



Running School Letter

**IL GIORNALE
DI VICENZA**

NOTIZIE DI RILIEVO:

- **Allacciate le scarpe:**
l'editoriale
- **Appuntamenti settimana 20 giugno - 26 giugno 2011**

SOMMARIO:

Il Meteo per chi corre	Pag 2
Aforisma della settimana	Pag 2
Focus: La Corsa per tutti	Pag 2
CORRI VICENZA	Pag 2
Focus: Maratona che passione, dalla partenza ai 10 km	Pag 3
L'esperto consiglia	Pag 3
Galloway says	Pag 3
La foto della settimana	Pag 4
Le marce della domenica	Pag 4

ANNO I – NUMERO 25
RUNNING SCHOOL LETTER
di
Matteo Mastrovita

ANNO I, NUMERO 25

SETTIMANA 20 GIUGNO – 26 GIUGNO 2011



Allacciate le scarpe...

RUNNING SCHOOL LETTER: LA CORSA PER TUTTI

Da questa settimana, Running School Letter festeggia le sue 25 uscite con una splendida ed importante novità. Dopo l'iniziativa **CORRI VICENZA** lanciata da Running School ed il Giornale di Vicenza, per scoprire i percorsi più belli di Vicenza e provincia dove correre in piena sicurezza (in questo numero vengono presentati i nuovi percorsi N.6 e N. 7), inizia da oggi una collaborazione per trasmettere la passione della corsa e della vita sana a tutti i lettori del Giornale di Vicenza online. Ogni lunedì pomeriggio cliccando sull'icona Corri Vicenza nella home page del giornaledivicenza.it potrete scaricare il settimanale dedicato alla Vicenza che corre: la **RUNNING SCHOOL LETTER**. Ogni settimana, notizie sulla corsa, curiosità, appuntamenti (con tutte le date delle marce domenicali non competitive), il meteo della settimana per chi corre, le vostre foto e testimonianze ecc.. Una



newsletter unica ed assolutamente originale da scaricare gratuitamente sul sito del giornale di Vicenza. Il nostro obiettivo è quello di far appassionare alla corsa e far conoscere questo sport semplice e fantastico più persone possibile. Grazie al Giornale di Vicenza da oggi la corsa è per tutti, per divertirsi insieme e cominciare a muoversi per vivere bene ed aumentare le amicizie. Perché la corsa è anche e soprattutto aggregazione ed amicizia!
Matteo Mastrovita

Appuntamenti Settimana



Alla scoperta dei nuovi percorsi:
Nuove locations per gli appuntamenti settimanali di Running School:
MERCOLEDI 22 GIUGNO ORE 19.50 Ritrovo c/o Farmacia santa Chiara in viale Margherita Gruppo iniziamo a correre. Inizia a correre con noi, prova la gioia di correre in gruppo e abituarti alla corsa con il metodo della corsa camminata.

GIOVEDI 23 GIUGNO ORE 19.50 Ritrovo Chiesa Quartiere Maddalene

Gruppo prepariamo insieme la prima mezza o intera maratona.

Su www.runitalyfirst.com **ULTIMI POSTI** per lo splendido weekend a Resia per il giro del lago l'ultimo weekend di luglio. Sul sito potrete scaricare tutti i programmi in pdf. La gara di 15 km in un paradiso unico nell'alta Val Venosta.



Buona settimana e buone corse!

Il meteo per chi corre

Innanzitutto Buon SOLSTIZIO D'ESTATE! Il giorno più lungo dell'anno è arrivato!



Il tempo è decisamente estivo ma non opprimente,

freschi venti da est ci danno conforto, tra mercoledì e venerdì possibilità di temporali. Temp massime in ZONA ARANCIONE gradevoli sotto i 30°C.

Tutta la settimana minime ZONA VERDE, e massime in zona ARANCIONE

Tendenza fine settimana.

Clima estivo ma fresco.



La sete chiama!

Orari di alba e tramonto:
Il sole sorge ORE 4.46



Il sole tramonta ORE 21.44

Comune di Vicenza (VI) - CAP 36100						
Giornaliero	Lunedì 20	Martedì 21	Mercoledì 22	Giovedì 23	Venerdì 24	Sabato 25
Giorno	Tempo	T min	T max	Precip.	Vento (km/h)	
Lunedì 20	poco nuvoloso	15 °C	25 °C	10%	ENE 9 / max 17	debole
Martedì 21	poco nuvoloso	16 °C	28 °C	10%	S 4 / max 13	debole
Mercoledì 22	pioggia e schiarite	18 °C	28 °C	80%	ENE 6 / max 8	debole
Giovedì 23	pioggia e schiarite	19 °C	28 °C	80%	W 7 / max 8	debole
Venerdì 24	pioggia e schiarite	20 °C	24 °C	80%	NE 13 / max 24	moderato
Sabato 25	sereno	13 °C	25 °C	10%		calma
Domenica 26	poco nuvoloso	17 °C	25 °C	20%	S 5 / max 17	debole

AFORISMA

“I pensieri nella corsa non si controllano. La produzione di endorfine durante la corsa provoca un flusso libero di pensiero che permette di rivolgere il pensiero verso cose cui normalmente non si riesce a pensare. La corsa mi suggerisce idee che altrimenti non riuscirei ad avere.”

Lorenzo Sassoli de Bianchi

Focus: La Corsa per tutti



Dopo CORRI VICENZA, l'iniziativa che mette al servizio dei cittadini vicentini delle dettagliate schede percorso complete di valutazione e descrizione per correre in piena sicurezza divertendosi, ecco la RUNNING SCHOOL LETTER che approda sul sito di notizie più cliccato in città ed in provincia.

Grazie ai giornalisti Andrea Mason, Alessandro Mognon e al Direttore Ario Gervasutti che hanno creduto nell'iniziativa, da oggi sarà scaricabile la newsletter sul sito online del Giornale di Vicenza. Vogliamo far crescere il movimento della corsa a Vicenza, soprattutto vogliamo convincere

re chi non hai mai corso a provarci! Il benessere e la gioia che danno la corsa cambiano la vita veramente in positivo! RUNNING SCHOOL LETTER già da 6 mesi è l'appuntamento settimanale per tutti gli amanti della corsa e per chi vuole avvicinarsi a questo mondo, sul sito piano piano verranno caricati anche i 24 numeri arretrati che contengono un sacco di interessanti argomenti. RUNNING SCHOOL LETTER vuole inoltre darvi visibilità e far parlare il “popolo che corre”, pubblicheremo infatti le migliori foto che parlano di corsa, le vostre storie, esperienze e testimonianze. Verranno lanciate varie iniziative come ad esempio: Descrivi che cos'è per te la corsa...e la maratona. Abbiamo dunque bisogno di voi! Inviare le vostre foto ed i vostri racconti al sottoscritto all'indirizzo e-mail: matteo.mastrovita@gmail.com Daremo spazio alle vostre voci e a i vostri volti!

Corri Vicenza

Ecco i due nuovissimi percorsi di Corri Vicenza di facile e media difficoltà per dare spazio alla voglia di correre di noi vicentini!

Percorso N.6 – LAGHETTO POLEGGE PONTE MARCHESE. Il sesto percorso di Corri Vicenza si snoda lungo la zona di Laghetto uno dei quartieri più popolati della città, ma a misura di Runner grazie al suo “Ring” di circa 2,6 km e alla bellissima pista ciclabile che collega il quartiere dei Laghi all'abitato di Polesse. Il giro si completa percorrendo un tratto dell'argine del Bacchiglione conducendoci verso la zona di Ponte Marchese e di seguito, grazie alla nuova ciclabile di Via sant'Antonino, riportandoci all'interno del quartiere Laghetto.

Percorso indicato per..

Chi vuole rimanere vicino al centro di Vicenza, ma nello stesso tempo correre in piena libertà e

Percorso N.7 – QUINTO, MONTICELLO, VIGARDOLO, OSPEDALETTO. Il settimo percorso di Corri Vicenza ci fa scoprire i comuni limitrofi situati nella zona nord-est di Vicenza: Quinto Vicentino, con la splendida Villa Thiene e l'argine del fiume Tesina; Monticello Conte Otto con la frazione Vigardolo ci fanno correre lungo stupende e sicure piste ciclabili, Opedaletto e Lisiera ci fanno scoprire vie secondarie e luoghi di spiritualità come il capello di Padre Pio. Percorso di difficoltà media per i suoi divertenti e vari 17 km.

Percorso indicato per..

Runners non alle prime armi che vogliono fare un buon allenamento immersi nella quiete dei paesaggi di campagna situati nei comuni limitrofi a nord di Vicenza. Autonomia di corsa da 1h30'/2h



I percorsi de ilgiornaledivicenza.it
a cura di Matteo Mastrovita

I percorsi N.6 e N.7 di Corri Vicenza

Focus: Maratona che passione, dalla partenza ai primi 10 km

DALLA PARTENZA AI PRIMI 10 Km



Dopo le prime due puntate (le trovate sui numeri arretrati N. 15 e 17) su come si vive l'esperienza di una maratona continuiamo questa fantastica avventura con la terza puntata: Dalla Partenza ai primi 10 km.

Dopo aver aspettato trepidanti sulla linea di partenza sentendo l'adrenalina salire minuto dopo minuto...ecco finalmente il conto alla rovescia per la partenza, nell'aria la classica musica "The final countdown" degli Europei da la carica, uno speaker simil Galeazzi modello Abbagnale...ci gasa e ci spinge in questa pazza avventura che ci attende. Sentiamo lo sparo, si parte! Nelle maratone più numerose...la nostra partenza è rimandata anche di alcuni minuti...nel frattempo tra urla di incoraggiamento sventoliamo le nostre mani per salutare le riprese aeree dell'elicottero.

Finalmente il muro umano davanti a noi si muove, prima con una leggera camminata poi con corsette che vengono stoppate così quando si è intruppati in coda in autostrada...intorno a noi volti di ogni ordine e grado...facce contrite dalla tensione dell'evento ma anche tanti sorrisi e volti distesi che si godono molto di più la magnificenza dell'occasione. Tutti sono pronti con il dito indice sul tasto "start" del proprio gps da polso...alcuni imprecano perché l'hanno accesso troppo tardi e non riescono ad agganciare il segnale in tempo...la loro mara-

tona sarà così un po' più corta del previsto...solo sul loro orologio però! Si passa la linea del traguardo ed i top runner sono già al secondo chilometro...poco importa, la nostra avventura è iniziata! Si parte molto cauti, tutti invece partono a razzo come schegge impazzite, "sgomitando" e facendosi spazio tra i migliaia e migliaia di runners che poco a poco come tante piccole palline si disperdono lungo il percorso. E' importante dosare le forze in questi primi 10 km, che risulteranno poi fondamentali per arrivare sereni al traguardo. Chi parte cauto avrà la soddisfazione di risucchiare a mo' di aspirapolvere centinaia di runners dopo il trentesimo chilometro!

Suddividiamo mentalmente la nostra maratona in 4 spicchi della nostra arancia o mela...vi sarà più semplice pensare ad una prova di 4 parti da circa 10 km che un'unica da 42, credetemi! Il nostro primo target è il ristoro dei 5 km, godetevi i primi chilometri, salutate le persone che assiepano la zona di partenza, date il "cinque" ai bimbi a lato strada, intonate qualche canto goliardico con gli amici! Con il metodo Galloway, non date peso a chi vi vede fare gli intervalli di camminata e vi dice "Ma te si già stanco?"...tutto regolare, gli ridarete appuntamento dopo il km 30 e allora sarete voi a fargli l'impetosa domanda...arriva la fresca acqua dei 5 km, bevete un po' fin da subito è la vostra scorta per correre meglio e non avere sorprese. Dai 5 ai 10 km assaporate la facilità di corsa pensando sempre di conservare le forze per dopo, mettete il fieno in cascina delle vostre energie!

L'esperto consiglia by Km Sport



LE SUOLE CI PARLANO



Analizzando la suola di una scarpa usurata potrete notare essenzialmente tre zone che indicano il degrado della scarpa (segnate nella foto con i cerchi rossi). 1) La zona del tallone, può essere usurata sia all'esterno che all'interno, questa usura da una buona indicazione sul vostro appoggio del piede. 2) La zona della punta indica ugualmente il modo in cui appoggiate il piede. 3) la zona sotto i metatarsi del piede ci fa capire quanto la scarpa è "scarica" ovvero ha perso il livello di ammortizzamento che salvaguarda la vostra schiena e le vostre articolazioni. Prendete la scarpa con una mano e

affondate il pollice premendo sulla suola: se il pollice affonda troppo e sentite che la scarpa ha perso rigidità e risposta elastica, allora significa che la scarpa ha perso gran parte o interamente il proprio potere ammortizzante.

E' molto importante poi confrontare e mettere vicino le due scarpe per capire se la vostra corsa è sbilanciata o correte in maniera simmetrica. Le suole delle vostre scarpe sono un tesoro di informazioni!

E' importante capire e analizzare poi nel dettaglio l'usura del battistrada per vedere dove vi sono i punti di maggior pressione.

Come il gommista ed il meccanico della vostra auto deve controllare periodicamente il buon funzionamento della vettura, così gli esperti di KM SPORT vi aspettano per un check up gratuito della vostra scarpa!

Capire se il potere ammortizzante della scarpa è ancora attivo è fondamentale per prevenire tutti quei fastidiosi infortuni generati da una scarpa troppo rigida e senza ammortizzamento. KM SPORT in via della Meccanica 2 a Vicenza cura le vostre corse e ha a cuore la salute delle vostre gambe! ;-)

Galloway says



LA REGOLE DEL GRUPPO

- 1) Aiutate il capogruppo assecondando gli intervalli al passo e mantenendo un'andatura lenta.
- 2) utti i membri del gruppo devono essere in grado di fare conversazione durante la corsa e anche verso la fine. Se qualcuno respira a fatica nella prima metà del percorso, rallentate il ritmo e/o fate intervalli al passo più frequenti.
- 3) Se vi sentite stanchi (o pensate che qualcun altro si trovi in difficoltà) avvisate il capogruppo affinché faccia ridurre l'andatura.
- 4) Anche quando vi sentite in gran forma, rimanete insieme agli altri: non portateli fuori strada!
- 5) Ciascun membro del gruppo è responsabile della propria incolumità: non date mai per scontato che qualcun altro badi a voi.
- 6) Indossate la maglietta del vostro gruppo.
- 7) Mantenete alto il morale!
- 8) Gli intervalli al passo vanno effettuati sin dalla prima fase e ripetuti con la giusta frequenza.

"Pillole di saggezza dal metodo Galloway"



CONTATTI:

Tel.: 349-0560148

E-mail: matteo.mastrovita@gmail.com

Pagina

facebook

RUNNING SCHOOL VICENZA

FOTO DELLA SETTIMANA



Da un palcoscenico stratosferico..come Monte Berico, ecco il gruppo del mercoledì di Running School!



Le marce della domenica



DOMENICA 26 GIUGNO
37ma MARCIA INTERNAZIONALE
20 ma MARATONA DEL GRAPPA
POVE DEL GRAPPA



Ritrovo: Piazza Europa

Percorsi: 4, 6, 10, 16, 21, 42

Itinerari percorribili: Dalle ore 7.00 alle ore 17.30

Terreno: strade sterrate, montagna

Curiosità: Pove del Grappa disposto ad anfiteatro sulle verdi propaggini del versante sud ovest del Monte Grappa, è l'ultimo paese prima di imboccare la Valsugana. Il comune è chiamato conca degli ulivi per la produzione del pregiato olio.

Santo Patrono: San Vigilio 26 giugno

Abitanti: 3.138 ca, 319 per kmq

Nome degli abitanti: poati (i nativi di pove), povesi (gli abitanti)

Altitudine slm: 163 metri

Superficie territorio : 9,84 kmq

Frazioni: Costalunga, Ponte San Lorenzo, Val della Giara

DOMENICA 26 GIUGNO
20ma MARCIA VAL VACCARA
CHIUPPANO



Ritrovo: Piazza dei Terzi

Percorsi: 6, 12, 18

Itinerari percorribili: Dalle ore 7.00 alle ore 9.00

Terreno: Misto Collinare

Curiosità: I nuovi percorsi salgono sul versante nord orientale delle colline delle Bregonze e costeggiano la valle del torrente Astico: un'oasi di verde capace di incantare, pregevole sia sotto l'aspetto paesaggistico sia naturalistico. Tappe fondamentali della marcia sono le caratteristiche contrade in felice posizione panoramica: Marola, Ca' Vecia, Santa Maria, Chiossi, Magan e Contrada Rosa, per poi scendere verso località Isolon, sulle rive dell'Astico.

Santo Patrono: San Michele Arcangelo 29 settembre

Abitanti: 2.630 ca, 657,5 per kmq

Nome degli abitanti: chiuppanesi

Altitudine slm: 230 metri

Superficie territorio : 4 kmq