

SOMMARIO

L'Editoriale p.1

Il mio amico Piermarco p.2

Salute&Sport p.3

Co[r]se veloci p.4

Arancioni in evidenza p.5-11

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 7
17 APRILE 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 Daniele Fattori



Il mio gioco

Editoriale: termine che (mi) inquieta non poco. Mi procura salivazione intensa (alla Fantozzi... per intendersi), moderata tachicardia e soprattutto dubbi sulle mie capacità di liberare un pensiero in tono solenne e cattedratico. Quindi, per stemperare la (mia) tensione, propongo il noto gioco dell'acronimo; perché la lettura possa scorrere con il sorriso: vostro e mio. E quali parole potrei prendere a prestito, se non "AV MASTER"?

A = Amore - Per tutte le forme della corsa: in solitudine, in gruppo, a staffetta, le non competitive, i 10.000, le 10 miglia, le mezze, le maratone, le ultra, le trail e chi più ne ha, più ne metta; un amore passionale, a volte morboso.

V = Vecchiaia - Noi che amiamo correre, l'abbiamo temporaneamente eliminata dal nostro vocabolario. Dentro sentiamo sempre tanta voglia di muoverci, di lanciarcisi nuove sfide, di imparare nuovi percorsi e stili di vita. Quindi alla vecchiaia penseremo molto, ma molto più in là...

M = Meteo - È la nostra (falsa) ossessione. Se piove "ecco: ho preparato per tre mesi una gara ed oggi le ire di giove pluvio mi rovinano la prestazione...". Se c'è sole: "senti che caldo: sono sicuro che con queste temperature scoppierò...". Niente alibi e piagnistei: si parte, si osa e succeda quel che succeda!

A = Atletica - È la madre di tutti gli sport...e noi le siamo profondamente e quasi religiosamente devoti! Spiridion Louis, Dorando Pietri, Gelindo Bordin, Orlando Pizzolato e Stefano Baldini sono divinità che ci guidano lungo i chilometri dei nostri allenamenti.

S = Sogno - Esistono davvero e guai se non ci fossero! La prima StrAVicenza, la prima mezza, la prima maratona, la

prima 100 km: erano sogni quando abbiamo cominciato a calzare le scarpe da corsa. Pian piano, almeno per me, si sono materializzati. Ricordo ancora la prima 42: Venezia 2001, finita, non mi vergogno di ammetterlo, con le lacrime agli occhi.

T = Tecnica - Per correre bene, bisogna adottare un corretto assetto di corsa; non solo piedi e gambe. Quante volte ce l'hanno ricordato, e non si stancheranno di sottolinearlo, Enrico e Siro, i nostri super coach!!

E = Estate - Stagione bellissima, stagione caldissima; che ci pone però un sacco di quesiti: dove corro? Quanto corro? Quando corro? Come mi vesto? Quale protezione deve avere la crema solare? Impariamo a conoscere il nostro corpo e le buone regole che deve rispettare... poi via, senza paura!

R = Record - Siamo un gruppo di oltre 200 innamorati pazzi della corsa: già adesso è una cifra record che pochi, in Italia, riescono ad eguagliare. Grandi numeri: ok! Ma anche enorme voglia di partecipazione e di aggregazione; ed è forse questa la parte più bella del record! La giusta serietà e sobrietà del redazionale riprenderà sicuramente all'uscita della prossima AV Master Letter.



Perché quell'attesa sotto la pioggia prima della partenza...



IL MIO AMICO PIERMARIO MOROSINI RICORDATO ANCHE ALLA PURO10000 A ZANÉ

Era un mio amico Mario, uno dei pochi che ho nel calcio. Non te li puoi scegliere se fai il giornalista e scrivi del pallone, sono le circostanze, a volte il destino che ti avvicina alla vita di questi particolari uomini sportivi. L'avevo conosciuto 5 anni fa, nell'estate del 2007, era appena arrivato a Vicenza in prestito dall'Udinese e abitava in un appartamento di corso Fogazzaro, pochi metri da casa mia. Lo stesso bar della colazione, lo stesso parcheggio al multipiano vicino ai vigili. Qualche telefonata per via del mio lavoro, incroci nel quartiere, anche un paio di passaggi in auto. Era un centrocampista promettente, trafile in tutte le nazionali fino all'Under 21. A Vicenza nei due anni con Gregucci ha fatto benissimo, era uno dei punti fermi della squadra, giovane ma già importante. Poi l'Udinese, che lo prese dalle giovanili dell'Atalanta, squadra della sua Bergamo, riscattò la metà del cartellino del Vicenza e lo mandò in prestito. Prima alla Reggina, poi i 6 mesi al Padova dove ci siamo incontrati. Quindi il ritorno a Vicenza a gennaio dello scorso anno. Ci siamo visti a casa mia, cercava una sistemazione fino a giugno. "Dormi da me" - gli dissi - "l'appartamento è vecchiotto, ma è spazioso, io tanto vado in mansarda o da Elga". Non gli sembrava vero, gli piaceva la zona e poi lì vicino abitava anche Marco Cellini, suo compagno di squadra. Ha portato vestiti, libri e la sua tv con Sky. Una presenza discreta, nei fine settimana tra partita e ritiro era via con la squadra, qualche volta è venuta a dormire la sua Annina giocatrice di pallavolo con un sorriso così. Lo vedevo ogni giorno, 6 mesi intensi, sempre sorridente, mai giù di corda, per andare in casa bussava alla porta del mio ufficio e giù a parlare di viaggi e maratone. Gli ho fatto una testa pazzesca su Madrid, tanto che poi ci è andato per un fine settimana dopo il campionato. E poi la bici, è ancora nella mia



cantina la sua bici verde, gli piaceva usarla, andava in centro al mattino, allo stadio. Mario era umile, semplice, una vita da bambino provata dalla terribile esperienza della morte dei genitori, dal suicidio del fratello. Era diventato uomo presto a forza di lutti inseguendo il sogno, poi realizzato, di fare il calciatore. Ora, della famiglia, della sfortunata famiglia, è rimasta solo la sorella che ha problemi di disabilità. Tutto questo non ha mai minato il sorriso, contagioso, di Mario. Un ragazzo come pochi, buono, corretto all'inverosimile (mi avesse passato una volta una formazione!!!), amante della vita, nonostante questa lo avesse tremendamente segnato. Mario era lontano anni

luce da molti suoi colleghi. Mi piaceva per questo, mi piaceva la sua curiosità sui viaggi, il suo modo semplice di essere. Mario con la maglia amaranto del Livorno è morto in un lampo dentro ad un verde tappeto dove si gioca al calcio, la sua vita. Tentando di rialzarsi, sconvolgendo con quelle crude immagini televisive tutte le persone e sono tante, che ne hanno apprezzato l'umanità e la sua voglia di

vivere felice nonostante le avversità. Domenica gli organizzatori della Puro10000 hanno chiesto il minuto di silenzio prima del via, un gesto bellissimo e per niente scontato in un mondo sportivo che non era il suo. In 300 abbiamo applaudito sotto l'acqua. Non ho voluto pensarci, altrimenti non sarei partito, ma è dura mentre scrivo queste righe non volare con i pensieri ai nostri discorsi, alle idee un po' fuori dalla norma. Una volta smessa la vita del calciatore voleva provare a correre una maratona. Ne parlavamo sempre, l'avevo interessato ad un mondo che non conosceva ma che lo incuriosiva. La correrò io la maratona di Bergamo che avevamo in mente e ci sarai comunque, presente nei ricordi, chilometro dopo chilometro. Riposa in pace amico mio, ti porterò nei viaggi e nelle corse e non ti dimenticherò mai. (Ri. So.)



PESCE D'APRILE

No, non è uno scherzo: siamo in Aprile e parliamo di pesce, ma quello vero, prendendo spunti da un articolo della redazione *Mare in Italy*. Avevamo già detto che non è poi così vero **il mito del pesce e del fosforo (qui)**, ma sappiamo che comunque il pesce va mangiato e nelle nostre tavole se ne vede sempre poco.

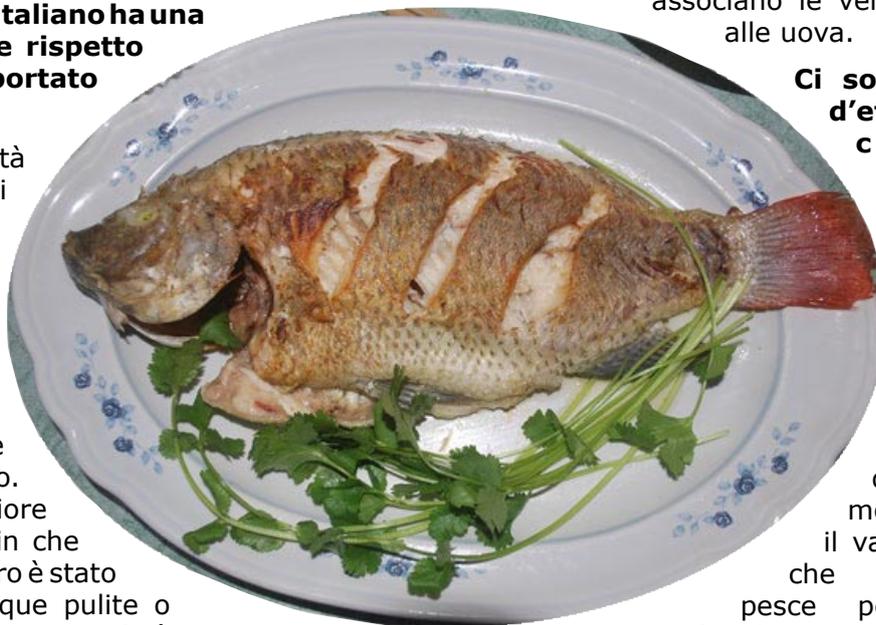
Il prodotto ittico italiano ha una qualità superiore rispetto al prodotto importato dall'estero?

A livello di qualità e di valori nutrizionali non vi è differenza, come si dice "il pesce è pesce", sicuramente c'è da stare più attenti per i prodotti che vengono all'estero. Il rischio è maggiore perché non si sa in che acque il pesce estero è stato pescato (se in acque pulite o meno) con quali metodologie è stato catturato, se il pescato è stato conservato in maniera idonea (intendiamo tutta la catena del freddo) dal momento della cattura fino all'arrivo sui nostri mercati perché il pesce è un alimento facilmente deperibile, se sono mantenute le caratteristiche organolettiche, se sono state tenute sotto controllo le norme igieniche. Il problema reale per il pesce estero è l'intossicazione dovuta ad acque sporche.

È indispensabile per una sana alimentazione consumare regolarmente pesce?

Sicuramente! Il pesce è un alimento di primaria importanza, è ricco di valori nutrizionali importanti

come i grassi Omega-3 (che abbassano i livelli di colesterolo nel sangue), il selenio, lo iodio e la vitamina B12, ed alcuni di questi elementi essenziali sono tipici e presenti solo nel pesce. E' consigliabile consumare pesce sempre e in qualunque modo; al giorno d'oggi ad esempio sono molto di moda alcune diete vegetariane che associano le verdure al pesce e alle uova.



Ci sono delle fasce d'età per cui il consumare pesce diventa più importante?

No, la nostra dieta dovrebbe sempre includere una certa quantità di pesce, per i motivi citati e per il valore nutrizionale che ha. Magari il pesce potrebbe essere più adatto per alcune persone della terza età che hanno problemi nella masticazione, il pesce è un alimento leggero e con carni poco stoppose, in più è facilmente digeribile.

Ci sono delle specie particolarmente consigliate?

Diciamo il pesce azzurro. Sicuramente alici e sardine sono specie che contengono una quantità di Omega 3 superiore rispetto ad altre, ma anche tutto l'altro pesce, il "nostro", che troviamo sui nostri mercati è buono e sicuro.

Co[r]se veloci di Enrico Vivian



(Ri)cominciare a correre

Perché alle gare mi vedete in bici e non in corsa

Torno all'incontro di presentazione Running School martedì 20/03 (vd. pag.4 di **AV MASTER Letter 2012-06**) perché ho trovato ancora qualcosa da aggiungere al mio breve intervento, un qualcosa che mi accomuna a chi inizia a correre.

Ricordo di avere corso da sempre e in qualche modo mi rivedo in mio figlio di tre anni, irrefrenabile quando parte finché non arriva la stanchezza che lo interrompe. Per poi ripartire. A volte sua mamma si chiede "dov'è l'interruttore per fermarlo?".

Ho cominciato l'attività in diversi giochi sportivi alle scuole elementari e successivamente nelle varie discipline dell'atletica alle scuole medie, iniziando la specializzazione nella corsa resistente verso i quindici anni. Ho raggiunto i migliori risultati agonistici nel periodo della piena maturazione, a metà dei vent'anni. Poi ho pensato di avere altro da fare in ambito sportivo, spendendomi nei ruoli dirigenziale e tecnico. Solo recentemente mi sono reinventato atleta, per quel che mi è concesso di fare.

In poche righe ho riassunto quarant'anni della mia storia perché spesso la mia carriera è quasi un deterrente ad avvicinarmi al pensiero di: - cosa ha da raccontarmi questo? - e a verificare che la mia attività ha comunque gli stessi problemi di tutti quelli che corrono. A qualsiasi livello, neofiti compresi.

In questo periodo non corro, così mi è stato consigliato, per favorire la miglior ricrescita di una cartilagine nel ginocchio sinistro che si è frantumata in una caduta accidentale. Duro l'asfalto, quando gli si sbatte contro! Nell'**AV MASTER Letter 2011-47** avevo già accennato all'incidente prima della Mezza dei 6 Comuni, il quale avrebbe dovuto risolversi con un po' di

riposo delle parti contuse. Invece non è stato così. Per tre mesi ho portato pazienza e lavorato per una guarigione che non arrivava. Infine ho scelto l'operazione chirurgica per sanare la funzionalità di un'articolazione che non si era lamentata fino a prima. Sono tornato sotto i ferri dell'ortopedico che mi aveva ben sistemato i tendini di Achille sette anni fa, allora per rimediare a una degenerazione insopportabile di quei tessuti che mi avevano tormentato tanta parte della carriera, quella più veloce, e l'avevano in qualche modo terminata, non rispondendo più ad alcuna terapia. Adesso come allora sto lavorando per avere

un'altra possibilità, una pratica quotidiana di riabilitazione e mantenimento delle funzionalità. Forse in autunno sarò di nuovo in salute, quasi come prima, e vorrei correre la maratona di Berlino insieme agli amici AV MASTER - Runitaly First. (Mi brucia ancora la disdetta della maratona di Boston di questo lunedì 16 aprile). Sappiate fin d'ora che non sarà stato facile e vorrà dire che

avrò evitato il trapianto autologo della cartilagine che potrebbe non avere voglia di ricostruirsi. Non come vorrei: per (ri)cominciare a correre.

Auguro a tutti di avere meno incontri possibili con terapeuti e medici di ogni genere per risolvere gli inconvenienti conseguenti all'attività. Magari perché sono stati attentamente prevenuti. Viviamo nell'era della massima disponibilità di conoscenze, di informazioni, di strumenti e macchinari. Sta a noi utilizzarli al meglio e nel frattempo tenerci un passo indietro dal ciglio dell'infortunio. Poi a volte capita di farsi male. Allora si riapre la sfida per tornare in salute e correre ancora.

<http://enricovivian.blogspot.com/>



Foto di Piero Casarotto



Arancioni in evidenza di Daniele Fattori e Riccardo Solfo

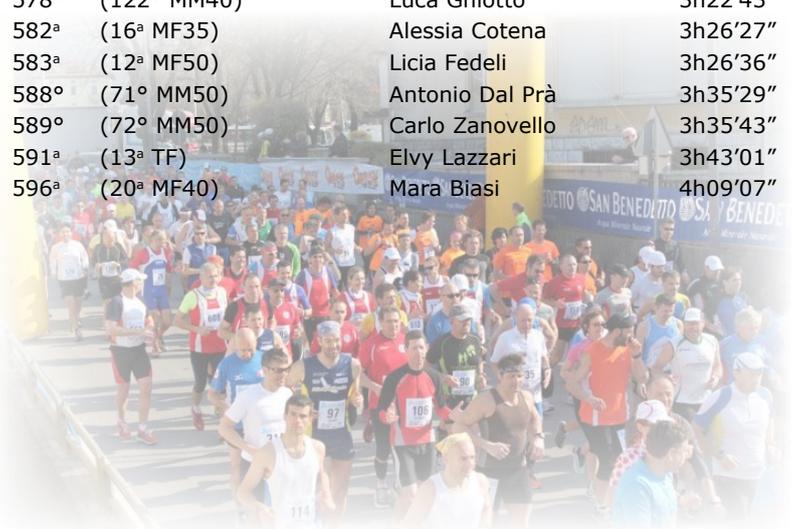
Domenica 25 Marzo: BELLUNO-FELTRE 30 KM

La Belluno-Feltre sta ormai diventando un must per i podisti. Dapprima era ottimale come test per la Treviso Marathon; una volta spostate le date della 42 della marca, non ha perso il suo fascino; anzi, sta conquistando sempre più appassionati, desiderosi di misurare i propri allenamenti invernali alla prima significativa uscita di primavera. Fedeli a questa teoria, 22 atleti di Atletica Vicentina Master Bisson Auto si sono riversati sulla 30 km bellunese, cogliendo risultati di primissimo piano. Ha fatto "boom" Loretta Piazzon, vincitrice nella categoria MF 55 con il tempo di 3h07'43". Posti in vetta anche per altri masterini di AV: 4° Giancarlo Lideo (2h13'50") tra gli MM55, 9° sia per Gianberto Antonello (2h.03'28") nella Cat. MM45, che per Marta Zanetti (2h44'25") nella MF35; 10° Matteo Vivian tra gli MM45 con 2h03'36".



RISULTATI DEI NOSTRI ATLETI:

Pos.	(Pos. nella cat.)	Atleta	Tempo
63°	(9° MM45)	Gianberto Antonello	2h03'28"
64°	(10° MM45)	Matteo Vivian	2h03'36"
68°	(13° MM35)	Andrea Minuzzo	2h04'06"
71°	(16° MM35)	Davide Minuzzo	2h04'23"
137°	(4° MM55)	Giancarlo Lideo	2h13'50"
152°	(15° MM50)	Mariano Stivanello	2h15'04"
196°	(21° MM50)	Adriano Genisi	2h20'35"
261°	(45° MM45)	Alberto Bagarella	2h26'35"
292°	(72° MM40)	Agostino Padovan	2h29'21"
413 ^a	(9 ^a MF35)	Marta Zanetti	2h44'25"
438°	(57° MM50)	Enrico Paiusco	2h46'57"
474°	(83° MM45)	Dario Salvagno	2h53'29"
542 ^a	(1 ^a MF55)	Loretta Piazzon	3h05'42"
547 ^a	(15 ^a MF35)	Paola Visonà	3h07'25"
556°	(119° MM40)	Riccardo Solfo	3h09'29"
578°	(122° MM40)	Luca Ghiotto	3h22'43"
582 ^a	(16 ^a MF35)	Alessia Cotena	3h26'27"
583 ^a	(12 ^a MF50)	Licia Fedeli	3h26'36"
588°	(71° MM50)	Antonio Dal Prà	3h35'29"
589°	(72° MM50)	Carlo Zanolello	3h35'43"
591 ^a	(13 ^a TF)	Elvy Lazzari	3h43'01"
596 ^a	(20 ^a MF40)	Mara Biasi	4h09'07"



In alto: Arancioni numerosi alla Belluno-Feltre
In basso: Loretta Piazzon, che si è classificata prima nella sua categoria.

Domenica 25 Marzo: BELLUNO-FELTRE 30 KM





Momenti della gara, e foto di gruppo dei nostri atleti

Servizio fotografico esclusivo di Enrico Vivian

Ulteriori foto [qui](#)

Domenica 25 Marzo: STRAMILANO HALFMARATHON Campionato Italiano Vigili del Fuoco Mezza Maratona

Gruppone Atletica
Vicentina Master
Bisson Auto anche
alla StraMilano: 16
arancioni sui 5425
classificati. Da rilevare
la presenza di 9 vigili
del fuoco del Comando
di Vicenza, con il cui
gruppo sportivo è
stata sottoscritta una
convenzione.

Ancora un immenso
Federico Bordignon:
3° nella Cat. PM con
1h16'42". Sotto la
fatidica soglia di 1h30'
altri tre atleti, tra
questi una particolare
citazione merita
Emanuele Giustini
(1h27'22"), vice-
direttore generale

della Banca Popolare di Vicenza. Applausi per l'ottimo crono vanno rivolti anche ad Andrea Chiusaroli (1h24'28") ed al vigile del fuoco Matteo Formentini (1h29'12"), il più veloce del suo gruppo. La performance di Formentini e degli altri colleghi ha consentito al plotone vicentino di cogliere un brillante 13° posto su 49 Comandi partecipanti. Nel settore femminile, bene Michela Sette, di poco sopra 1h50'.

RISULTATI:

Pos.	(Pos. nella cat.)	Atleta	Tempo	Class. VdF
89°	(3° PM)	Federico Bordignon	1h16'42"	
339°	(70° SM)	Andrea Chiusaroli	1h24'28"	
493°	(85° MM40)	Emanuele Giustini	1h27'22"	
636°	(86° SM)	Matteo Formentini	1h29'12"	14° AM25
1053°	(177°MM45)	Stefano Schiarante	1h33'48"	
1362°	(300° MM40)	Franco Spinato	1h36'59"	19° MM40
1488°	(343° MM40)	Flavio Zambon	1h38'08"	21° MM40
1747°	(411° MM40)	Fabrizio Zulian	1h40'27"	27° MM40
2511°	(587° MM40)	Cristiano Beggato	1h46'21"	37° MM40
2855°	(120° SM)	Manuel Casarotto	1h48'50"	33° AM25
3066°	(509° MM35)	Michele Mimmo	1h49'31"	
3262 ^a	(55 ^a MF40)	Michela Sette	1h50'37"	
3351°	(757° MM40)	Stefano Pasinato	1h52'38"	45° MM40
3485°	(391° MM50)	Imerio Frizzo	1h53'44"	23° MM50
3781°	(422° MM50)	Giandomenico Sartori	1h56'11"	27° MM50
4813 ^a	(132 ^a MF40)	Sabrina Gosmin	2h06'17"	



Domenica 25 Marzo: FERRARA MARATHON E HALF MARATHON

Quando c'è **Martino Massignani**, il risultato di prestigio è assicurato: infatti il nostro elemento di spicco ha chiuso la distanza maggiore al 9° posto assoluto (765 i finisher) ed al 3° tra gli MM45. Sottolineatura anche per **Claudio Carducci**: tra gli MM55 ha finito al 10° posto. Nella mezza brilla il 10° posto di **Enrico Bianchini** tra gli MM50 (989 al traguardo).

Da segnalare anche il personale del nostro prof. **Daniele Fattori** che ha piazzato un ottimo 3h49'22", classificandosi 19° nella categoria MM55.

RISULTATI MARATONA:

Pos.	(Pos. nella cat.)	Atleta	Tempo
9°	(3° MM45)	Martino Massignani	2h46'15"
219°	(10° MM55)	Claudio Carducci	3h29'44"
389°	(19° MM55)	Daniele Fattori	3h49'22"
507°	(69° MM35)	Nicola Fioravanzo	4h07'28"
698°	(53° MM60)	Santo Colla	4h55'23"

RISULTATI MEZZA MARATONA:

Pos.	(Pos. nella cat.)	Atleta	Tempo
113°	(10° MM50)	Enrico Bianchini	1h26'07"
474°	(95° MM45)	Rodolfo Graziani	1h43'51"

Domenica 25 Marzo: MEZZA DI CALDARO

Lago di Caldaro e dintorni: terra di vigneti e di splendide vedute; sicuramente una mezza che deve aver soddisfatto i partecipanti - 525 i classificati - sotto il profilo paesaggistico.

Due i nostri alfiere in loco a gustarsi i 21 km: **Stefano Battaglia**, 287° (48° MM45) con 1h40'17", e **Gianpaolo Antonelli**, 381° (15° MM60) con 1h48'11".

Domenica 1 Aprile: CROSSROAD DI MIANE

Atletica Vicentina alla grande in terra trevigiana. **Diego Baù** ha concluso al 2° posto assoluto una corsa di 20 km su terreno misto tra sterrato ed asfalto; il suo tempo: 1h16'08". **Simone**

Girolametto vince la prova tra i PM con 1h29'19". Il grande "master" **Gianberto Antonello** è medaglia d'argento tra gli MM45 con 1h27'33".

Domenica 1 Aprile: 10 MIGLIA LUPATOTINE

Con il 10° posto assoluto (ed il 3° nella Categoria M1) conquistato alle 10 Miglia Lupatotine, **Edgardo Confessa** si conferma in zona "premio". Ancora una perla, quindi, per il nostro atleta di spicco, una prestazione confortante in vista della Mezza Maratona di Sant'Antonio in programma il 22 aprile. Tra gli altri, c'è da dire che **Vittorino Bisson**, il nostro sponsor, ha messo in fila gli altri master, facendo segnare un significativo 1h04'25", precedendo di misura **Andrea Zoso**. Nella M6, entra tra i primi 10 **Giancarlo Lideo**. Molto bene anche gli altri componenti alla spedizione arancione.

RISULTATI DEI NOSTRI ATLETI:

Pos.	(Pos. nella cat.)	Atleta	Tempo
10°	(3° M1)	Edgardo Confessa	55'40"
114°	(33° M3)	Vittorino Bisson	1h04'25"
116°	(22° M4)	Andrea Zoso	1h04'29"
141°	(28° M4)	Stefano Battaglia	1h06'04"

Pos.	(Pos. nella cat.)	Atleta	Tempo
204°	(44° M4)	Mauro Steccanella	1h09'07"
211 ^a	(8° F2)	Silvia Rigoni	1h09'43"
215°	(62° M3)	Federico Cavallon	1h09'45"
219°	(8° M6)	Giancarlo Lideo	1h09'55"
446°	(100° M3)	Stefano Cisco	1h23'58"

Stefano Cisco e Silvia Rigoni alla 10 Miglia Lupatotine



Domenica 15 Aprile: ZANÈ

PURO 10000 - CORRENDO SOTTO LA PIOGGIA

La macchia arancione è sempre quella più estesa. Anche a Zanè, nonostante la pioggia battente, ben 40 iscritti (su 292 classificati) di Atletica Vicentina Master Bisson Auto al Puro 10000, gara organizzata dal nostro partner Puro Sport. E non potevano mancare i risultati di rilievo. A parte le categorie assolute, in cui i giovani leoni di Atletica Vicentina si sono fatti valere (Gloria Tessaro 1ª TF, Marco Dalle Molle 3º TM e Federico Bordignon 4º TM), i nostri master, al termine di una gara di qualità media veramente elevata, hanno ben figurato. Partiamo da **Loretta Piazzon** (56'15"), 2ª nella Cat. MF55, e procediamo con **Maurizio Toma** (39'59"), 5º tra gli MM40, **Claudio Carducci** (42'42") 7º tra gli MM50, **Lucia Gaudiano** (48'25") 7ª tra le MF40 e **Sandra Ferraro** (48'31") 8ª tra le MF40. Per la cronaca il successo è andato al forte bolognese Diego Gaspari (Gabbi Bologna) con il tempo di 31'53", davanti a Gianluca Pasetto (Corradini Calcestruzzi), cronometrato a 31'55", ed al marocchino Taoufik Bazhar (Atletica Biotekna Marcon) con 32'46".

RISULTATI DEI NOSTRI ATLETI:

Pos.	Atleta	Tempo
9º	Marco Dalle Molle	35'12"
10º	Federico Bordignon	36'17"
15ª	Gloria Tessaro	36'17"
24º	Maurizio Toma	36'59"
54º	Andrea Zoso	39'11"
118º	Andrea Frison	41'51"
122º	Roberto Candia	42'19"
126º	Claudio Carducci	42'42"
131º	Eros Mario Bizzotto	42'47"
154º	Adriano Genisi	44'02"
157º	Stefano Dalla Via	44'04"
159º	Fabio Rigoni	44'09"
172º	Andrea Galiotto	44'46"
197º	Riccardo Solfo	46'00"
202º	Massimo Tessarollo	46'24"
203º	Giovanbattista Urso	46'24"
224º	Daniele Fattori	47'29"
235º	Andrea Marchioro	48'13"
236ª	Lucia Gaudiano	48'25"
239ª	Sandra Ferraro	48'31"
240º	Stefano Fabris	48'36"
264º	Francesco Paganini	50'56"
267º	Dario Salvagno	51'25"
272º	Pierfrancesco Liberatore	52'49"
275ª	Piera Bolzani	52'57"
279º	Giuseppe Bovino	54'29"
281º	Luca Ghiotto	54'58"
283º	Silvano Dal Ferro	55'35"
284º	Renato Matteazzi	56'15"
285ª	Loretta Piazzon	56'15"
286º	Stefano Andrighetto	56'54"
288º	Elga Salamon	57'40"
290º	Fabio Narcisi	59'20"
291ª	Antonella Pavan	1h00'28"



Foto di Enrico Vivian

L'album completo è disponibile [qui](#)



Domenica 15 Aprile: MARATONINA DEI DOGI

Ben 1352 i podisti che hanno tagliato il traguardo della Maratonina Riviera dei Dogi, un classico fra gli appuntamenti del calendario primaverile.

Nove i master, una promessa ed un senior a rappresentare Atletica Vicentina. **Simone Girolametto** (1h15'52") ha trionfato fra i PM, **Daniele Rigo** (1h20'25") ha chiuso al 6° posto tra i Senior, mentre, tra i master, **Vittorino Bisson**, sponsor di Atletica Vicentina Master, ha messo a segno il personale sulla distanza (1h24'27"), grazie anche al supporto del compagno di squadra **Davide Minuzzo**, giunto 4" dopo. Al femminile, ottima prova di **Laura Ertani**, 10ª con 1h40'41", tra le MF40.

RISULTATI:

Pos.	(Pos. nella cat.)	Atleta	Tempo
16°	(1° PM)	Simone Girolametto	1h15'52"
57°	(6° SM)	Daniele Rigo	1h20'25"
127°	(31° MM40)	Vittorino Bisson	1h24'27"
128°	(23° MM35)	Davide Minuzzo	1h24'30"
164°	(20° MM50)	Enrico Bianchini	1h26'17"
469°	(51° MM50)	Renato Bongioiolo	1h37'19"
474°	(101° MM45)	Alberto Marchetto	1h37'32"
503°	(105° MM45)	Massimo De Tomasi	1h38'14"
606°	(10ª MF40)	Laura Ertani	1h40'41"
1301°	(128° MM50)	Claudio Costa	2h18'25"

Domenica 15 Aprile: BARCLAYS MILANO CITY MARATHON

Nel denso programma domenicale, è andata in scena la 12ª Barclays Milano City Marathon, con 3982 finisher. Dopo aver partecipato alla mezza della StraMilano, **Emanuele Giustini**,

vice direttore generale della Banca Popolare di Vicenza, unico rappresentante dell'Atletica Vicentina Master Bisson Auto, ha onorato la nostra divisa concludendo con un ottimo 3h13'13"; 482° posto assoluto, 112° tra gli MM40.

I PROSSIMI APPUNTAMENTI

ALLA MARATONA DI PADOVA CON RUNITALY FIRST

Per tutti i vicentini (e gli amici) che saranno al via della mezza e della maratona di Padova di domenica prossima 22 aprile, c'è il servizio pullman granturismo da Vicenza est andata e ritorno organizzato dal partner di AV Runitaly First.

ORARI PARTENZA DEI PULLMAN DA VICENZA:

Per chi è iscritto alla maratona (start della gara ore 8.45 da Campodarsego), **ritrovo ore 7** parcheggio del casello di Vicenza est.

Per chi è iscritto alla mezza maratona (start della gara ore 10.30 da Camposampiero), **ritrovo ore 8.15** sempre dal parcheggio del casello di Vicenza est.

I due pullman porteranno gli atleti direttamente alla partenza e poi saranno all'arrivo in Prato della Valle, dove terminano le due gare.

ORARIO RITORNO DA PADOVA:

Alle ore **13.30-14.00** riparte da Padova il **primo pullman**;

alle ore **14.30-15.00** riparte il **secondo**.

BORSE: con il servizio del pullman c'è la possibilità di lasciare le borse e gli oggetti personali sul mezzo, evitando così tempi di attesa e code per consegna e ritiro sacca.

COSTO: andata e ritorno **euro 6,50** (per tutti, atleti e accompagnatori).

PRENOTAZIONI: tramite telefono **335.6673311**, mail: **info@runitalyfirst.com** o scrivendo sulla **pagina Facebook "Alla maratona di Padova con Runitaly First"**

Lo staff della Runitaly Annalisa, Elga, Riccardo

GLI APPUNTAMENTI FISSI

RUNNING SCHOOL:

Ricordiamo che dal mese di aprile i due gruppi del **PROGRAMMA BASE** e del **PROGRAMMA AVANZATO** si ritrovano contemporaneamente al

Giovedì: 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 e 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:

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 Bertesinella.

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:

Speciale sulla maratona e mezza maratona di S. Antonio, servizi sui nostri a Parigi, sulla veloce 10 Miglia delle Rose e sull'impegnativo trail della TCE nei colli Euganei.

In collaborazione con:



icona
Arredamenti & design

gm POLIAMBULATORIO
SPECIALISTICO
DIRETTORE SANITARIO Dott. Roberto Colagrosso medico chirurgo specialista in medicina dello sport



ottica

RAVELLI
Vicenza

ANTHEA
www.antheabroker.it

Bisson Auto



Feel the difference
ford.it



Industrie grafiche vicentine

VICENZA.COM
il portale di Vicenza