



# Running School Letter

**IL GIORNALE  
DI VICENZA**

NOTIZIE DI RILIEVO:

- Allacciate le scarpe: l'editoriale
- Appuntamenti settimana 4 luglio - 10 luglio 2011

## SOMMARIO:

Il Meteo per chi corre	Pag 2
Aforisma della settimana	Pag 2
Focus: La Corsa Offroad	Pag 2
RUN EVOLUTION	Pag 2
Focus: Maratona che passione, dalla mezza maratona ai 30 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 1 - NUMERO 27  
RUNNING SCHOOL LETTER  
di  
Matteo Mastrovita

ANNO 1, NUMERO 27

SETTIMANA 4 LUGLIO - 10 LUGLIO 2011



## Allacciate le scarpe...

### LA CORSA OFFROAD

L'estate chiama e la voglia di corsa offroad risponde! Per corsa offroad intendo il nuovo trend di correre fuori dai percorsi convenzionali asfaltati, e gettarsi in splendide corse su strade sterrate o prati erbosi. Questa disciplina della corsa prende il nome di TRAIL RUNNING, è la "mountain bike" della corsa e sta riscuotendo un enorme successo soprattutto in estate. Le corse in pianura nelle roventi strisce d'asfalto lasciano il posto a piacevoli e fresche corse tra i boschi e la natura. I terreni in questa stagione sono in buone condizioni e non si torna a casa completamente lerci di fango. E' il momento di scoprire posti nuovi e di avventurarsi lungo sentieri mai esplorati. La natura con i suoi colori e rumori ci parla e rende le nostre corse un'esperienza vera-



mente fantastica. Per chi si appassiona a questo nuovo settore del running in questo numero Vi consigliamo i giusti strumenti per affrontare al meglio il trail running! Continua poi l'analisi di una maratona vista dalla parte di chi corre, in questo numero: Dalla mezza maratona ai 30 km arrivano i muri!  
Matteo Mastrovita

## Appuntamenti Settimana



Ecco gli appuntamenti della settimana:

**MERCOLEDI 6 LUGLIO ORE 19.50 Ritrovo d'o Parco Querini** 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 7 LUGLIO ORE 19.50 Ritrovo Chiesa Quartiere Maddalene**

Gruppo prepariamo insieme la prima mezza o intera maratona.

Su [www.runitalyfirst.com](http://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!



**DA SABATO 2 LUGLIO 2011 SONO INIZIATI I SALDI KM SPORT!!! - 30% SU TUTTO L'ABBIGLIAMENTO E SULLE SCARPE DA RUNNING! VI ASPETTIAMO!!!!**

## Il meteo per chi corre

Luglio col bene che ti voglio, ma che temperature gradevoli! Fresco di sera ed, incredibile!, temperature gradevoli di giorno! Durerà? Fino a giovedì sì, con ancora temporali serali, da venerdì fino a domenica temperature estive.

LUN 4 Min **Z.VERDE** Max **Z. ARANCIONE**  
 MAR 5 Min e Max **Z. ARANCIONE**  
 MER 6 Min **Z.VERDE** Max **Z. ARANCIONE**  
 GIOV 7 Min e Max **Z. ARANCIONE**  
 VEN 8 **Z.VERDE** Max **Z. ROSSA**

Tendenza fine settimana. Caldo rovente con massime sopra i 30°C in **ZONA ROSSA**, minime sopra i 20 in **ZONA ARANCIONE**. Ecco l'estate vicentina.

**Orari di alba e tramonto:**  
**Il sole sorge ORE 4.54**



**Il sole tramonta ORE 21.42**

Giorno	Tempo	T min	T max	Precip.	Vento (km/h)
Lunedì 4	nubi sparse	16 °C	28 °C	10%	S 4 / max 10 debole
Martedì 5	temporale e schiarite	20 °C	27 °C	70%	SSW 5 / max 12 debole
Mercoledì 6	nubi sparse con qualche pioggia	18 °C	29 °C	40%	S 7 / max 12 debole
Giovedì 7	temporale e schiarite	20 °C	27 °C	80%	ENE 8 / max 9 debole
Venerdì 8	sole e caldo	19 °C	30 °C	10%	SW 11 / max 18 moderato
Sabato 9	sole e caldo	20 °C	31 °C	10%	E 6 / max 14 debole
Domenica 10	sole e caldo	20 °C	32 °C	10%	SW 3 / max 10 debole



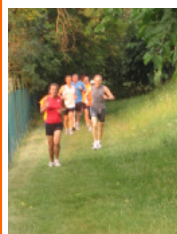
Corse nella natura

### AFORISMA

“La corsa è, per chi la ama, uno strumento importantissimo per la salute e per l'equilibrio psicofisico. Oltre tutto è il più economico degli sport: costa solo fatica, ma rende molto in termini di salute: il sonno di notte diventa più riposante, si assesta l'equilibrio psicofisico, le tensioni si allentano. Per non parlare degli effetti benefici della vita all'aria aperta che ti tiene lontano da raffreddori e virus. E poi c'è il confronto con se stessi, con i propri limiti, sia dal punto di vista fisico che mentale.”

Lorenzo Sassoli de Bianchi

## Focus: La Corsa Offroad 1 parte da Runner's World Italia



Runner's World Italia la rivista N.1 per la corsa nel mondo ed in Italia ha recentemente pubblicato un'interessantissima guida sul trail Running. Vi riporto qui alcuni passaggi, nei numeri successivi analizzeremo altri aspetti del trail running:

### L'ABBIGLIAMENTO E GLI ACCESSORI

Le scarpe da trail sono più resistenti, (non risentono delle sollecitazioni inusuali dovute al pietrisco), e per questo hanno una durata superiore ai normali modelli da running. Uno zainetto leggero o cintura porta tutto è necessaria per portare con se il cellulare, delle bevande e per le uscite più lunghe qualche confezione di gel o barrette energetiche. Molto utile è tenere una maglietta di ricambio ed una mantellina antipioggia. Come pantaloncini preferite i 3/4 per

proteggere gambe da cespugli, frasche ed il fresco del bosco. Prima di partire consultate sempre le previsioni del tempo, se c'è minaccia del temporale non uscite! Sarebbe spiacevole trovarvi tra tuoni e fulmini in un sentiero in mezzo al bosco...

- Se poi ci si appassiona ecco una serie di accessori che non possono mancare nella valigia di un trail runners:
- 1) Zaini camelback per aver sempre alla portata di "bocca" acqua o bevanda energetica contenuta nella borraccia a spalla all'interno dello zainetto
  - 2) Luce frontale per illuminare e farsi vedere con scarsa visibilità
  - 3) Maglia tecnica a manica lunga per andare incontro ad ogni eventuale abbassamento di temperatura
  - 4) cartina topografica della zona o gps cartografico
  - 5) Bastoncini telescopici se si effettuano salite e discese ripide.
  - 6) Bandana antivento e cappellino per proteggersi dal sole e dalla pioggia.

## R(un)evolution (da i 7 passi della corsa - Longoni)



### PENSARE BENE VI FA VOLARE

Il pensiero è qualcosa che non si vede, eppure è l'attività umana più specifica, interessante ed importante. E' curioso che pochi si rendano conto della sua decisiva incidenza, positiva e negativa, sia a livello mentale che fisico, in ogni prestazione sportiva. Il pensiero è ciò che può dare le ali o, al contrario, impedire il decollo e i risultati positivi. Pensare bene migliora la prestazione, aiuta nei momenti di difficoltà e sostiene durante le crisi. Pensare male ed in negativo invece, peggiora ogni cosa. Che cosa significa pensare bene? Significa rendersi conto che la mente lavora in continuazione seguendo degli schemi appresi, delle concezioni su se stessi, sugli altri e sul mondo, che talvolta sono limitanti.

La mente che frena, a volte con la complicità di un severo avversario interno, in fondo non fa altro che riprodurre tutte quelle insicurezze e paure che abitano una parte di voi e che si manifestano non soltanto nel running, ma spesso in molti altri aspetti della vostra vita. Dunque pensare positivo significa provare a modificare gli schemi, le paure, le incertezze più dannose della mente che frena, che nella corsa si manifestano attraverso blocchi mentali. "Posso fare questo, non quello", "Non riuscirei a correre la maratona", "Ho abbassato i miei tempi, più di così mi è impossibile"...ecco una serie di frasi e pensieri scoraggianti. Pensare positivo significa pensare di poter cambiare le sorti di queste affermazioni, come dice Jeff "Yes you can do this!"



Il running è come volare!

## Focus: Maratona che passione, dalla mezza maratona ai 30 km

### DALLA MEZZA MARATONA AI 30 km



Siamo arrivati ai 3/4 del nostro cammino, la terza parte di questa ideale suddivisione in 4 sezioni della nostra avventura lunga 42.195 metri! Personalmente a livello psicologico prima ancora che fisico è la decade di chilometri più difficile della maratona. Abbiamo appena scollinato il passo di metà gara e davanti a noi manca ancora tantissimo! E' vero che ora si può iniziare il conto alla rovescia dei km (aiuta molto psicologicamente invertire la numerazione e togliere di mezzo un chilometro dopo l'altro! Provateci!), ma caspiterina quei 21 km mancanti sembrano una distanza incalcolabile. Il 22 mo km è come il 9 gennaio, un immenso lunedì, finite le feste ci aspettano mesi di duro lavoro senza pause! Se si è condotta una prima parte di gara giudiziosa e se si è ben allenati, respingiamo questi avvertimenti negativi e razionali dell'emisfero destro del nostro cervello e facciamo girare le gambe ancora "fresche" e reattive. In questa parte di gara sono le gambe che sostengono la mente un po' abbacchiata per aver scoperto che ci aspetta ancora tanta strada. Cerchiamo di distrarci e di porci dei piccoli grandi traguardi. Il primo grande traguardo è il meritato ristoro dei 25 km. Cercate di dialogare con i compagni di corsa, di godere dell'incitamento del pubblico o di fare amicizia con qualcuno in corsa. Tenere la mente impegnata è fondamentale per pensare ai pensieri negativi che hanno fatto

capolino dopo aver tagliato lo striscione della mezza maratona. Prima di dissetarvi e mangiare al ristoro del 25mo km, prendete anche le eventuali "bombette", il simpatico soprannome che viene dato ai gel energetici specifici per supportare il nostro fisico nelle gare di lunghe distanze. State superando il primo MURO, il muro psicologico ed ora siete pronti per affrontare il muro fisico che d'ora in avanti potrebbe presentarsi con tutta la sua imponenza. Il muro della maratona non è altro che un grande muro immaginario che vi blocca, vi rallenta e nei casi più estremi può farvi desistere. Voglio subito sottolineare che il muro fisico non si presenterà o sarà un leggero ed insignificante ostacolo solo se vi sarete fisicamente preparati al meglio seguendo con coscienza il programma di allenamento. Nei programmi Galloway "La mia prima Maratona" che insegno alla Running School, fondamentali per superare indenni il muro sono i lavori sull'endurance, ovvero sulla resistenza attraverso i "lunghe". I 5 chilometri letteralmente da scalare sono quelli che vi portano dal 25 al 30. Snocciolateli! ponetevi come obiettivo il cartellone del prossimo chilometro, sì! Guardate! lo potete scorgere in lontananza, ci siete quasi, bravi! Raggiungere il trentesimo è una grandissima conquista e l'assicurazione di avercela quasi fatta, vi assicuro che a livello psicologico, porsi il traguardino dei trenta, è fondamentale! Nella prossima puntata vi spiegherò perché e analizzeremo l'ultima parte di questo meraviglioso viaggio chiamato MARATONA!

## L'esperto consiglia by Km Sport



### LE SCARPE DA TRAIL



Un paragone calzante è quello ciclistico tra la mountain bike e la bici da strada. Così anche per il running, da qualche anno le case hanno lanciato delle linee sempre più accattivanti e diversificate per quanto riguarda il TRAIL RUNNING, ovvero la corsa offroad, su sterrato, in montagna, collina o in sentieri non asfaltati. L'evoluzione è quella dal classico scarpone da montagna che si è evoluto, si è abbassato, si è alleggerito e soprattutto è diventato molto molto ammortizzato! Possiamo altresì pensare una scarpa da trail running come l'evoluzione da

fuoristrada di una scarpa da running classica.

Molte case hanno mantenuto alto il grado di ammortizzamento, rinforzandone solamente la struttura, la tomaia, la stabilità, la suola fino ad arrivare ad un'importante battistrada che deve darci il giusto grip in salita ed in discesa e deve proteggerci dai sassi. Come le scarpe da running classiche hanno diversi gradi di ammortizzamento, così anche le scarpe da trail presentano modelli più rigidi adatti alla camminata ed altri molto più ammortizzati adatti alle lunghe distanze lungo fantastici sentieri di montagna! Ai più sembra cosa ardua correre in montagna, non dimentichiamoci che correre in montagna non significa scalare il Monte Bianco, ma soprattutto dalle nostre parti significa correre in libertà su sentieri misti con pendenze modeste immerse in una spettacolare natura. Scoprite il mondo trail da KM SPORT Via della Meccanica—Vicenza

## Galloway says



### IL JOGGER. Secondo livello: l'ingresso in un mondo nuovo

Il jogger si sente sicuro della corsa. Può essere duro correre ogni mattina, ma a differenza del principiante voi potete ormai identificarvi come "appassionato". Potreste essere intimiditi da coloro che "ottengono grandi risultati" - professionisti e maratonaisti - però avete già cominciato a comprendere i benefici di questa attività ed avete ormai determinato una rotta importante con il vecchio mondo di una volta. Alla fine della corsa c'è quasi sempre una piacevole sensazione di calore. Di rado il jogger ha un programma o un obiettivo preciso. La maggior parte corre solo come diversivo salutare e non sente la necessità di andare oltre. I joggers si annotano sul calendario le gare dei 10 km, talvolta ci sarà in programma qualche gara di maggiore importanza, anche se non correte in maniera competitiva o per migliorare un record, può darvi che in voi cominciate a svilupparsi un certo senso agonistico.

"Pillole di  
saggezza  
dal metodo  
Galloway"



CONTATTI:

Tel.: 349-0560148

E-mail: [matteo.mastrovita@gmail.com](mailto:matteo.mastrovita@gmail.com)

Pagina

facebook

RUNNING SCHOOL VICENZA

FOTO DELLA SETTIMANA



Corsa Offroad nei  
sobborghi della città



## Le marce della domenica



**DOMENICA 10 LUGLIO**  
**3a LUSIA...NDANDO**  
**LUSIANA**



Ritrovo: Palestra  
Percorsi: 6, 12, 20

Itinerari percorribili: Dalle ore 7.00 alle ore 9.00

Terreno: Misto Collinare

Curiosità: L'etimologia del nome Lusiana è stata lungamente discussa nel corso dei secoli e ancora oggi si traggono diverse interpretazioni: la più diffusa e comune trae origine dal latino ed è formata dall'unione di "Lucus Dianae" bosco di Diana, esattamente bosco sacro a Diana, il nome sarebbe stato abbreviato in "Lu-Dianae" formando successivamente i nomi "Ludiana" "Luxiana" ed infine Lusiana.

Nome abitanti: Lusianesi

Abitanti: 2.833 ca, 83 per kmq

Altitudine slm: 752 metri

Superficie territorio: 34,2 kmq

Frazioni: Campana, Laverda, Santa Caterina, Valle di Sotto, Velo, Vitarolo

Santo patrono: San Giacomo il Maggiore 25 luglio

**DOMENICA 10 LUGLIO**  
**11ma MARCIA DEL CICLAMINO**  
**LAGHI**



Ritrovo: Campo sportivo arrivo in Piazza

Percorsi: 4, 7, 15, 22

Itinerari percorribili: Dalle ore 8.00 alle ore 9.00

Terreno: Misto Collinare

Curiosità: Laghi, abitata nel tardo medioevo da popolazioni germaniche, nel corso dei secoli ha lasciato spazio al ceppo latino. Il paesaggio è incantevole ed è caratterizzato dai due laghetti incastonati come gemme nella valle del torrente Zara a ridosso del centro abitato. La marcia si svolge in concomitanza della festa patronale di S. Barnaba. E' possibile degustare gli gnocchi di laghi presso lo stand gastronomico all'arrivo.

Nome abitanti: laghesi

Abitanti: 128 ca, 5,8 per kmq

Altitudine slm: 570 metri

Superficie territorio: 22,22 kmq

Santo Patrono: San Barnaba 10 luglio