

SOMMARIO

L'Editoriale p.1

Co[r]se veloci p.2

Salute&Sport p.3

Le nostre gare p.4-7

Eventi speciali p.8

Appuntamenti e notizie p.9

StrAVicenza p.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 5
6 MARZO 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 in marzo, il mese del grande evento vicentino della corsa su strada e della chiusura dei corsi di AV Master, avviati all'inizio dell'autunno e che saranno prontamente riproposti e rinnovati a partire dalla prima settimana di aprile. Ormai è tutto pronto per la **"StrAVicenza 2012 - Trofeo Centro Commerciale Palladio"** che si disputerà domenica 18 marzo in abbinata alla domenica ecologica indetta dal Comune di Vicenza. Percorso confermato salvo alcune piccole varianti dovute ad alcuni cantieri che riguarderanno l'ingresso di Parco Querini e Contrà Santa Lucia su cui verrà effettuato un "by-pass" sfruttando Contrà Torretti per sbucare poi come di consueto al Ponte degli Angeli. Completamente rinnovata la logistica per gli agonisti in quanto tutti i servizi (ritiro pettorali, custodia borse, punto ristoro, spogliatoi) saranno concentrati al Park Verdi con spazi ampi e protetti da ogni evenienza ambientale. Per la grande macchia arancione iscritta alla competitiva - prevediamo non meno di 150 presenze tra i tesserati AV Master e i baldi giovani mezzofondisti di AV - contiamo di realizzare un'apposita area sempre all'interno del Park Verdi per velocizzare al massimo i servizi per i nostri iscritti. Sul piano strettamente competitivo si annuncia una presenza di alto livello sia in ambito maschile sia in quello femminile con la presenza di alcuni e alcune top runners italiani e stranieri; sul fronte AV Master il più accreditato appare Edgardo Confessa, mentre formuliamo l'in bocca al lupo per una pronta ripresa al nostro Enrico Vivian che ha recentemente subito un intervento al ginocchio. Come sempre la festa sarà per tutti, sia per chi taglierà il traguardo in trenta minuti sia per chi arriverà con i suoi ritmi abbracciato ai propri compagni d'avventura. Lo staff AV Master sarà al

fianco sia degli agonisti sia degli iscritti alla Running School del mercoledì che saranno guidati da Daniele Fattori lungo il percorso. L'invito non è solo quello di partecipare ma di contagiare anche amici e familiari alla non competitiva per contribuire al traguardo dei 10.000 che prima o poi Atletica Vicentina è certa di superare. Vi aspettiamo tutti per le prove generali nei giorni 7, 14 e 15 marzo con gli istruttori AV Master che vi porteranno a testare in anteprima il percorso (vedi calendario appuntamenti per i dettagli). Marzo sarà anche il mese di lancio dei servizi di AV Master che nella prima settimana di aprile vedranno l'avvio dei nuovi semestri di Running School e di Run Academy. Vi consigliamo di non perdere l'incontro di **martedì 20 marzo** (due giorni dopo la StrAVicenza) alle ore 20:45 presso il teatro annesso alla Chiesa dei Carmini di Vicenza (corso Fogazzaro). Avremo modo di illustrare ai nostri iscritti e a tutte le persone che dopo la StrAVicenza avranno voglia di infilare con continuità le scarpe da running le novità che abbiamo messo in cantiere in queste settimane per elevare ulteriormente la qualità offerta da AV Master e offrire un riferimento sempre più completo sia per chi vuole iniziare a correre, sia per chi lo vuole fare per il piacere di stare assieme ad altri appassionati e sia per chi vorrà portare a termine la sua prima maratona o la sua prima mezza. AV Master è un progetto in continua crescita che come avrete avuto modo di vedere - direttamente o tramite le pubblicazioni sui nostri mezzi e sui media locali - è ormai stabilmente il primo gruppo in termini di partecipazioni in molte manifestazioni.

Buona corsa e buona StrAVicenza a tutti!



Co[r]se veloci di Enrico Vivian



QUANTE SCARPE!



Carl Lewis nella pubblicità di pneumatici

Sono arrivato a utilizzare quattro paia di scarpe in contemporanea, trascurando le sovrapposizioni: una leggera per le gare, una intermedia per gli allenamenti medio-veloci e le gare lente, una neutra protettiva e una più stabile, entrambe per le corse lente. Attualmente le ho ridotte a tre paia (ho eliminato la neutra protettiva) e sono mesi che non calzo la mia preferita in gara. Guardo da lontano le chiodate ormai distrutte, che non voglio buttare solo per rimanere legato al pensiero di poter tornare in campestre, e un modello ultraperformante che non oso portare su strada, perché era stato acquistato per il ritorno in pista. Ho avuto anche scarpe da trail, o qualcosa che si avvicinava, ma i sentieri che percorro io non abbisognano di versioni così evolute, che mostrano poi i loro limiti quando rientro di norma sull'asfalto. Ecco presentato il mio parco scarpe sportive! Dove sono le minimaliste con cui avevo concluso la **prima puntata?**



Muro di scarpe fra cui scegliere in un negozio tecnico

Ce ne sono almeno tre paia e ogni tanto le utilizzo per correre (poco), molto più spesso per camminare. Alla fine sono scarpe intermedie ben rialzate e molto snodate, quindi nulla di eccessivamente impegnativo per i piedi, se non si compiono lunghe distanze. Come in tutte le cose si tratta di abituarsi e dare il giusto sostegno per il giusto carico a ventisei ossa, trentatre articolazioni, diciotto muscoli e a molti legamenti e tendini ... un'opera d'arte di efficacia e funzionalità! Come scegliere le calzature? Alla fine è il piede che comanda, la sua conformazione, la sua sensibilità e le sue consuetudini. Nei piedi c'è tanta intelligenza quanta nelle mani (ortopedia e innervazione sono perfettamente analoghe), ma siamo meno abituati a utilizzarla, e le informazioni che ci arrivano sono influenzate da consigli e suggestioni che ci sommergono. Impariamo ad ascoltare e ad allenare le estremità inferiori, prevenendo ed evitando sofferenze.





Quantità di Benessere e Piramide Alimentare Italiana

Al fine di orientare la popolazione verso comportamenti alimentari più salutari, il Ministero della Salute ha affidato ad un Gruppo di esperti (D.M. del 1.09.2003) il compito di elaborare un modello di dieta di riferimento che sia coerente con lo stile di vita attuale e con la tradizione alimentare del nostro Paese.

Nasce così la piramide settimanale dello stile di vita italiana che si basa sulla definizione di **Quantità Benessere (QB)** sia per il cibo che per l'attività fisica, in armonia con la tradizione alimentare mediterranea riconosciuta come la più salubre. Ecco come la quantità di cibo consumata si collega con il benessere!

Un eccessivo consumo di un solo alimento o un'alimentazione basata sull'uso di pochi alimenti comporta quasi sempre squilibri nutrizionali che portano alla malnutrizione per difetto o per eccesso.

QB

Una porzione è compatibile con il benessere se contiene una "giusta" quantità di cibo per sostenere le attività vitali e l'esercizio fisico di una persona che conduca uno stile di vita "normale" secondo l'età.

Il concetto di **quantità benessere** serve a portare la nostra attenzione su:

- porzione di cibo compatibile con il benessere del nostro organismo; pertanto non esistono cibi buoni e/o cattivi, ma il loro effetto dipende dalla quantità e la scelta deve riguardare tutti i gruppi di alimenti per assumere tutti i nutrienti;
- attività fisica, per non cadere nella sedentarietà; la QB di riferimento è 15 minuti di cammino a passo svelto; si consigliano almeno 2 QB/giorno.

Le QB di cibo e di movimento, opportunamente

adattate alle esigenze del singolo individuo, consentono di orientare lo stile di vita verso un equilibrio tra consumo alimentare e spesa energetica. Se si "mangia per vivere" si è sulla strada giusta per il reale benessere del nostro organismo.

Piramide alimentare italiana

La "piramide alimentare italiana" si articola in 6 piani in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti con colori diversi per sottolineare che ciascuno è caratterizzato da un differente contenuto di nutrienti e richiede differenti frequenze di consumo. All'interno dello stesso gruppo è importante variare allo scopo di ottenere un'alimentazione completa.

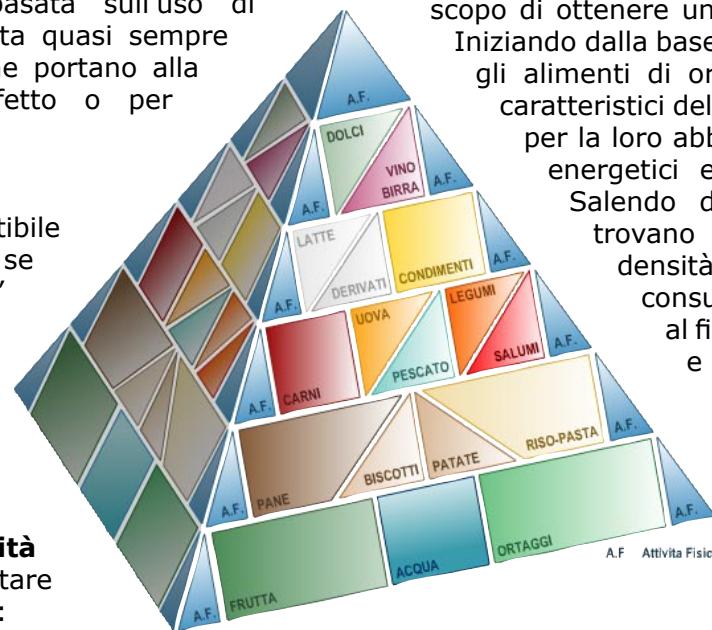
Iniziando dalla base della piramide si trovano gli alimenti di origine vegetale che sono caratteristici della "**dieta mediterranea**" per la loro abbondanza in nutrienti non energetici e di composti protettivi.

Salendo da un piano all'altro si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica e pertanto da consumare in minore quantità, al fine di ridurre il sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche.

Nell'ambito della Piramide settimanale dello stile di vita italiana è stata elaborata anche una "**piramide dell'attività fisica**"

che alla base ha la più semplice delle attività: la passeggiata (da fare tutti i giorni per almeno 30 minuti). Ai successivi due piani sono indicate attività fisiche più impegnative e che richiedono un minor tempo di esecuzione e/o una minore frequenza nella settimana (come la ginnastica, il nuoto, il tennis, il calcetto).

Per informazioni sul valore nutritivo dei singoli alimenti, cenni storici e curiosità vi rimando al sito www.piramidealimentare.it



Le nostre gare - 1 di Daniele Fattori



Martino Massignani un fulmine alla sua prima maratona stagionale: 5° posto assoluto

485 concorrenti si sono dati battaglia alla 15° edizione della Maratona delle Terre Verdiane, disputata domenica 26 febbraio nel parmense. Una gara da ricordare per chi la corsa anche e soprattutto per il passaggio dei concorrenti all'interno del maniero di Soragna tappezzato di blu. Atletica Vicentina Master Bisson Auto era rappresentata da un solo atleta; ma che atleta! Il nostro Martino Massignani ha concluso con il classico botto: 5° posto assoluto e 1° di categoria con l'eccellente tempo di 2:44:28, a poco più di 1' dal terzo gradino del podio. Tra gli MM45 Martino sembra proprio il padrone assoluto; sarà molto difficile toglierli lo scettro e non solo a livello regionale!

Edgardo Confessa: lo spettacolo continua anche alla Salso - Fidenza

218 concorrenti di ottimo livello, 10 km tiratissimi, conclusi con una volata tra il nostro Edgardo ed il milanese Cristian Paoletta. Alla fine il fotofinish ha dato ragione all'atleta vicentino, al primo successo stagionale. Dopo il 3° posto di categoria alla mezza di Giulietta e Romeo, dove ha stabilito il proprio primato personale con 1:12:58", un'altra perla arricchisce la già ricca collana di successi del fortissimo runner arancione. Se questo è lo stato di forma attuale di Edgardo, ne vedremo sicuramente delle belle nel prosieguo del 2012. Il rappresentante dell' Atletica Vicentina Master Bisson Auto ha chiuso la distanza in 30:48, alla ragguardevole media di 3.14 al km. E alla StrAVicenza promette scintille!

Lo scatto finale e vincente di Edgardo Confessa che batte in volata l'atleta milanese alla Salso-Fidenza (foto di Pietro Spino).



Le nostre gare - 2 di Paola Preto Martini

Favoloso Giro dei Grassi in una giornata splendida

Grazie alla nostra trail runner Roberta per aver proposto di partecipare alla terza edizione del Giro dei Grassi che si è disputato domenica 26 febbraio. Peccato che Adelaide, Kathy e Fabio (che aveva detto sì senza sapere dove fosse la gara, ma gli piaceva tanto il nome...) alle prese con malanni di stagione e impegni non abbiamo fatto parte della spedizione, si sarebbero davvero divertiti, perché è stata proprio una bellissima giornata. Ritrovo alle ore 6.30 al casello di Montecchio: sempre dura mettere la sveglia così presto di domenica, e partenza direzione Concesio in piena Franciacorta, terra bresciana non lontana dal lago d'Iseo. Visto che eravamo in perfetto orario il gruppo trail di AV, formato da 9 persone ha avuto anche il tempo di fermarsi per la colazione. Ritiriamo il pettorale ed il pacco gara, e strano ma vero siamo schierati alla partenza con gli altri atleti, già perché nelle ultime gare siamo sempre partiti un po' in ritardo... (ah lo spirito trail!). Iscrizioni chiuse a 300 partecipanti, dopo due anni di freddo e neve, quest'anno giornata primaverile: start fissato alle ore 9.15, 14km da consumare con un dislivello di 750metri. La partenza è brutale perché presenta una parte di salita impegnativa fino a 520m dove si trova già un ristoro. Ma la salita non è finita... si continua con lo sterrato, i boschi di querce e castagni e si arriva alla malga Grassi de' le' Cole..(lì a 780 metri troviamo il secondo ristoro), ancora 2km di salita e si toccano i 980metri. Panorami mozzafiato, e gambe dure come pietre, ed inizia la discesa, una discesa tecnica che ci ha permesso di provare i ferri del mestiere (le scarpe da trail) visto che qualcuno le aveva appena comperate. E all'arrivo festa totale, con Piero che completa un book fotografico disponibile sulla pagina della Runitaly First, e noi che dopo la doccia decidiamo di seguire Enrico Paiusco "c" che conosce un piccolo venditore di vino in Franciacorta. Peccato che giriamo per la zona industriale di Brescia per un bel po' prima di trovare la cantina, finché affamati decidiamo di andare al ristorante dove la bella compagnia non si farà mancare nulla. Alla fine rimane il dubbio: ma abbiamo bruciato o guadagnato calorie oggi??? Invito



Enrico Paiusco "c" al passaggio in quota. Alla fine chiuderà con il buon 1:43.

tutti a provare l'atmosfera delle gare trail, è davvero festosa e rilassata, ed i paesaggi sono davvero meravigliosi. Per chi prepara l'Ultraberibus è stata una buona gara, per gli altri un buon allenamento e chi ha provato il trail per la prima volta, benvenuto nel mondo trail.



Nella foto di Piero i nostri arancioni prima della partenza del trail Giro dei Grassi 2012. Da sx Sabina Gallico, i due "Paiuschi" Enrico "c" e Enrico "s" veloci e primi del gruppo, l'esordiente Luca Ghiotto, Riccardo Solfo e Paola Preto Martini ancora provati dal lungo da 30km e Roberta Cielo, prima delle donne e già in forma per l'Ultraberibus.

Le nostre gare - 3 di Daniele Fattori e Riccardo Solfo

TREVISO MARATHON: IL CLIMA PERFETTO!

Alla 9ª edizione della Treviso Marathon, entrata ormai nel cuore di tutti gli appassionati veneti, AV Master si è fatta notare parecchio e non solo per le vistose canotte arancioni. L'ottima temperatura senza vento e pioggia, un clima davvero ideale per correre ha permesso a molti dei nostri 17 al via di centrare il personale. Su tutti spicca il 9º posto assoluto ed il 1º di categoria per il ventenne Federico Bordignon, capace di abbassare di 4 minuti il suo precedente primato. A seguire tutta una serie di nuovi personali: Stefano Battaglia (3:16:25), Riccardo Solfo (3:43:59), Sandra Ferraro (3:52:44 e 28º tra le MF40) e il compagno Stefano Fabris (4:14:27). Non solo progressi cronometrici, ma anche piazzamenti di tutto rispetto e un esordio da favola. Il riferimento è per Gianberto Antonello, 28º tra gli MM45 e sotto le 3 ore (2:58:58), seguito dall'ottimo 3:02:22 di Matteo Vivian, quindi Claudio Carducci (3:19:24) 11º tra gli MM55 e il sempreverde Beniamino Oliviero (4:07:36) 31º negli MM60. Sottolineatura speciale per l'esordiente Massimo Carlotto, veloce e consolidato nelle mezze, ma per la prima volta impegnato nella 42km. Non si è limitato a condurla, ha voluto correrla in 4:02:11, un tempo importante che sarà sicuramente limato già nella prossima maratona.



Un sorridente Stefano Battaglia al passaggio della mezza durante la

Treviso Marathon. Alla fine sarà primato personale con 3:16:25, un minuto in meno del precedente. Evidentemente il ritrovo del giorno prima in pista con l'allenatore Siro Pillan ha portato i suoi frutti (foto Silvia Ganesin)



L'arrivo sotto le 4 ore del nostro allenatore Daniele Fattori, veterano della Treviso Marathon con 8 partecipazioni (foto Mara Biasi)

Prima del via si ride per allentare la tensione. Qui il gruppo orange è impegnato a scherzare con il veloce Alberto Bagarella ancora una volta sotto le 3:40!



Gianpaolo Antonelli, 43º tra gli MM60, ancora fresco verso la fine della maratona. (foto di Alessandro Michelacci)

I risultati dei 17 rappresentanti di Atletica Vicentina Master Bisson Auto:

<i>Piazzamento</i>	<i>Nome</i>	<i>Tempo</i>
9° (1° PM)	FEDERICO BORDIGNON	2.36.15
137° (28° MM45)	GIANBERTO ANTONELLO	2.58.58
175° (35° MM45)	MATTEO VIVIAN	3.02.22
354° (79° MM45)	STEFANO BATTAGLIA	3.16.25
412° (11° MM55)	CLAUDIO CARDUCCI	3.19.24
448 (45° MM50)	GIULIANO SCETTRO	3.21.43
677° (108° MM35)	LUCA TONDIN	3.30.41
854° (208° MM45)	ALBERTO BAGARELLA	3.38.59
995° (255° MM40)	RICCARDO SOLFO	3.43.59
1198° (28° MF40)	SANDRA FERRARO	3.52.44
1241° (56° MM55)	DANIELE FATTORI	3.54.54
1397° (188° MM35)	MASSIMO CARLOTTO	4.02.11
1492° (31° MM60)	BENIAMINO OLIVIERO	4.07.36
1698° (213° MM50)	STEFANO FABRIS	4.14.27
1700 (43° MM60)	GIANPAOLO ANTONELLI	4.22.43
1839° (376° MM45)	RODOLFO GRAZIANI	4.38.08
1968° (393° MM45)	LINO BRUNI	4.58.42

Potete trovare tutte le foto dei nostri atleti impegnati alla 9° Treviso Marathon sulla pagina [RUNITALY FIRST](#) di Facebook

Marcia dei Bujeli a Villaga



I temerari che domenica scorsa non hanno avuto paura ad affrontare le irte salite della 3° Marcia dei Bujeli a Villaga (foto Piero Casarotto)

Vieni a correre con noi

Atletica Vicentina promuove la nuova stagione della Running School, la scuola di corsa di Vicenza.

Programmi per chi comincia, per chi vuole correre in compagnia e per chi sogna di portare a termine la prima maratona della sua vita.

Partenza nuovi corsi in aprile

Non perdetevi l'incontro di **martedì 20 marzo** (due giorni dopo la StrAVicenza) alle ore 20:45 presso il teatro annesso alla Chiesa dei Carmini di Vicenza (corso Fogazzaro).
Presenteremo i nuovi corsi della **Running School**, la prima scuola di corsa di Vicenza.



Serata di presentazione corsi e attività

Ti aspettiamo dopo la StrAVicenza,

martedì 20 marzo 2012 - ore 20.45

presso il Teatro dei Carmini

C.so Fogazzaro - VICENZA

Ingresso a lato Chiesa dei Carmini

INFORMAZIONI

<http://master.atleticavicentina.com/> - Running School

runningschool@atleticavicentina.com

335 6673311

"Impara dai Campioni 2012 - The Challenge" 31 marzo e 1° aprile, hotel Sheraton di Padova.

Dopo il successo dell'edizione 2011 con oltre 600 partecipanti e 4 edizioni, Livio Sgarbi il "Mental Coach dei Campioni" torna a Padova con l'edizione 2012 di "Impara Dai Campioni".

Un seminario completamente rinnovato che mantiene il format che ne ha decretato il successo: partire dalle strategie di successo dei campioni dello sport, per estrarre comportamenti, tecniche e azioni concrete da applicare alla quotidianità di ognuno, al fine di ottenere successo professionale e serenità personale.

La promessa di Livio è: "Vieni con un problema, una sfida, un obiettivo e uscirai dal corso con strumenti efficaci ed un piano d'azione concreto immediatamente applicabile dal lunedì, in modo vincente".

Offerta tesserati AV master: Per i tesserati AV Master è prevista la tariffa speciale a 75€ + IVA, anziché quella di 145 € + IVA ordinaria.

Contatto: Giuseppe MONTANARI G.Montanari@ekis.it, che darà tutti i riferimenti per il pagamento presso EKIS.
Specificare di far parte di AV Master



I PROSSIMI APPUNTAMENTI

ARRIVA IL LUNGO...

Domenica prossima 11 marzo ai più che a Padova si cimenteranno nella loro prima maratona, tocca il lungo da 30km o anche più km. Abbiamo scelto una marcia dal percorso piano e quindi si va a San Pietro di Rosà alla consolidata Marcia dei Cavini (tradotto, le strade di campagna), giunta alla 36° edizione. L'appuntamento è alle ore 8 in punto davanti ai magazzini Berton a Bolzano Vicentino, oppure alle 8.30 al campo sportivo di San Pietro di Rosà sede della partenza. I percorsi saranno di 6-10-20km tutti pianeggianti. Dare conferma della presenza a Riccardo Solfo (335/6673311).

Oltre agli appuntamenti con le gare e gli allenamenti, continuano gli immancabili ritrovi alle cene in compagnia. Venerdì sera alle ore 20.00 c'è la serata spartana aperta a tutti "BIRRA ROSSA & HOT DOGS" al Mi&Ti di contrà Busato zona vigili urbani a Vicenza. Dare conferma a Riccardo.



GLI APPUNTAMENTI FISSI

RUNNING SCHOOL:

[In occasione della StrAVicenza, oltre alla ricognizione comune di Mercoledì 7 marzo, ci sarà una replica per il gruppo del mercoledì il 14 marzo e per il gruppo del giovedì il 15 marzo. Ritrovo al Campo Marzo, esedra lato Viale Roma ore 19.45.](#) Ricordiamo comunque i ritrovi standard che riprenderanno la settimana successiva:

Gruppo Mercoledì: Ritrovo ore 19:50 al cancello '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 Sirop 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:

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

VESTIARIO AV MASTER:

Consegna del vestiario AV Master (t-shirt e divisa gara), presso la sede di AV al Campo di Atletica di Vicenza, il primo sabato del mese (dalle 10.30) e il giovedì precedente (dalle 19.30).

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 la loro adesione.

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



Anche tu alla 12^a edizione della

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



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



Bisson Auto



Feel the difference
ford.it



Industrie grafiche vicentine

