

SOMMARIO

L'Editoriale p.1

Co[r]se veloci p.2

Salute&Sport p.3

"L'invito che non ho fatto" p.4

Speciale StrAVicenza p.5-9

Arancioni in evidenza p.10

Appuntamenti e notizie p.11-12

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 6
26 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



È crollato il muro. Questa la vera notizia della StrAVicenza 2012, al di là di tutte le emozioni vissute e delle soddisfazioni acquisite. **Superare i 10.000 partecipanti** era più un sogno che un obiettivo. Sapevamo che prima o poi la nostra StrAVicenza avrebbe saputo varcare la fatidica soglia e passare dalle quattro alle cinque cifre. Un balzo di duemile iscritti rispetto alla precedente edizione è stato veramente considerevole e siamo quanto mai orgogliosi di aver condiviso con ogni singolo partecipante questo successo.

La StrAVicenza testimonia come la voglia di correre, di muoversi e di vivere momenti di alta condivisione esperienziale sia in continua crescita e AV Master ne è una testimonianza quanto mai concreta. Abbiamo raggiunto in questi giorni quota 200 tesserati Fidal, che si uniscono ai 200 tesserati assoluti (allievi, junior, promesse, senior), e ai quali vanno sommate le altre decine di persone che in questi mesi hanno frequentato o inizieranno a frequentare la Running School per avvicinarsi alla corsa con un profilo non agonistico.

La prima pagina de "Il Giornale di Vicenza" del lunedì successivo alla gara è stata veramente emozionante con l'immagine di Campo Marzo spogliato della sua tradizionale immagine di grande area verde con presenze scarse e spesso poco incoraggianti.

Atletica Vicentina nel suo insieme deve ora guardare al proprio futuro con ancora più motivazioni, nella consapevolezza di aver portato a

Vicenza un evento di massa con numeri che ormai nessuna disciplina sportiva è in grado di mettere in moto. Si tratta di una partecipazione totalmente attiva, concreta e vissuta da protagonisti e non da spettatori.

Nel frattempo lo sguardo è già puntato ad aprile che vedrà la partenza dei **nuovi corsi della Running School**, mentre molti degli iscritti dell'ultimo semestre andranno a provare la prima maratona o la prima mezza. Abbiamo ancora una volta innovato l'organizzazione, puntando a gestire i gruppi in un'unica serata - il giovedì - con la presenza contemporanea dei due istruttori capaci di accontentare al meglio chi correrà a bassa intensità e chi inizierà un programma volto alla prima maratona o alla prima mezza.

Insomma, non abbiamo voglia di fermarci ma di continuare a crescere assieme a tutti quelli che vivono e vivranno il nostro progetto.



Un momento della serata di presentazione dei nuovi corsi della Running School



Co[r]se veloci di Enrico Vivian



Di link in link - IMPARA DAI CAMPIONI **Padova 31.03-01.04**



La comunicazione è già uscita a pag.8 nella precedente **AV MASTER Letter** e per diversi giorni è stata in testa alle **news**. Questo è periodo di StraVicenza che tanto ci coinvolge da far passare tutto il resto in secondo piano: così la presenza di "**Impara dai Campioni**" sembra quasi un'inserzione pubblicitaria. In verità è un'offerta unica che viene proposta alle migliori condizioni possibili per gli amici di Atletica Vicentina.

Ne parlo volentieri perché ho avuto modo di sperimentare di persona l'efficacia del seminario e la professionalità del gruppo EKIS: nel **post 29/06/2011** trovate ampio resoconto della mia partecipazione. Di lì è nato un rapporto a distanza che si concretizza in questa offerta nel momento in cui Livio Sgarbi ritorna in Veneto. Avrebbe voluto far continuare questo tipo di corso formativo ai suoi collaboratori, invece per il 2012 ha rivoluzionato il programma e ha voluto essere ancora in prima linea. Nel suo blog il racconto

della presentazione a Milano due settimane fa: "**... come la prima volta!**" Di link in link, arrivo al vero link, quello reale, che si è preso in carico l'intera gestione del rapporto AV con EKIS, ovvero Giuseppe Montanari, *coach* lui stesso e grande regista della comunicazione EKIS. Cosa ci unisce? La passione per la corsa, attività che aveva da poco iniziato al momento del primo incontro a Vicenza (vd. **post 06/06/2011**). Giuseppe era lì in supporto a Livio: sono bastate due parole per scatenare un'alchimia che prosegue e si alimenta. Chi ha modo di sfogliare il **suo blog** troverà argomenti in comune, dove la corsa non è solo metafora, ma è pure pratica regolare.



Impara dai Campioni 2012: The Challenge a Milano

Basta parole! Chi è interessato ha già tutti i link e tutti i contatti per chiedere, chi non è interessato ha forse alzato il suo giudizio. Che potrebbe sempre modificarsi.

Giuseppe Montanari in regia di comunicazione





Salute & Sport di Sirote Pillan

Dieta Mediterranea e Slow Food

Nello scorso numero avevamo accennato alla dieta mediterranea. Ecco, ora torniamo a parlarne con altre considerazioni del prof. Carlo Cannella.

Non molto tempo fa, la quinta sessione del Comitato Intergovernativo dell'Unesco ha iscritto la Dieta Mediterranea nella sua prestigiosa lista.

Sì, è un vero e proprio patrimonio. Ma non parliamo dei prodotti, parliamo di uno stile di vita: un habitus mentale dei paesi del Mediterraneo, ai quali la stagionalità offre una ricca varietà di alimenti da consumare con frugalità e convivialità. E per frugalità s'intende il mangiare con moderazione all'interno delle nostre comunità, cioè in convivialità.

L'inganno a cui ci ha condotto il consumismo degli ultimi anni è che "l'enjoy", il divertimento, il "fast-food", siano queste le vere chiavi per godersi il cibo. È questo l'errore che ci ha condotto a dover riscoprire la qualità del buon bicchiere di vino durante i pasti. Bisogna difendere quindi i nostri valori, territori e prodotti, preferire cibi agricoli, perseguendo la tracciabilità e la sostenibilità. È sicuramente più sostenibile mangiare un uovo o un formaggio che ammazzare una gallina o una mucca. Un tempo il contadino ammazzava un solo maiale all'anno e con quello sfamava tutta la famiglia. E in quello stile di vita si poteva trovare tutta la frugalità e convivialità che oggi dobbiamo riscoprire. Ci hanno fatto perdere questa dimensione perché ci vogliono proporre ogni giorno una bistecca sul piatto. E i dati del nostro import-export sono lampanti in tal senso. Cerchiamo di tornare al locale, di lasciare stare il globale e di mangiare più frutta e verdura".

Uno stile alimentare adottato proprio da tutti? Anche i giovani?

Difficile forzare le nuove generazioni verso la dieta mediterranea, che certamente non mette la carne al primo posto. Anzi, ne prevede

un uso moderato, privilegiando, invece, cibi come ortofrutta, cereali, legumi e olio d'oliva. Oltretutto ora le donne, impegnate nel mondo del lavoro, non sono più in grado di tramandare quelle tradizioni alimentari che hanno portato la dieta mediterranea alla ribalta internazionale in qualità di modello guida per una dieta sana ed equilibrata. Intanto, la globalizzazione, pur, per certi versi, positiva, ci sta portando a mangiare un po' tutti gli stessi cibi, dagli identici sapori. Così da Helsinki a Tunisi, ci si trova nel piatto il medesimo minestrone surgelato, certamente ottimo, ma ben lungi da quelle che sono le tradizioni locali.



Che fare allora?

Molto potrebbe fare una corretta informazione su come alimentarsi, focalizzandosi anche sul concetto di salvaguardia del patrimonio della biodiversità. Da parte mia, raccomando di tornare a frequentare, almeno una volta la settimana, quei mercatini rionali che offrono

tante opportunità di scelta di verdure locali per fare un buon minestrone con i prodotti del nostro territorio. Anche in famiglia, sarebbe opportuno rispolverare abitudini salutari: rimettere al centro della tavola la fruttiera a ogni pasto, dando il buon esempio ai figli, magari sbucciandogli una mela.

Il ritorno al mondo rurale, in stile Slow Food di Petrini è quindi un modello cui guardare?

No, anche se ammiro molto Carlo Petrini, che tanto si è dedicato alla salvaguardia delle tradizioni alimentari a livello nazionale e internazionale. Come lui, ritengo che i valori del passato vadano difesi, ma ritengo che un eccesso in questo senso comporti il rischio di mummificare questi prodotti trasformandoli in cibi eccessivamente di nicchia e poco vicini alla nostra realtà. Sono, invece, convinto che l'innovazione e il progresso tecnologico, anche in campo alimentare, vadano considerati come strumenti fondamentali per lo sviluppo di alimenti consoni ai moderni stili alimentari.

20 marzo: presentazione della Running School

L'INVITO CHE NON HO FATTO di Enrico Vivian

È stata una splendida serata con una presentazione completa e coinvolgente, a cui sono state aggiunte le testimonianze di chi sta partecipando ai corsi. Io sono arrivato per ultimo, dopo un'ora di parole e immagini: cosa dire di più?

Christian mi aveva chiesto di portare l'esperienza della mia Scuola di Corsa, a quel punto molto breve. Mi sono dimenticato una cosa importante: invitare i compagni di squadra alla Scuola di Corsa a San Zeno di Cassola, attiva martedì e giovedì dalle 19:45 alle 21:00, con ritrovo presso il piazzale **NICO Abbigliamento e Calzature**. Sono previste le serate di prova, quindi la partecipazione è libera. A maggior ragione per i tesserati AV!

E se qualcuno ha bisogno di materiali o vuole fare due parole in più mi trova in negozio dalle 15:30 alle 19:30 (martedì, giovedì, sabato). Scarpe di tutti i tipi su 1'500m²: non solo running!

nico & **AV** Presentano la prima **SCUOLA DI CORSA** nel bassanese seguita dal maratoneta Enrico Vivian

SCUOLA DI CORSA ENRICO VIVIAN

La **SCUOLA DI CORSA** è organizzata personalmente da **ENRICO VIVIAN**

Correre in gruppo è un'esperienza coinvolgente per chi si avvicina alla corsa e vuole trovare un clima positivo e un supporto qualificato in grado di seguirne i progressi.

Per informazioni:
Cell. 229 2712486 - scuoladicorsa@grupponico.com
Tel. 0424 570121 - www.nico.it

Enrico Vivian sarà presente presso il punto vendita NICO di S. Zeno di Cassola, nei pomeriggi di ogni martedì, giovedì e sabato.

Uso dei migliori maratonaisti italiani e master nelle più importanti competizioni italiane e internazionali (Londra, Berlino, Parigi... e quattro volte a New York)



CORSO BASE

Per chi inizia a correre e lo vuole fare in sicurezza migliorando la condizione fisica e aumentare la resistenza.

CORSO AVANZATO

Per chi già corre ad ogni livello e si vuole migliorare o prepararsi per un evento agonistico, con il potenziamento muscolare e con il perfezionamento tecnico e posturale.

I corsi avranno durata trimestrale:

Febbraio-Marzo-Aprile

Maggio-Giugno-Luglio

Agosto-Settembre-Ottobre

Novembre-Dicembre-Gennaio

Al prezzo di € 100,00 trimestrali con la possibilità di inserimento anche a periodo iniziato.

È prevista una settimana di prova.

Inoltre puoi partecipare con **ATLETICA VICENTINA MASTER** e l'Associazione **RUN ITALY FIRST** a una marcia domenicale FIASP nel vicentino o prova agonistica di corsa su strada.

Sono previsti due incontri settimanali:

Martedì e Giovedì dalle 19:45 alle 21:00

con ritrovo presso

NICO abbigliamento calzature

a San Zeno di Cassola.

nico
abbigliamento calzature

Con l'iscrizione al corso riceverai in OMAGGIO uno **SHIRT da running** e un **Buono di € 20,00** da spendere presso NICO a San Zeno di Cassola



Alcune immagini della serata di presentazione dei nuovi corsi della Running School

STRAVICENZA - 1**STRAVICENZA: IL MAROCCHINO LHOSSAINE****METTE IN FILA I 666 AGONISTI!** di **Daniele Fattori**

È il Marocco a trionfare, a conferma della predisposizione degli atleti nordafricani per le corse di questo genere: Oukhrid Lhoussaine (Cus Pro Patria Milano) si aggiudica la 12a edizione della StrAVicenza con il tempo di 30'36"; ha preceduto di 17" Michele Fontana (C.S. Aeronautica Militare), secondo allo sprint su Paolo Zanatta (G.S. Fiamme Oro Padova), entrambi accreditati dello stesso crono (30'53"). Nomi prestigiosi del podismo nazionale hanno impreziosito l'alta classifica: 4° Simone Gobbo (Atletica San Rocco) 31'09"; 5° Hannes Rungger (Sportler Team) 31'39"; 6° Giancarlo Simon (Silca Ultralite Vittorio Veneto) 31'59"; 7° Giovanni Ruggiero (G.S. Forestale) 32'12". Anche in campo femminile, le primattrici hanno conferito lustro alla manifestazione. Ha vinto Giovanna Epis (G.S. Forestale) in 35'07", davanti a Giovanna Ricotta (Salcus - 35'19"); completa il podio Giulia Martinelli (G.S. Forestale - 35'27"); eccellente 7a piazza (3a tra le PF) la nostra Gloria Tessaro (36'01").

Atletica Vicentina ed Atletica Vicentina Master si sono schierate al via con ben 154 unità: una cifra da record! Il migliore? Diego Baù, 11° assoluto con 33'26" e 10° nella categoria SM, e Gloria Tessaro (36'01"), eccellente 7a tra le donne e

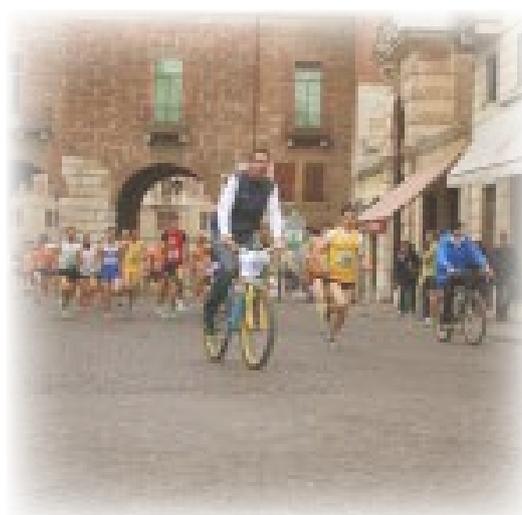
3a nelle PF. Bel colpo anche per Federica Del Buono (38'25"), 90a assoluta, 9a tra le donne e 1a tra le JF. 17° assoluto e 12° tra gli SM Edgardo Confessa, fresco reduce dal successo sui 10.000 della Salso-Fidenza. Tripletta tra gli JM: è salito sul gradino più alto del podio Alessio Morini (34'14"), seguito da Andrea Fortuna (34'35") e Michele Scolaro (35'56"). Due medagliati anche nei PM: 2° Simone Girolametto (34'35") e 3° Federico Bordignon (35'40"). Vittorie arancioni anche nella categoria AM con Giovanni Corà (36'50") e Chiara Lionzo (41'42") tra le TF. Sempre tra gli AM, 2a piazza per Samuele Neuberg (43'47"). Successo di AV anche nella categoria AF, grazie a Beatrice Cazzavillan (44'21"), davanti all'altra arancione Giorgia Bellotti (1h04'46"). Per Francesca Bellon (49'17"), 2° posto tra le JF. E veniamo ai master di Atletica Vicentina Bisson Auto. Garone per Sereno Zorzanello, il nostro efficientissimo segretario e non solo: non ha avuto rivali tra gli MM65, concludendo con eccellente 47'02". E la stella di AV Master Bisson Auto è brillata con Silvia Rigoni (43'02"), 2a tra le MF 35, Fabrizio Vedovello, 3° tra gli MM35 con 36'10", Adelino Baù (40'58"), bronzo tra gli MM60 ed un'infinità di piazzamenti tra i top ten.



Il podio maschile e femminile della StrAVicenza (foto di Elena Verga)

STRAVICENZA - 2

Immagini in libertà



Immagini in libertà

STRAVICENZA - 3



STRAVICENZA - 4

Le nostre classifiche

Pos.	Pett.	Atleta	Cat.	Tempo	Real time	Pos.	Pett.	Atleta	Cat.	Tempo	Real time
11	634	BAU' DIEGO	SM	00:33:26	00:33:25	247	625	SPINATO FRANCO	MM40	00:42:34	00:42:22
14	21	FILIPPI MARCO	SM	00:34:09	00:34:07	249	554	BIZZOTTO EROS MARIO	MM45	00:42:36	00:42:29
15	613	MORINI ALESSIO	JM	00:34:14	00:34:13	255	549	ZAMBON FLAVIO	MM40	00:42:49	00:42:36
17	9	CONFESSA EDGARDO	SM	00:34:31	00:34:29	264	570	RIGONI SILVIA	MF35	00:43:02	00:42:44
18	690	GIROLAMETTO SIMONE	PM	00:34:35	00:34:32	271	521	FIORAVANZO NICOLA	MM35	00:43:09	00:43:02
29	619	FORTUNA ANDREA	JM	00:35:36	00:35:32	273	557	DONADELLO LUCA	MM45	00:43:11	00:43:06
30	20	BORDIGNON FEDERICO	PM	00:35:40	00:35:37	280	675	RIGONI FABIO	MM50	00:43:25	00:43:25
31	693	DALLE MOLLE MARCO	PM	00:35:41	00:35:37	284	576	CAVALLON FEDERICO	MM40	00:43:31	00:43:16
33	691	FRANCO MICHELE	SM	00:35:55	00:35:52	297	684	NEUBERG SAMUELE	AM	00:43:47	00:43:29
34	593	SCOLARO MICHELE	JM	00:35:56	00:35:52	303	640	COLOMBARA ANDREA	MM35	00:43:57	00:43:57
41	23	TESSARO GLORIA	PF	00:36:01	00:35:59	308	637	BRUSAFERRO EMANUELE	MM45	00:44:07	00:44:00
46	543	VEDOVELLO FABRIZIO	MM35	00:36:10	00:36:05	310	612	MARCHETTO ALBERTO	MM45	00:44:11	00:44:08
53	689	RIGO DANIELE	SM	00:36:34	00:36:30	314	672	ZANETTI MIRCO	MM45	00:44:18	00:44:01
55	683	CORA' GIOVANNI	AM	00:36:50	00:36:46	317	679	CAZZAVILLAN BEATRICE	AF	00:44:21	00:44:11
63	678	TOMA MAURIZIO	MM40	00:37:14	00:37:11	318	511	CARLOTTO MASSIMO	MM35	00:44:22	00:44:08
70	530	MINUZZO DAVIDE	MM35	00:37:38	00:37:35	321	563	LOBBA PAOLO	MM40	00:44:26	00:44:19
72	566	MINUZZO ANDREA	MM35	00:37:47	00:37:42	324	513	CAUZZI GIUSEPPE	MM45	00:44:30	00:44:21
73	694	GRISO ANDREA	PM	00:37:48	00:37:45	326	669	GENISI ADRIANO	MM50	00:44:34	00:44:21
86	547	VIVIAN MATTEO	MM45	00:38:14	00:38:09	329	519	ERTANI LAURA	MF40	00:44:41	00:44:33
90	19	DEL BUONO FEDERICA	JF	00:38:25	00:38:24	351	632	ZULIAN FABRIZIO	MM40	00:45:14	00:44:55
101	582	ATZENI FRANCESCO	MM40	00:38:48	00:38:45	352	575	CARDUCCI CLAUDIO	MM55	00:45:17	00:45:10
109	25	RENZO CHIARA	PF	00:38:54	00:38:53	362	552	GARBIN ANDREA	MM50	00:45:32	00:45:32
122	541	TONDIN LUCA	MM35	00:39:11	00:39:06	368	617	PAIUSCO ENRICO	MM40	00:45:34	00:45:25
134	688	FATTORI MIRCO	PM	00:39:35	00:39:30	373	671	RODELLA MARCO	MM40	00:45:38	00:45:22
135	11	PILLAN SIRO	MM40	00:39:39	00:39:39	376	10	SOLFO RICCARDO	MM40	00:45:42	00:45:31
139	624	BISSON VITTORINO	MM40	00:39:44	00:39:44	385	628	URSO GIOVANBATTISTA	MM45	00:45:56	00:45:39
145	779	BIANCHINI ENRICO	MM50	00:39:48	00:39:41	388	578	TOMA ANDREA	MM50	00:46:04	00:45:41
152	551	ZOSO ANDREA	MM45	00:40:01	00:39:47	392	643	FIN ENRICO	SM	00:46:09	00:45:52
154	607	GOLA LUCA	SM	00:40:04	00:39:48	398	548	VOLPATO LUCIO	MM45	00:46:14	00:46:00
159	596	DANI MASSIMO	MM40	00:40:12	00:40:10	400	584	BEGGIATO CRISTIANO	MM40	00:46:30	00:46:30
172	510	BONGIOLO RENATO	MM50	00:40:51	00:40:48	404	621	PIVA SIMONE	MM40	00:46:34	00:46:34
173	565	MARITANI PAOLO	MM45	00:40:53	00:40:50	413	609	GUGOLE STEFANO	MM45	00:46:59	00:46:59
174	512	CATALANO RUGGIERO	SM	00:40:53	00:40:37	415	581	ANTONELLI GIANPAOLO	MM60	00:47:01	00:46:52
178	509	BAU' ADELINO	MM60	00:40:58	00:40:53	416	550	ZORZANELLO SERENO	MM65	00:47:02	00:46:52
204	591	CARLIN NICOLA	MM35	00:41:32	00:41:29	417	561	INCARDONA GIACOMO	MM50	00:47:02	00:46:46
207	670	DANI CRISTIAN	MM35	00:41:36	00:41:33	429	571	SETTE MICHELA	MF40	00:47:16	00:47:00
208	471	LIONZO CHIARA	TF	00:41:42	00:41:35	430	532	OLIVIERI FERRUCCIO	MM50	00:47:18	00:47:18
213	508	BATTAGLIA STEFANO	MM45	00:41:48	00:41:36	433	653	SORDELLO GIOVANNI	MM45	00:47:22	00:47:02
217	654	SORRENTINO VALERIO	MM50	00:41:59	00:41:59	436	556	DILIBERTO FABRIZIO	MM35	00:47:28	00:47:10
222	539	STECANELLA MAURO	MM45	00:42:01	00:41:58	438	695	BARISON GIANNI	MM50	00:47:32	00:47:25
225	572	STIVANELLO MARIANO	MM50	00:42:04	00:41:48	439	603	FRIZZO IMERIO	MM50	00:47:34	00:47:22
229	595	DALLA VIA STEFANO	MM45	00:42:10	00:42:07	443	529	MIMMO MICHELE	MM35	00:47:47	00:47:29
232	538	SCHIARANTE STEFANO	MM45	00:42:14	00:42:05	445	608	GRAZIANI RODOLFO	MM45	00:47:51	00:47:31
239	651	RUFFONI MARCO	SM	00:42:24	00:42:12	446	587	BISELLO ELISEO ANTONIO	MM45	00:47:52	00:47:52
242	583	BAGARELLA ALBERTO	MM45	00:42:28	00:42:23	455	559	FORNER FLORIANO	MM50	00:48:12	00:48:05
243	590	CANDIA ROBERTO	MM45	00:42:29	00:42:22	468	646	GIACOMIN RENATO	MM55	00:48:39	00:48:33



Pos.	Pett.	Atleta	Cat.	Tempo	Real time
469	600	FERRARO SANDRA	MF40	00:48:42	00:48:25
475	650	PESAVENTO IVAN	SM	00:48:50	00:48:32
479	478	BERTO MATTIA	MM35	00:48:59	00:48:51
480	540	STELLA ALDO	MM45	00:49:00	00:48:45
484	506	GAUDIANO LUCIA	SF	00:49:08	00:48:44
486	681	BELLON FRANCESCA	JF	00:49:17	00:49:07
490	598	FABRIS STEFANO	MM50	00:49:30	00:49:13
507	656	PELLIZZARO GIUSEPPE	MM55	00:50:00	00:49:44
509	644	FOCHESATO MARIA TERESA	MF45	00:50:01	00:49:46
512	642	DAL TOSO ANDREA	MM50	00:50:06	00:49:52
516	537	SCARPATO MIRCO	MM50	00:50:19	00:50:04
519	622	ROBINELLI ROBERTO	MM45	00:50:32	00:50:15
523	527	MARZOTTO OSCAR	SM	00:50:43	00:50:28
533	535	RAMANZIN MONICA	MF40	00:51:12	00:51:12
535	667	VOLPATO ISABELLA	MF55	00:51:13	00:51:05
545	526	LIBERATORE PIERFRANCESCO	MM50	00:51:25	00:51:25
548	633	BEVILACQUA CESARE	MM45	00:51:31	00:51:14
549	631	ZANOVELLO CARLO	MM50	00:51:32	00:51:17
556	503	PASIN ROBERTA	MF45	00:51:57	00:51:33
563	555	CISCO STEFANO	MM40	00:52:11	00:51:54
566	567	PAGANINI FRANCESCO	MM45	00:52:20	00:52:20
570	623	SARTORI GIANDOMENICO	MM50	00:52:29	00:52:29
573	505	FORTUNATO CRISTINA	MF40	00:52:40	00:52:18
574	523	GALLO CANZIANA	MF45	00:52:43	00:52:31
575	545	VISONA' PAOLA	MF35	00:52:43	00:52:30
576	668	ZAMBERLAN MATTEO	SM	00:52:43	00:52:33
577	524	GHIOTTO LUCA	MM40	00:52:45	00:52:29
580	610	LUCENTINI MASSIMO	MM40	00:52:53	00:52:53
583	588	BOZZETTI ADELAIDE	MF55	00:53:12	00:52:55
587	24	FRATTIN FABIO	MM45	00:53:43	00:53:13
591	517	DALLA VERDE LIVIO	MM55	00:54:01	00:53:42

Pos.	Pett.	Atleta	Cat.	Tempo	Real time
594	504	FORTUNATO LORENA	MF40	00:54:08	00:53:44
611	560	GOSMIN SABRINA	MF40	00:55:08	00:54:51
612	589	BRUNI LINO	MM45	00:55:09	00:54:49
613	676	COCCO STEFANIA	MF45	00:55:13	00:55:06
614	501	LORO MIRIAM	SF	00:55:17	00:54:55
615	686	MARCHI ALDO	JM	00:55:19	00:55:08
623	648	LOVATO MARIA	MF55	00:55:42	00:55:34
624	673	PUCETTI LORENA	MF40	00:55:57	00:55:47
627	627	TAUBER PAOLO CARLO	MM50	00:56:32	00:56:30
631	601	FILIPPI CHIARA	MF45	00:57:04	00:56:49
633	579	ANDREIN DANIELA	MF45	00:57:52	00:57:27
634	542	VACCARI ALICE	SF	00:57:58	00:57:40
635	620	PILLAN SONIA	MF45	00:57:59	00:57:43
637	605	GAVASSO CHIARA	SF	00:58:20	00:58:02
638	636	BOVINO GIUSEPPE	TM	00:58:22	00:58:11
639	528	MATTEAZZI RENATO	MM45	00:58:38	00:58:27
640	585	BERTOLA FRANCESCO	MM60	00:58:39	00:58:26
644	516	DAL PRA ANTONIO	MM50	00:59:30	00:59:30
645	558	EBERLE RENATO	MM55	01:00:51	01:00:43
647	594	COTENA ALESSIA	MF35	01:01:09	01:00:52
649	580	ANDRIGHETTO STEFANO	MM40	01:01:46	01:01:37
650	564	LOVISON PIER LORENZO	MM70	01:01:55	01:01:08
651	615	NARCISI FABIO	MM40	01:02:10	01:01:58
654	522	GALETTI STEFANIA	MF40	01:02:56	01:02:47
658	682	BELOTTI GIORGIA	AF	01:04:46	01:04:36
659	525	LAZZARI ELVI	SF	01:05:18	01:05:08
661	677	RAMPON ANDREA	MM45	01:07:03	01:06:53
662	586	BIASI MARA	MF40	01:14:27	01:14:17
663	666	VALENTE ANNA ROSA	MF45	01:15:41	01:15:12
664	639	CASAROTTO MANUEL	SM	01:21:44	01:21:33
666	502	COGO ANTONELLA	MF40	01:27:57	01:27:57

Arancioni in evidenza di Daniele Fattori**Domenica 11 Marzo: CROSS DI NOVE**

Care, vecchie corse campestri, oggi chiamati "cross country": avete sempre un fascino particolare. A Nove, domenica 11, s'è disputata la quarta prova regionale. Fra i masterini di AV Bisson Auto non mancano gli appassionati. Due gli arancioni presenti: Adelino Baù, eccellente 4° tra gli MM60 nella prova sui 4 km (tempo 15' 34") e Renato Bongiorno, 17° tra gli MM50 nella prova sui 6 km (tempo 23' 53").

Domenica 11 Marzo: MARATONA DI BRESCIA

Fine inverno ed inizio primavera: tempo di maratone; una alla settimana. Domenica 11 s'è corsa la 42 km di Brescia e, fra i 398 arrivati, due nostri amici c'hanno degnamente rappresentato: Paolo Bacinelli, 46° tra gli MM50 con 4h 23' 14", e Claudio Rossetto, 48° sempre tra gli MM50 con 4h 36' 39".

Sabato 17 marzo: ULTRABERICUS**65 km tra i nostri magnifici Colli Berici**

Gli amanti del trail sono entrati in scena sabato 17: si tratta della 2ª edizione dell'Ultrabericus, uno splendido percorso di 65 km che ha visto 468 atleti concludere la prova, quasi il doppio rispetto ai partecipanti del 2011. Ha trionfato Lorenzo Trinchieri (Team Salomon Carnifast) in 5h 32' 59".

E gli AV Master Bisson Auto? C'erano. Sei coraggiosi hanno affrontato il periplo dei Colli Berici, classificandosi pure in ottima posizione: Antonello Gianberto ha finito al 72° posto in 7h 47' 52", Fabrizio Seghetti è giunto 211° in 8h 56' 18".

Nella staffetta femminile ottimo 43° posto (e quarta posizione a pochi minuti dal podio in rosa) per Sabina Gallico & Roberta Cielo (10h 10' 43"), mentre Gianluca Marchesini, privo del compagno Enrico Paiusco "s" infortunato, ha dovuto correrla tutto da solo, arrivando con il buon tempo di (10h 10' 47").

Domenica 18 Marzo: MARATONA DI ROMA

È la maratona più popolosa d'Italia: in contemporanea alla StrAVicenza, Roma ha visto arrivare 12681 podisti all'ombra del cupolone. Ad una manifestazione così importante non potevano mancare atleti di AV Master Bisson Auto. In 6 hanno chiuso la distanza, con Davide Vivian tra i primi mille: una bella soddisfazione per il fratello di Enrico e per tutti gli altri cinque. Questi i loro risultati: 900° Davide Vivian (3h 19' 05"); 4273° Tiziano Rossi (3h 55' 58"); 4885° Marcello Nale (4h 00' 34"); 7916ª Daniela Tovo (4h 27' 29"); 8014ª Paola Preto Martini (4h 28' 03"); 10178° Antonio Cuccarollo (4h 53' 12").

I PROSSIMI APPUNTAMENTI

Running School Gruppo Giovedì

Siamo quasi al termine del semestre in vista per molti della prima mezza o della prima maratona. Il prossimo giovedì 29 marzo, verrà quindi dedicato a un test di verifica, mentre un eventuale gruppetto effettuerà la consueta corsa.

APPUNTAMENTO MENSILE DEL SABATO IN PISTA

L'appuntamento mensile (solitamente il primo sabato del mese) verrà anticipato di una settimana per non arrivare alla vigilia di Pasqua.

Appuntamento quindi per sabato 31 marzo 2012 alle 10:45 presso il campo di Atletica di Vicenza (Via Rosmini) – per il tradizionale ritrovo di allenamento gratuito del primo sabato di ogni mese con gli allenatori di AV Master.

I nostri tecnici guideranno i partecipanti in esercitazioni per la mobilità articolare, per la tecnica di corsa ed eventualmente, per chi fosse interessato, sarà possibile effettuare un test per la verifica della condizione di forma attuale.

Chi invece dovesse gareggiare alla domenica sarà indirizzato per una rifinitura pre-gara.

Disponibile il servizio spogliatoio e doccia in loco. Per chi ne fosse ancora sprovvisto sarà disponibile il vestiario AV Master (t-shirt, divisa gara).

LA PROSSIMA MARCIA:

Domenica prossima **1° aprile** appuntamento **ad Altavilla Vicentina** con la **18° edizione della marcia di Primavera**. Quattro i percorsi di 6-12-24 e 42km. Appuntamento sul posto, presso gli impianti sportivi di via Cavour, alle ore 8 (per info contattare Elga).

GLI APPUNTAMENTI FISSI

RUNNING SCHOOL:

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 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).

Nel prossimo numero: foto-racconto della Belluno-Feltre, Mezza del lago di Caldaro, Ferrara Marathon e StraMilano.

Prospetto nuovi servizi Running School 2012

La Running School by AV Master

Atletica Vicentina, tramite il settore AV Master appositamente dedicato al running, promuove la **prima scuola di corsa di Vicenza** dedicata a chi vuole **iniziare a correre**, a chi già **corre ma vuole trovare un gruppo di riferimento** e a chi coltiva il **sogno di correre la prima maratona** o la **prima mezza maratona** della sua vita.

Running School, prevede un'attività articolata su un **incontro** settimanale di allenamento nel contesto di due proposte:

- **PROGRAMMA BASE** per chi inizia a correre e per chi già corre ma desidera avere un gruppo di riferimento senza obiettivi agonistici;
Si prevede un'iscrizione di durata semestrale attivabile in qualsiasi periodo dell'anno.
- **PROGRAMMA AVANZATO** per le persone che si preparano a correre una prima **maratona e/o mezza maratona**.
Sono fissati **due semestri standard** di attività, legati alla partecipazione ad eventi in programma al termine del periodo come ad esempio le maratone di Padova e Venezia:
 - **ottobre-marzo**;
 - **aprile-settembre**.

Il termine "standard" significa che i due semestri sono i periodi ideali di lavoro ma che si può comunque gestire l'inserimento di nuovi iscritti anche durante il loro svolgimento. Nel periodo natalizio e in agosto l'attività ufficiale viene sospesa ma vengono comunque organizzati dei ritrovi settimanali tra gli iscritti.

Nel periodo **tra ottobre e maggio**, gli iscritti alla Running School potranno aderire anche alla proposta di partecipare **settimanalmente** ad un **incontro** dedicato alla **preparazione muscolare-articolare** (vedi nella home del sito l'apposita sezione).



In collaborazione con:



ottica

RAVELLI
Vicenza



Bisson Auto



Feel the difference
ford.it



Industrie grafiche vicentine

