



Running School Letter

**IL GIORNALE
DI VICENZA**

NOTIZIE DI RILIEVO:

- **Allacciate le scarpe:**
l'editoriale
- **Appuntamenti settimana 11**
luglio - 17
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, dai 30 km al traguardo	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 28
RUNNING SCHOOL LETTER
di
Matteo Mastrovita

ANNO 1, NUMERO 28

SETTIMANA 11 LUGLIO - 17 LUGLIO 2011



Allacciate le scarpe...

I GIORNI DELLA LUCERTOLA

Eccoli, sono arrivati inesorabili i giorni della Lucertola, i giorni più caldi dell'anno. Così come i giorni della Merla tra gennaio e febbraio rappresentano i giorni in cui si batte i denti, i giorni della lucertola sono dei veri e propri momenti di passione per noi runners. Correre è impresa titanica, anche nelle prime ore del mattino il caldo non da tregua con la sua umidità. Il sole che fa capolino molto presto (intorno alle 5 di mattina) è un disco rovente che ha la capacità di diminuire o azzerare la nostra voglia di running. L'ideale è fuggire in montagna dove le temperature e la cappa di umidità ci concedono una tregua e ci fanno apprezzare l'estate. Contro il freddo c'è protezione, per questo caldo pur troppo no, se non si vuole migrare tra le amate montagne. Come



di difendersi dunque? Bere tanto, indossate cappellini e vestiti leggeri, uscite

solo di mattina molto presto o al calar del sole, non effettuate uscite molto lunghe.

E poi...facciamo la danza della pioggia e portiamo pazienza..i giorni della lucertola passeranno!

Penultima puntata per Maratona che passione, in questo numero dai 30 km al traguardo. Seconda parte per la corsa offroad grazie al contributo di Runner's World Italia. Per le marce, weekend di corse in collina (Barbarano) ed in montagna (Mezzaselva di Roana) Matteo Mastrovita

Appuntamenti Settimana



Ecco gli appuntamenti della settimana:
MERCOLEDI 13 LUGLIO ORE 19.50 Ritrovo c/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 14 LUGLIO ORE 19.50 Ritrovo Campo di atletica di Creazzo per il Magic Mile! Testiamo la preparazione per continuare insieme la preparazione alla prima maratona del prossimo autunno!

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.



CONTINUANO I SALDI KM SPORT!!! - 30% SU TUTTO L'ABBIGLIAMENTO E SULLE SCARPE DA RUNNING FINO AD ESAURIMENTO NUMERI! VI ASPETTIAMO!!!!

Il meteo per chi corre



Corse nella natura

Ecco i giorni della lucertola! Si i giorni più caldi dell'anno sono (aimè..) arrivati. NO RUNNING FOR SUMMER LUNCH dunque, mi raccomando! Caldo caldo e ancora caldo, è l'estate vicentina con la sua umidità equatoriale!

Tutta la settimana minime roventi sopra i 20°C in **ZONA ARANCIONE** e Max in **ZONA ROSSA**

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

Si raccomanda di correr al mattino presto prima delle 7, e alla sera al tramonto del sole. Bere molto!

Orari di alba e tramonto:
Il sole sorge **ORE 5.00**



Il sole tramonta **ORE 21.38**

Comune di **Vicenza (VI)** - CAP 36100

Giornaliero	Lunedì 11	Martedì 12	Mercoledì 13	Giovedì 14	Venerdì 15	Sabato 16
Giorno	Tempo	T min	T max	Precip.	Vento (km/h)	
Lunedì 11	sereno	21 °C	32 °C	10%	calma	
Martedì 12	poco nuvoloso	22 °C	32 °C	10%	ENE 9 / max 20 debole	
Mercoledì 13	nubi sparse	22 °C	33 °C	10%	E 11 / max 16 moderato	
Giovedì 14	sole e caldo	21 °C	32 °C	10%	SW 2 / max 14 debole	
Venerdì 15	poco nuvoloso	23 °C	30 °C	20%	ENE 17 / max 22 moderato	
Sabato 16	nubi sparse	20 °C	30 °C	20%	ENE 8 / max 18 debole	
Domenica 17	sole e caldo	20 °C	31 °C	10%	SW 10 / max 12 moderato	

AFORISMA

“Tagliare il traguardo della prima maratona è una gioia immensa, incomunicabile, fortissima, che non si esaurisce. E' come se la stanchezza d'un tratto si trasformasse in una sensazione di entusiasmo, nel corpo e nella mente, che a quel punto sono una cosa sola...hai voglia di sorridere, felice, e di abbracciare tutti. La prima maratona è un'esplosione, un incontro con il destino, come se tutta la vita fosse stata una lunga preparazione q uei 42.195 metri che hai appena finito di percorrere”

Lorenzo Sassoli de Bianchi

Focus: La Corsa Offroad 2 parte da Runner's World Italia

PRIMA DI PARTIRE: Non andare a caso, assicurati che il sentiero che vuoi percorrere parta proprio da dove ti stai avviando. Attrezzati al meglio, con acqua, cellulare e una cartina (o gps).

RENDITI VISIBILE: Durante la stagione della caccia indossa degli indumenti fluorescenti e catarifrangenti per evitare di essere scambiato per un animale...

LASCIA UNA TRACCIA: Informa sempre qualcuno della tua meta e dell'orario ipotetico del tuo ritorno.
DIRITTO DI PRECEDENZA: I runners che vanno in salita hanno la precedenza rispetto a quelli che scendono; dai la precedenza a chi va a cavallo. I bikers devono darti la precedenza.

TRONCHI SUL SENTIERO: E' preferibile scavalcarli con calma, ma se ami l'adrenalina saltali o poggiaci il piede in cima.

PIT STOP: Se devi fare uno stop tecnico (pipi o pupù) defilati dal sentiero e fai la sosta tecnica nel bosco, lontano da qualche sorgente o alveare di vespe

IN DISCESA: Non sbilanciarti troppo indietro, occhi gli appoggi sulle rocce che possono essere scivolose. Se il terreno è molto ripido i grossi sassi possono fungere da scalini.

SORPASSI: Mentre ti avvicini per superare degli escursionisti esordisci con "Ehi!" poi mentre li sorpassi salutali sempre e ringraziali di averti ceduto il passo.

ANIMALI: Se ne incontri (come ad esempio le vipere), fermati, indietreggia se necessario e lascia che l'animale si sposti da solo. La vipera attacca solo se minacciato, se non si muove superalo stando alla larga e tenendolo controllato visivamente.

SALITE RIPIDE: Su pendii molto ripidi si cammina, se puoi camminare velocemente fallo.

USCITE DI GRUPPO: Generalmente funziona così: Si sta uniti, ci si aspetta agli incroci o ci si ritrova all'arrivo se ognuno va per sé.

SENTIERI ROCCIOSI: Preferisci la terra, anche i sassi più piatti possono essere instabili.

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



REGISTI DEI VOSTRI FILM MENTALI

Un'abitudine umana, a cui non sfuggono gli sportivi, è quella di proiettarsi nella mente dei film di quanto accadrà. Ciò succede quasi sempre prima di una gara, quando già si immagina come andrà a finire. Ebbene, se i registi di questi film, sono la mente che frena o addirittura il vostro avversario interno...possono essere più distruttivi di un virus che distrugge il computer. Teneteli ben lontani se non volete far precipitare il livello della preparazione. Se invece di solito i vostri film sono troppo ottimistici e nell'immaginazione trionfate sempre, la conseguenza iniziale è una buona carica agonistica, una specie di doping mentale, ma poi si verifica l'effetto boomerang non appena le

cose durante la gara o la corsa, non vadano esattamente come avete pensato. Succede, in pratica, come se la mente, avendo immaginato soltanto cose esaltanti, non fosse stata preparata ad una situazione difficile e così il morale scende di colpo, portando spesso con sé anche il crollo fisico. Dovreste invece essere registi attenti. La cosa giusta, proiettandovi in anticipo il film della prestazione, è il pensare e prevenire anche tutte le difficoltà, comprese anche quelle psicologiche a cui sapete di essere soggetti, ma immaginando che sarete più forti delle insidie, riuscendo a mantenervi positivi, motivati, tranquilli e fiduciosi fino alla fine. Questo è un autentico allenamento mentale utile, questo significa pensare "bene".



Registi delle vostre corse

Focus: Maratona che passione, dai 30 km al traguardo

DAI 30 km AL TRAGUARDO



Finalmente scorgete il cartello che tanto aspettavate: km 30! Da qui in avanti la strada è veramente in discesa, a patto che il vostro allenamento sia stato "responsabile" e abbiate corso gli importantissimi lunghi salva gambe. Giunti a questo

punto il pensiero magico che si dovrà materializzare nella vostra mente è il seguente: "Caspita, mancano solo 12 km al traguardo e alla grande impresa...ma io 10/12 km li faccio quasi ogni mattina in una normalissima uscita di allenamento, si ce la posso veramente fare, è una distanza assolutamente alla mia portata!" Se riuscirete a fare questo pensiero, il gioco è fatto! Al 32° km comincia il conto alla rovescia vero e proprio...modello ultimo dell'anno 10, 9, 8...dal trentaduesimo al trentacinquesimo il passo è breve, ed un importantissimo ristoro vi aspetta per darvi la carica negli ultimi km finali. Oltre al count down l'effetto "aspirapolvere" sarà un altro prezioso alleato. In questa parte di gara, se avrete condotto con parsimonia la vostra corsa, vi accorgete di avere una marcia in più rispetto a tanti altri runners, decisamente "impiantati" e praticamente fermi sul percorso. E' come se aveste ai piedi due grandi aspirapolvere con un grosso getto che vi attira verso le suole dei concorrenti che vi stanno davanti e che in

pochi passi riuscite a risucchiare e a superare! E' fantastico quante posizioni riuscite a recuperare in questi ultimi chilometri! Ormai siete entrati nel cuore della città che ospita la maratona, il pubblico festante è un altro prezioso e grandissimo aiuto! Il cartello dei 40 km con il suo ristoro si intravede, è il momento di spingere, e se ne avete ancora saltate pure l'ultimo ristoro (al massimo un sorsetto di acqua). Gli ultimi due chilometri si fanno in trance agonistica, è come correre sorretti dal grandissimo entusiasmo e dall'adrenalina, è come se un'enorme calamità chiamata Traguardo vi attirasse sempre con più forza man mano che scorrono i metri. Ormai ci siamo, ecco il gonfiabile dell'ultimo chilometro, vi sentite un po' in una corsa ciclistica e cominciate a lanciare la vostra volata...tutto vi sembra fantastico e vi sembra di avere due jet supersonici al posto dei piedi...andate così veloci che le persone a lato percorso sfuggono sfocate! Manca pochissimo, le ultime curve, ed eccolo lo striscione tanto agoniato "ARRIVO", ce l'avete fatta, qualche lacrima comincia a sgorgare dai vostri occhi, alzate gli occhi al cielo e ringraziate il Signore, baciate la fede che vostra moglie vi ha regalato, scrutate tra la folla i volti degli amici, e sorridete, si sorridete tanto, la vostra missione ed il vostro capolavoro è compiuto. Alzate le braccia e tagliate il traguardo, vi sentite i padroni del mondo! Stoppate il vostro gps, siate felici anche se non avete realizzato il tempo sperato, siate orgogliosi perché avete compiuto un'altra piccola grande impresa da ricordare per tutta la vita!

L'esperto consiglia by Km Sport



BEVIAMO TANTO!



Parola d'ordine: bere, bere e ancora bere! Come anticipato dall'editoriale sono i giorni più caldi dell'anno e l'unico sistema per proteggersi (a parte quello di limitare le nostre uscite quando il sole deve ancora sorgere o alla sera tardi) è quello di vestirsi poco e di bere tantissimo.

L'idratazione per chi corre è veramente fondamentale, in questa stagione si suda anche rimanendo immobili...figurarsi correndo! Per corse anche brevi muniamoci degli accessori per la sete: le cinture porta borracce! Se non avete una fontanella di acqua fresca che vi aspetta lungo il vostro percorso di allenamento, riempiete le

borraccette con acqua o soluzioni energetiche con sali e magnesio. Ogni 5 km bevete un sorso di acqua e rimanete idratati. Esistono vari tipi di cinture per sconfiggere la sete:

- 1) cinture con 2/4 piccole borracce solitamente da 200/250 ml ciascuna, il vantaggio è che il peso viene distribuito su ambo i lati del corpo...è come se aveste dei rotolini di grasso che magicamente spariscono ad ogni sorso...inoltre nel caso di corse brevi potete decidere di lasciare a casa le borracce che non vi servono.
- 2) Cinture con borraccia unica più grande (solitamente da 400 ml) garantiscono meno peso distribuito e forse più praticità.
- 3) Borracce da mano...è un guanto con incorporato un porta borraccia. Scoprite il mondo per vincere la sete da KM SPORT Via della Meccanica—Vicenza

Galloway says



L'ATLETA AGONISTA. Terzo livello: quando la competizione è l'impulso più forte

In tutti noi c'è una tendenza alla competizione, anche se a volte è nascosta. Continuando a correre è molto verosimile che essa affiori in superficie. Se tenuta sotto controllo, la spinta competitiva può diventare una grande motivazione che vi condurrà a migliorarvi e ad andare al di là di quanto avreste altrimenti fatto. Diventerete un vero atleta agonista quando comincerete a pianificare le vostre corse a seconda delle gare. Prima che venite rendite conto vi ritroverete in una via di frenetica ricerca di correre veloci, a scapito del piacere che la corsa vi può dare. Ma quanto più il senso agonistico crescerà più vi sentirete insicuri: saltare una corsa vi sembrerà un delitto che vi porterà alla rovina totale. Spesso si rischia di cadere nel sovraallenamento che vi può rendere molto irritabili e portarvi ad infortuni e a lunghi stop. In ogni caso scontrarsi con qualche frustrazione e sofferenza può aiutarci a capire i nostri limiti.

"Pillole di
saggezza
dal metodo
Galloway"



CONTATTI:

Tel.: 349-0560148

E-mail: matteo.mastrovita@gmail.com

Pagina

facebook

RUNNING SCHOOL VICENZA

FOTO DELLA SETTIMANA



Foto di gruppo dei runners del mercoledì con lo sfondo Villa Capra "La Rotonda"



Le marce della domenica



DOMENICA 17 LUGLIO
2a MARCIA DEI COLLI BERICI
BARBARANO VICENTINO



Ritrovo: Impianti Sportivi

Percorsi: 6, 10, 20

Itinerari percorribili: Dalle ore 8.00 alle ore 13.30

Terreno: Misto Collinare

Curiosità: L'origine di Barbarano deriva da "fundus Barbaranius" cioè possedimento. Da visitare Villa Godi Marinoni e l'Oratorio di San Gaetano.

Nome abitanti: barbaranesi

Abitanti: 4574 ca, 233 per kmq

Altitudine slm: 151 metri

Superficie territorio: 19,60 kmq

Frazioni: Ponte di Barbarano, San Giovanni in Monte

DOMENICA 17 LUGLIO
30 ma MITTELWALT
23 ma MARATONA DEI SETTE COMUNI
MEZZASELVA DI ROANA



Ritrovo: Campo sportivo

Percorsi: 6, 12, 22, 32, 42

Itinerari percorribili: Dalle ore 7.00 alle ore 9.00

Terreno: Montano panoramico

Curiosità: Mezzaselva, fa parte con altre 5 frazioni del Comune di Roana sull'altopiano di Asiago. Il territorio si estende in gran parte tra boschi di conifere, prati e pascoli a perdita d'occhio.

La manifestazione è valida per il concorso "Maratone Vicentine"

Nome abitanti: roanesi

Abitanti: 4245 ca, 54 per kmq

Altitudine slm: 994 metri

Superficie territorio: 78,5kmq

Santo Patrono: Santa Giustina 7 ottobre