

AVRUN WEEK-END – Terza Edizione

Venerdì 21, Sabato 22 e Domenica 23 novembre 2014 – Vicenza / Quinto V.

Presentazione

La **terza edizione** dell'**AV Run Week-end** si svolgerà tra il 21 e il 23 novembre con tre momenti principali concentrati tra venerdì sera e sabato mattina a Vicenza, a cui si abbinerà il gran finale di domenica mattina alla Marcia Fiasp di Quinto Vicentino, di cui AV Run sarà partner ufficiale organizzando un allenamento lungo (22 e 28 km) per i runners.

I tesserati AV Run potranno partecipare ai singoli eventi in base ai loro interessi.

L'iniziativa fa seguito a quelle proposte nel novembre 2013 al Campo di Atletica di Vicenza e nel gennaio 2014 presso Vicenza Fitness per fornire ai runners arancioni periodici momenti di ritrovo dove contestualizzare diverse utilità per vivere al meglio l'esperienza della corsa: test, *contenuti tecnici, attività formative, benessere e convivialità*.

Salvo che per la marcia Fiasp (leggi nel seguito) per il lungo, non servono prenotazioni.

VENEDÌ 21 NOVEMBRE		
Puro Sport Vicenza Rondò Marosticana	18:30	Presentazione 100km Caribe (Repubblica Dominicana) per runners e nordicwalkers che si svolgerà ai primi di giugno 2015. Presentazione curata da Michela Xotta, referente AV Run per il Nordic Walking (rinfresco finale).
SABATO 22 NOVEMBRE		
Vicenza Parrocchia San Paolo Sala Conferenze Via Carducci, 13 (500 mt dal Campo di Atletica)	8:45	Incontri Formativi 8:45 Ritrovo partecipanti 9:00 Il Benessere psicologico della corsa <i>con il dott. Livio Dalla Verde</i> 9:20 Corsa e Nutrizione <i>con il dott. Diego Fortuna</i> 10:20 Corsa e Postura <i>con il PT, Mirko Zanellato</i> 10:30 AV Run 2015 <i>Presentazione: Campagna Tesseramenti 2015; Calendario Gare curato dal Gruppo Gare; Programma Prima Maratona, AV Card 2015 con sempre più vantaggi per i nostri iscritti. Spiegazione iscrizione gare con i moduli on-line.</i> 10:45 Nutrizione pre-maratona, consigli pratici <i>con il dott. Diego Fortuna (rivolto ai maratoneti più assidui)</i>
Campo Atletica Vicenza (Via Rosmini, 8 – lato Palazzetto Sport) <i>I test saranno curati dallo Staff allenatori AV Run, seguirà poi reportistica personalizzata.</i> Disponibili spogliatoi, docce, riparo borse. Presente Maria Vittoria Cestonaro , fisioterapista AV, per la prevenzione.	11:00	Test soglia anaerobica e valutazione dei ritmi di corsa per gare e allenamenti Test 7' per gli iscritti alla Running School – programmi Base e Medio Gruppo Daniele Fattori - e per quelli che tendenzialmente corrono senza particolari obiettivi cronometrici – termine previsto 11:45 Test di Cooper - per coloro che già hanno concluso Maratone e Mezze Maratone compresi gli iscritti alla Running School programma Medio Gruppo Andrea Zoccante e programma Intensivo, oltre a quelli di Run Academy (indicato utilizzo cardiofrequenzimetro per chi né è in possesso) – termine massimo previsto 12:30. <i>Gli interessati potranno svolgere il test composizione corporea (CC) Bia 101 AKERN con Mirko Zanellato (vedi spiegazione)</i>

