" sui 3'000m a 16 anni, 15'01"83 sui 5'000m a 17 anni - [vd. scheda @IAAF](#)) sembravano arrivare da un altro pianeta. Nel 1984 a 18 anni le si aprì la possibilità di partecipare alle Olimpiadi di Los Angeles per la Gran Bretagna, donde proveniva il nonno. E proprio a quella gara si riferiva la foto pubblicata, quando rimase nella memoria il ruzzolone della beniamina di casa Mary DECKER, proprio sui piedi nudi di Zola, più della vittoria della romena Maricica PUICA. Polemiche a non finire! Non si perse d'animo la teen ager, nonostante la vita in Inghilterra non fosse felice, e quando tornò sull'amata erba per i successivi Campionati del Mondo di Corsa Campestre (Lisbona 1985, Neuchatel 1986) non ebbe problemi a vincere. Quasi si pentì di non aver calzato le scarpe chiodate sui prati svizzeri, perché perdeva troppa aderenza nei tratti fangosi, quello che non le succedeva sulle piste erbose del paese natale, tuttora mantenute come green dei campi di golf.

Altri particolari nel [post 06/02](#).



## ADATTAMENTI

Quando avvengono cambiamenti di varia natura, il nostro organismo tende ad adattarsi (ad esempio, migliorando la termoregolazione in condizioni di caldo e/o freddo, oppure producendo più globuli rossi in altura). E il corpo in effetti si attiva immediatamente, **però** gli adeguamenti si perfezionano solo dopo un po' e nella fase intermedia abbiamo quindi



condizioni contrastanti (risultati buoni, altri mediocri, a volte salute più cagionevole...). Altre fonti di stress possono essere anche eventuali variazioni di orari sonno/veglia, fusi orari, orario d'allenamento, tipi di movimento.

### **Temperatura**

Ora, in questo attuale periodo, l'alternanza di giornate molto fredde con altre improvvisamente

primaverili, costringe l'organismo a reagire alle variazioni di temperatura. Ed ecco perché, a causa dei tempi di adattamento (più lenti delle variazioni meteo), spesso ne risentiamo in termini di salute o prestazioni.

### **Movimenti muscolari diversi**

Adesso siamo inoltre ancora nel periodo degli sport invernali e, per qualcuno, di settimane o week-end bianchi. Lo sci di fondo che offre un impegno fisiologico e un gesto tecnico abbastanza simili a quelli della corsa, sollecita però principalmente altri muscoli, mentre lo sci alpino offre un impegno più anaerobico e un carico maggiore sulle cosce. Sarebbe quindi indicato andare a correre almeno a giorni alterni durante l'eventuale soggiorno bianco per ritrovare una buona efficienza meccanica e anche per rilassare le diverse musculature sollecitate.

### **Altura**

Molto spesso, nei casi citati sopra, si soggiorna a quote superiori ai 1500 metri e respirare diventa più difficile. L'obiettivo della corsa dovrà quindi essere semplicemente quello di rilassare la musculatura e richiamare l'efficienza meccanica. Niente a che vedere infatti coi cosiddetti "allenamenti in altura", quei veri stage programmati dagli atleti d'élite per sfruttare proprio gli adattamenti dell'organismo.

Per acquisire vantaggi duraturi e sostanziali, infatti, si dovrebbe rimanere in quota per almeno due, meglio tre, settimane. In questo modo, una volta discesi a valle, (dopo altri 3-5 giorni di riadattamento) si potrebbe godere dei vantaggi anche per quasi un mese. Va detto che nella concezione moderna si tende a fare soggiorni a quote elevate (oltre i 2000-2500 metri), scendendo, però, intorno o sotto i 1000 metri a svolgere gli allenamenti (mantenendo quindi elevata l'intensità degli stessi) per poi risalire in quota per il resto della giornata e per la notte.

Per noi amatori è comunque sufficiente rispettare (e aspettare) gli adattamenti del nostro organismo e godere anche dei minimi vantaggi che poi ne derivano, non ultimi quelli, ad esempio, dei paesaggi e dell'aria pulita dei monti.

## ARANCIONI IN EVIDENZA di Riccardo Solfo



### A VERONA? FELICI MA CONTENTI!

È stata più dura l'organizzazione della corsa. Giorni intensi, ma una settimana dopo San Valentino l'arancione di AV ha sposato benissimo la carnevalesca e scaligera Verona. E' stato un successo, sotto tanti aspetti. Non poteva essere altrimenti. Al via della 5° edizione della Giulietta&Romeo Half Marathon noi arancioni ci siamo presentati in 91! E' stato un susseguirsi di... "allora vengo anch'io". Con colpi di scena e contrattempi, quante ne abbiamo da raccontare. Ma che bella esperienza, soprattutto per chi era alla prima gara (alcune delle loro emozioni le trovate di seguito). E tante situazioni in tema carnevalesco: si era mai visto un trenino umano nei pressi dell'arrivo organizzato dagli stessi concorrenti? O uno che si ferma 300 metri prima del finish, complice il passaggio (da brividi) dentro l'Arena, convinto di essere arrivato già al traguardo? O Edgardo Confessa che per la prima volta stacca Enrico Vivian? E Alberto Bagarella in netto vantaggio su di me, che mi incrocia e risponde perplesso e stupito al mio saluto dalla parte opposta della strada chiedendosi "ma come ha fatto a superarmi? Tante veramente le emozioni e anche le risate, la corsa cambia anche l'umore (in meglio ovviamente)

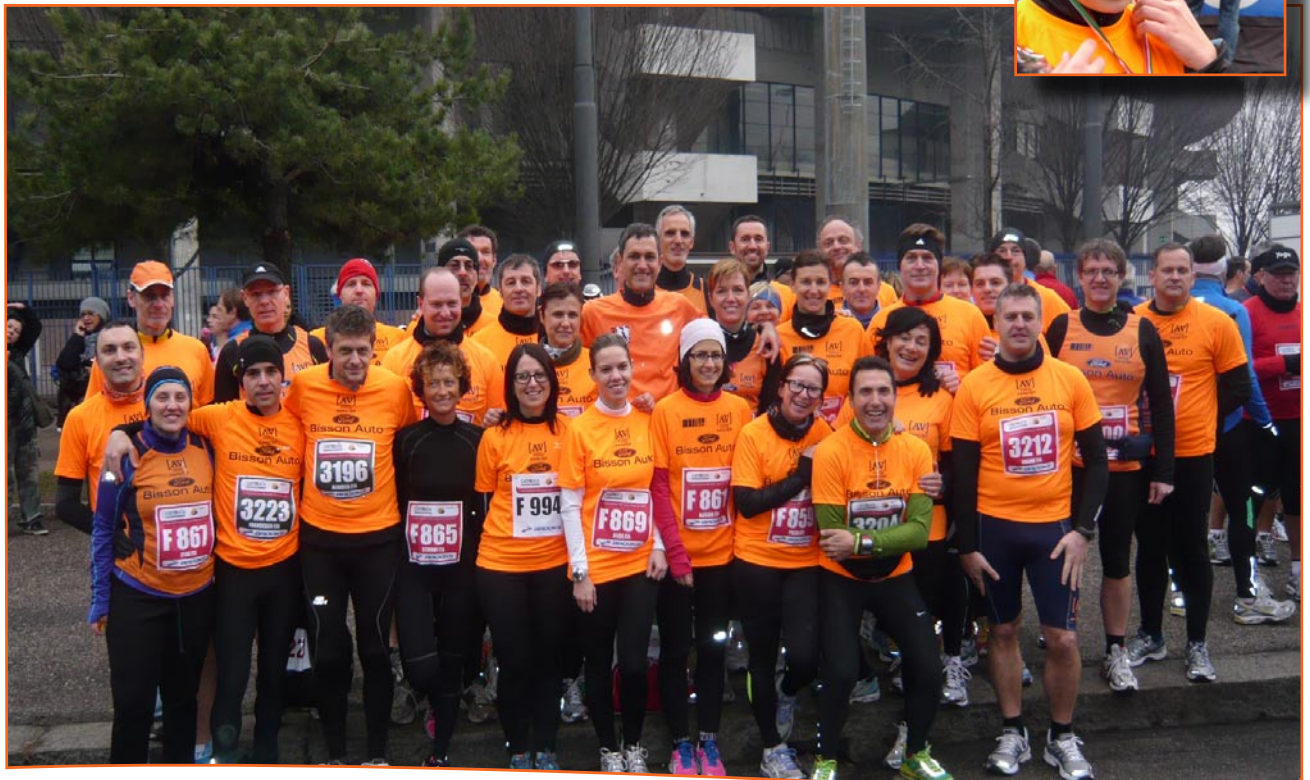
e alza l'autostima. Scelgo due momenti, entrambi spassosi e da ricordare durante i nostri immancabili incontri culinari: la nostra Elvy che viene iscritta come uomo, scambiata per il mito Elvis, il nostro Enrico Pausco "s" cancellato dai parenti perché confuso con l'altro omonimo (certo che anche noi siamo unici nel confondere gli organizzatori: due iscritti con lo stesso nome e cognome!!!). Insomma anche da Verona siamo tornati felici ma contenti!



*I fratelli Vivian ed Elvy Lazzari*



*Parte del numeroso gruppo AV Master che domenica 19 ha partecipato alla 5° Giulietta&Romeo Half Marathon.*



## La nostra prima gara...

Domenica mattina, ore 6, suona la sveglia. Per prima cosa penso: "Oh no è già lunedì!" E invece mi rendo conto che è il giorno della mia prima gara ufficiale, della Giulietta&Romeo HM. Così mi alzo felice, ma consapevole che nella gara non farò il tempo che avevo previsto, perché 5 mesi di allenamento sono stati rovinati da 2 settimane di influenza a letto, e le mie scarpe da corsa sono rimaste nella scatola per tanto tempo, troppo per finire la mezza nel tempo prefissato. Ma che importa, mi dico, la corsa ho imparato che non è solo cronometro, ma è fatta di emozioni, gente, gruppo, sudore, gioia. Ormai rassegnata ma poco convinta finisco di prepararmi, salgo in macchina, poi in pullman e poi... boom! Catapultata nel mondo delle maratone... Non avrei mai immaginato una cosa simile, così tanta gente, così tutti presi dalla corsa, così organizzati. Tutto era pensato. Per me che era la prima volta è stato tutto una novità. La corsa certo, è stata dura, 21 km senza allenamento si sentono (soprattutto per le vesciche ai piedi...), ma che importa? E la cosa più bella è stato il nostro colore arancione, eravamo la squadra più numerosa, e si vedeva! Anche durante la gara era bello incontrare uno di noi, ed era impossibile non vederci con quel colore! Perfino lo speaker di metà gara mi ha salutata facendomi i complimenti per la bella maglietta "anti-nebbia". L'ultimo km, è vero, come dicono tutti, è stato infinito, ma cosa conta se poi al ristoro ho potuto mangiare il primo uovo

*Verso la partenza!*



*Vincenzo Incardona durante la gara*

di pasqua dell'anno? Insomma, una faticaccia, ma nella bilancia pesano di più le altre cose, le cose per cui tutti corrono! **(Alice Vaccari)**

Ci sono diverse emozioni che segnano il nostro percorso... emozioni diverse, positive o negative... Domenica a Verona è stato un susseguirsi di adrenalina, stanchezza, crisi (verso il 18° km...) e soddisfazione. La sensazione più bella e forte è stato l'arrivo, sarò sentimentale, ma un paio di lacrimucce mi stavano scendendo. Grazie al gruppo, avrei provato delle emozioni forti anche se fossi stata da sola, ma non così intense. Grazie, grazie, grazie davvero, non vedo l'ora di fare la maratona di Padova!!!! **(Elvy Lazzari)**

Giulietta&Romeo Half Marathon - Atleti, atleti, atleti... un fiume di persone che ti corre davanti, di fianco, dietro e non riesci a vederne la fine o l'inizio. Per chi corre spesso da solo è questa la vera emozione. **(Francesco Atzeni)**

La mia prima mezza, tanto entusiasmo alla partenza, tanta gente ma soprattutto tanti arancioni!!! E' stata una giornata bellissima, bello il percorso ... tra il 12° e il 15° km un po' di crisi... gambe stanche ma poi dopo il 15° ho iniziato il conto alla rovescia... siete stati molto carini

## La nostra prima gara...



*Pierfrancesco Liberatore*

all'arrivo, Paola e Riccardo ad incitarmi e fare il tifo é stato bello vedere le vostre facce sorridenti! :-)) E ora non vedo l'ora di farne un'altra!!! Evviva! Grazie a tutti! **(Alessia Cotena)**

La mia prima mezza maratona. Bellissima! Ma che fatica: al 12° sono andato in crisi, le gambe non reggevano più il ritmo. Ho dovuto per forza rallentare indulgiando di più ai ristori. Dopo sono riuscito a riprendermi, ma gli ultimi 3km non finivano mai. Il fatto è che sono partito troppo forte ed ero anche troppo coperto. Ne terrò ben conto per la prossima volta. Comunque è stato tutto molto bello e appagante. Un grosso grazie a Riccardo e a tutti voi. É proprio bello condividere queste esperienze, al di là dei risultati, in un bel gruppo affiatato come il nostro. Alla prossima. Ciao a tutti **(Pierfrancesco Liberatore)**

É stata un'esperienza particolare, intensa e affascinante al tempo stesso. Mi ero dato un obiettivo personale, e l'ho centrato anche grazie ad un nuovo amico incontrato sulle strade e che condivide la fatica della corsa. Questo mi dà ancora più stimoli per il futuro prossimo e per cercare ancora di più con impegno di fare meglio.

Sono riuscito inoltre a cogliere degli stralci della città di Verona che non avevo mai visto prima! Anche questo è il bello della corsa... **(Andrea Moschen)**

Non è facile descrivere la mia prima mezza maratona. I giorni precedenti alla gara e la mattina stessa prima del via ero molto tesa, il dolore alla gamba che avevo accusato negli ultimi allenamenti non faceva che aumentare la tensione. Ci tenevo tanto a questa gara ero caricatissima e c'erano i presupposti per fare bene. Mi presento all'appuntamento, penso che il viaggio per Verona in pullman con il gruppone AV Master sarà sicuramente d'aiuto, i ragazzi sono allegri e sereni e Riccardo prontissimo a spiegare, a chi come me era alla sua prima gara, come si sarebbe svolta la giornata. Sento termini che non avevo mai sentito prima e che adesso non ricordo già più! Arrivati a destinazione l'attesa è servita tra una chiacchiera e l'altra ad alleviare la tensione, anzi al caldo del palazzetto dello sport

*Stefano Fabris e Sandra Ferraro*



## La nostra prima gara...

non si stava male. Ebbene è giunto il momento di presentarsi alla partenza. Finalmente si corre, il mio Garmin mi indica che vado troppo forte, ma è troppo bello e sto bene, mi sembra di non far fatica, vorrei rallentare, le raccomandazioni erano di andar più piano, mi accorgo di non saper gestire la situazione, vado troppo forte e più tardi la pagherò! Vorrei buttar via l'orologio, perchè dovrei andar più piano sto così bene! Al 10° Km sento un forte dolore alla gamba, rallento, quasi mi fermo, piano piano provo a ripartire. La corsa procede, non guardo più l'orologio per conoscere la velocità ma comincio a contare i Km che mancano all'arrivo, ho un male pazzesco e per tre volte penso di ritirarmi. Il dolore a volte sembra diminuire un pò e quando incrocio gli atleti in testa alla corsa per un attimo non lo sento più, bellissimi, sembrano volare. Stringo i denti e via, calpestiamo i sanpietrini, tanto belli ma terribili per la mia gamba e anche questi passano. Finalmente l'arrivo, è finita, che bello vedere gli amici. Il resto della giornata mi ha vista immobilizzata sul divano e non con l'umore giusto per poter scrivere l'esperienza. Il giorno dopo tutto sembra diverso

*L'arrivo di Luca Ghiotto*



*Trenino finale con Adriano, Paola e Piera*

che m'importa dei tempi cronometrici, del dolore, del freddo post gara, della fila per ricevere il pacco gara, ho corso con i campioni e all'arrivo c'erano gli amici arancioni ad attenderti e a festeggiarti come fossi la prima arrivata! Grazie a tutti! **(Maria Teresa Fochesato)**

Raccontare in poche righe l'esperienza della mia prima mezza maratona è impresa assai ardua, quasi come avventurarmi nei miei primi 21 km competitivi... Stavo pensando al momento più emozionante ma è difficile, poiché è stato un crescendo inimmaginabile! Dall'agitazione in griglia di partenza circondata dai miei compagni con il grigiore di un cielo che sembrava annunciare a breve pioggia a catinelle, alla fatica (forse un po' sottovalutata) che km dopo km aumentava fino a raggiungere picchi altissimi che mi facevano pensare di mollare... Pazzesco però come in questi momenti testa e cuore abbiano la meglio sulle gambe, e passo dopo passo sono arrivata al traguardo. Vederlo in lontananza, appena uscita dall'Arena di Verona... udire in lontananza compagni di AV ed amici che mi incitavano, vedere in lontananza macchiette arancioni che diventavano via via sempre più accecanti, mi hanno fatto ritrovare la forza che credevo di non avere più. È stata una bella sfida,

## La nostra prima gara...

in primis con me stessa... sfida dalla quale ne sono uscita vincitrice!!! E con le lacrime agli occhi ho finalmente tagliato il traguardo, condividendo la gioia con i compagni che giorno dopo giorno mi hanno accompagnato in questo lungo cammino. È stato talmente bello ed emozionante che quasi mi dispiace che sia passato, ma come ha detto una *orange girl* del tutto speciale (Paola V), "I pettorali sono come le ciliegie.. uno tira l'altro"... ehehe.. ora capisco!!! Grazie a tutti. **(Martina De Franceschi)**

EMOZIONANTEEE... è dire poco...!!! Spero sia la prima di molte altre... Ho condiviso una cosa che mi piace... (la corsa) ...con persone che mi piacciono... le mie amiche runner... L'arrivo passando per l'Arena è stato MITICO... Grazie agli organizzatori... e soprattutto al mio gruppo che mi ha sostenuto in ogni momento... per un ATTIMO... mi sono sentita una vera ATLETA... anch'io... !!! ... :-))) **(Katia Pasin)**

### La nostra classifica:

Pos. Pett.	Cognome nome (Sesso-Cat-Pos. cat)	Real time Min/km
13	3516 CONFESSA Edgardo M(13)-M1-3	01:12:58.43 3.28
27	14 VIVIAN Enrico M(26)-M3-6	01:15:44.97 3.35
77	33 VEDOVELLO Fabrizio M(76)-M2-25	01:19:30.78 3.46
133	35 MINUZZO Davide M(128)-M2-38	01:22:01.40 3.53
144	34 MINUZZO Andrea M(139)-M2-41	01:22:16.04 3.54
145	32 VIVIAN Matteo M(140)-M4-23	01:22:16.33 3.54
209	4107 ANTONELLO Gianberto M(201)-M4-33	01:24:19.40 4.01
348	422 BIANCHINI Enrico M(336)-M5-28	01:26:47.15 4.08
428	2429 DANI Cristian M(412)-M2-106	01:28:18.16 4.12
469	1590 LUCIO Acampora M(452)-M1-91	01:26:49.75 4.14
486	3211 LIDEO Giancarlo M(469)-M6-9	01:28:50.45 4.14
500	36 VIVIAN Davide M(482)-M3-138	01:28:48.24 4.15
533	37 TOSIN Stefano M(513)-M4-87	01:28:45.03 4.16
564	1871 MARITANI Paolo M(542)-M4-94	01:30:05.02 4.17
624	3223 ATZENI Francesco M(596)-M3-167	01:30:07.55 4.20
649	3199 BATTAGLIA Stefano M(621)-M4-111	01:31:15.41 4.21
787	2467 PULIDO Oliviero Giorgio M(748)-M3-203	01:33:10.16 4.26
878	243 STECCANELLA Mauro M(829)-M4-154	01:34:24.01 4.29
889	1734 CATALANO Ruggiero M(840)-M1-150	01:34:09.63 4.30
1056	1863 CAVALLON Federico M(993)-M3-272	01:35:29.28 4.34
1088	3029 DONADELLO Luca M(1022)-M4-201	01:35:51.79 4.35
1171	39 DONADELLO Sergio M(1102)-M2-238	01:36:52.62 4.38
1219	3203 FIORAVANZO Nicola M(1145)-M2-245	01:37:08.47 4.39
1233	3204 GENISI Adriano M(1159)-M5-114	01:37:07.22 4.39
1285	1807 CONCHETTO Giulio M(1210)-M5-123	01:37:40.35 4.41
1361	3196 BAGARELLA Alberto M(1280)-M4-257	01:38:32.33 4.44
1362	5066 ERTANI Laura F(82)-F2-34	01:39:17.64 4.44
1716	3549 BARISON Gianni M(1599)-M5-176	01:42:38.20 4.54
1744	3509 GARBIN Andrea M(1626)-M5-180	01:41:14.45 4.55
1841	1875 CORSINI Remo M(1709)-M7-38	01:42:52.46 4.57
1921	3215 OLIVIERI Ferruccio M(1776)-M5-197	01:43:17.91 4.59
1866	4134 GUGOLE Stefano M(1729)-M4-354	01:44:19.60 4.58
2097	3339 ANTONELLI Gianpaolo M(1933)-M7-46	01:45:52.91 5.04
2166	3700 PAIUSCO Enrico M(1990)-M5-231	01:46:10.07 5.06
2133	40 NALE Marcello M(1963)-M6-79	01:46:34.62 5.05
2267	3209 INCARDONA Vincenzo M(2076)-M6-85	01:46:35.38 5.08
2164	41 CUCCAROLLO Antonio M(1988)-M7-48	01:46:49.35 5.05
2415	3219 SOLFO Riccardo M(2202)-M3-558	01:46:57.27 5.13
2233	3548 FORNER Floriano M(2046)-M5-247	01:47:32.53 5.08
2489	5865 FERRARO Sandra F(225)-F2-109	01:47:37.16 5.15
2398	5431 VIERO Lilia F(210)-F2-95	01:48:11.60 5.12
2573	3208 INCARDONA Giacomo M(2325)-M5-286	01:49:43.35 5.17
2637	3202 FABRIS Stefano M(2368)-M5-294	01:49:13.45 5.19
2675	3221 VOLPATO Lucio M(2393)-M4-496	01:49:48.03 5.20
2695	3207 GRAZIANI Rodolfo M(2412)-M4-500	01:51:16.43 5.21
2756	3220 STELLA Aldo M(2456)-M4-506	01:51:50.06 5.23
2886	1363 MIMMO Michele M(2562)-M2-477	01:52:14.41 5.27
2890	3205 GHENO Massimo M(2565)-M1-355	01:51:45.40 5.27
2912	5911 FOCESATO Maria Teresa F(331)-F3-107	01:52:02.14 5.27
2949	3218 SCARPATO Mirco M(2607)-M5-339	01:53:51.04 5.29
3020	5961 TOVO Daniela F(367)-F3-117	01:53:30.16 5.31
3054	3616 MOSCHEN Andrea M(2676)-M1-368	01:55:29.46 5.32
3099	3212 MARZOTTO Oscar M(2707)-M1-376	01:54:03.30 5.33
3102	2200 ROBINELLI Roberto Luigi M(2710)-M4-565	01:54:31.16 5.33
3235	5696 PASIN Roberta F(430)-F3-136	01:55:48.15 5.38
3236	5693 COGO Antonella F(431)-F2-197	01:55:49.14 5.38
3254	5694 FORTUNATO Cristina F(437)-F2-198	01:56:02.71 5.39
3276	5868 VISONA' Paola F(444)-F2-200	01:56:25.77 5.40
3425	3217 SALVAGNO Dario M(2921)-M4-620	01:58:05.11 5.45
3473	5695 FORTUNATO Lorena F(518)-F2-227	01:58:34.39 5.46
3502	3222 ZANOVELLO Carlo M(2970)-M5-401	01:59:45.90 5.47
3573	5859 BOLZANI Piera F(552)-F3-180	02:00:22.13 5.51
3685	5845 SETTE Michela F(596)-F2-258	02:03:04.47 5.58
3695	5862 DE FRANCESCHI Martina F(602)-F1-106	02:03:07.36 5.59
3727	5866 PIAZZON Loretta F(619)-F4-34	02:03:39.05 6.01
3778	3200 DAL FERRO Silvano M(3139)-M4-672	02:04:58.26 6.04
3861	5844 GOSMIN Sabrina F(672)-F2-290	02:08:01.23 6.12
3863	3210 LIBERATORE Pierfrancesco M(3188)-M5-431	02:08:58.15 6.12
3926	5976 MICAGLIO Nadia F(710)-F4-47	02:11:29.35 6.19
3964	5889 STEDILE Lorena F(728)-F2-313	02:12:21.26 6.24
4006	3206 GHIOUO Luca M(3261)-M3-766	02:13:19.27 6.28
4011	5861 COTENA Alessia F(746)-F2-320	02:13:27.10 6.28
4071	5869 VACCARI Alice F(778)-F1-136	02:16:01.32 6.36
4080	5863 FEDELI Licia F(784)-F3-247	02:16:44.55 6.38
4089	5867 SALAMON Elga F(788)-F2-337	02:17:03.48 6.39
4102	5860 BUSATTA Elena F(793)-F3-250	02:18:50.15 6.41
4120	3201 DAL PRA' Antonio M(3312)-M5-449	02:20:38.07 6.49
4200	3389 MATTEAZZI Renato M(3364)-M4-708	02:26:42.09 7.06
4246	5994 LAZZARI Elvy M(3389)-F1-431	02:34:05.46 7.27
4249	3214 NARCISI Fabio M(3391)-M3-783	02:36:22.60 7.34
4259	5858 BIASI Mara F(864)-F2-359	02:41:12.16 7.47

**Totale 4864 iscritti (4.281 gli arrivati)**



## I PROSSIMI "DOPPI" APPUNTAMENTI

### DOMENICA 26 FEBBRAIO MARCIA A SAREGO

Domenica prossima 26 febbraio appuntamento a Sarego con la 3° marcia Seraticense su tre percorsi di km 7-12-20 (misti collinari). Appuntamento al parcheggio del Pam di viale Trento alle ore 8.00. Dare conferma per cartellini a 2 euro!

### DOMENICA 26 FEBBRAIO TRAIL "GIRO DEI GRASSI"

Tra i 200 partecipanti alla 3° edizione del trail Giro dei Grassi in Franciacorta, ci saranno anche 10 runner di AV Master. Si tratta di un Winter short Trail (D2) di 14Km con 700 metri di dislivello positivo. Partenza da Concesio (215 metri), salita fino a malga Grassi Carpini (900 metri) e ritorno a Concesio. Tre ore circa il tempo previsto per la percorrenza. Info: <http://www.atleticaconcesio2009.it/>

### DOMENICA 4 MARZO LA 9° TREVISO MARATHON

Quasi 20 gli iscritti arancioni alla prossima Maratona di Treviso. Il nostro partner Runitaly First ha ancora due pettorali per la 42km che partirà da Vittorio Veneto il prossimo 4 marzo per concludersi a Borgo Mazzini. Info: 335/6673311

### DOMENICA 4 MARZO MARCIA A VILLAGA

Ultime fatiche in salita prima della nostra StrAVicenza. A Villaga c'è la 3° edizione della simpatica e ben organizzata marcia dei Bujeli su 4 percorsi di km 7-12-20-30. Appuntamento alle 8 davanti alla slargo di villa la Rotonda sulla Riviera Berica.

## 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 Sirot 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. (**Giovedì 1 marzo, serata di TEST**)

### 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:

Martedì 19.30/20.30 e Venerdì 19.00/20.00 presso la palestra parrocchiale di Bertessinella.

## ALTRE NOTIZIE DI INTERESSE

### 3 MARZO, SABATO IN PISTA:

Per l'appuntamento del primo sabato del mese, ritrovo alle ore 10.45, presso il campo d'atletica Perraro in via Rosmini 8 a Vicenza, sotto la guida degli istruttori di AV Master.

### VESTIARIO AV MASTER:

Gli appuntamenti fissi per la consegna del vestiario AV Master (t-shirt e divisa gara), presso la sede di AV al Campo di Atletica di Vicenza, saranno il primo sabato del mese e il giovedì precedente. I prossimi quindi:

giovedì 1/3 dalle 19:30 alle 21:00

sabato 3/3 dalle 10:30 alle 12:00

## ASPETTANDO LA STRAVICENZA 2012

Ricordiamo che gli iscritti ad AV Master che parteciperanno alla StrAVicenza agonistica devono segnalare con una semplice mail ad [avmaster@atleticavicentina.com](mailto:avmaster@atleticavicentina.com) la loro adesione.

Non va seguita la procedura indicata nel sito, prevista per gli iscritti paganti



Anche tu alla 12<sup>a</sup> edizione della



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](http://www.stravicenza.it)



Avvisiamo fin d'ora che mercoledì 7 marzo i gruppi Running School effettueranno una ricognizione guidata del percorso di gara



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



In collaborazione con:



ottica  
**RAVELLI**  
Vicenza

**Bisson Auto**



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

**icona**  
Arredamenti & design



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



industrie grafiche vicentine

**VICENZA.COM**  
il portale di Vicenza