



Running School Letter

**IL GIORNALE
DI VICENZA**

NOTIZIE DI RILIEVO:

- Allacciate le scarpe: l'editoriale
- Appuntamenti settimana 18 luglio - 24 luglio 2011

SOMMARIO:

Il Meteo per chi corre	Pag 2
Aforisma della settimana	Pag 2
Test Running	Pag 2
Focus: Maratona che passione, Medaglia Medaglia Medaglia	Pag 3
Test Running	Pag 3
Oggi Festeggiamo	Pag 3
La foto della settimana	Pag 4
Le marce della domenica	Pag 4

ANNO 1 - NUMERO 29
RUNNING SCHOOL LETTER
di
Matteo Mastrovita

ANNO 1, NUMERO 29

SETTIMANA 18 LUGLIO - 24 LUGLIO 2011



Allacciate le scarpe...

MEDAGLIA MEDAGLIA MEDAGLIA

Come di ceva il simpatico cane Mat-tley...anche noi spesso corriamo per una medaglia...Giunta all'ultima puntata la serie **MARATONA CHE PASSIONE**, un dettagliato excursus su che cos'è la maratona, una cronaca per vivere la magia di completare una maratona ed arrivare con il sorriso sulle labbra e con gli occhi lucidi al ricevimento della mitica medaglia!

Una medaglia del valore commerciale di pochi euro ma con un valore affettivo inestimabile. Una medaglia che non si compra nelle collezioni di fine estate in edicola, ma che si conquista dopo lunghi mesi di sacrifici e dopo una prova così intensa come la maratona.

Si, si corre anche per questa medaglia, per collezionarla ed andarne fieri mettendola nei ricordi più importanti!



Apriamo questa settimana con un lietissimo evento, sabato 16 luglio è nata infatti la piccola Lucia, la figlia di Francesco e Valentina, due cari

amici di Running School che hanno condiviso insieme al sottoscritto la loro maratona della Dolce Attesa. Un brava a Vale che ha vinto la sua maratona delle 40 settimane mettendo al mondo una splendida creatura! In bocca al lupo ragazzi e complimenti! Voglia destate e voglia di test, rilassatevi e scoprite Quale avventura cercate nel running. Ad ognuno la sua avventura! Buone Corse d'Estate!
Matteo Mastrovita

Appuntamenti Settimana



Ecco gli appuntamenti della penultima settimana di Running School prima della pausa estiva di agosto.

MERCOLEDI 20 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 21 LUGLIO ORE 19.50 Ritrovo Chiesa del quartiere Maddalene per il gruppo prima maratona e prima mezza 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.



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

Si respiraaaaa! Yes I can breathe! Break nella rovente estate con una settimana all'insegna della instabilità. Martedì fortemente perturbato, migliora il giovedì per poi ritornare instabile il weekend. Minime in discesa in **ZONA VERDE!** Max in discesa in **ZONA ARANCIONE** ma più sopportabili grazie alla diminuzione dell'umidità. Tendenza fine settimana: Instabilità con temperature molto più fresche, domenica massime primaverili sotto i 25°C! Condizioni ideali per correre!



Corse in salita

AFORISMA

“Nella corsa non puoi bluffare, non c'è ne la finta ne il pallonetto”

Giampiero Galeazzi



DOMANDA N.	A	B	C	D
1	F	A	S	L
2	S	F	L	A
3	A	L	F	S
4	F	A	S	L
5	L	S	A	F
6	S	L	F	A
7	A	F	L	S
8	F	S	A	L
9	L	A	S	F
10	S	L	F	A
11	F	S	A	L
12	A	F	L	S
13	L	A	S	F
14	S	L	F	A

Trova il tuo profilo determinando quale lettera è prevalente nelle risposte



Orari di alba e tramonto:
Il sole sorge **ORE 5.07**



Il sole tramonta **ORE 21.31**

Giorno	Tempo	T min	T max	Precip.	Vento (km/h)
Martedì 19	temporale	16 °C	26 °C	80%	S 4 / max 9 debole
Mercoledì 20	pioggia e schiarite	16 °C	25 °C	80%	WSW 11 / max 17 moderato
Giovedì 21	sereno	15 °C	27 °C	10%	WSW 6 / max 13 debole
Venerdì 22	pioggia e schiarite	16 °C	27 °C	80%	E 6 / max 18 debole
Sabato 23	temporale e schiarite	18 °C	24 °C	80%	NE 10 / max 12 moderato
Domenica 24	temporale e schiarite	17 °C	23 °C	70%	NNE 9 / max 12 debole

Test Running (da i 7 passi della corsa - Longoni)

QUALE AVVENTURA CERCATE NEL RUNNING?

Ora che sapete di desiderare davvero di correre provate ad indagare più a fondo sulla motivazione centrale della vostra personalità. Ecco un test che vi suggerirà l'idea guida più adatta a voi per aiutarvi a scoprire dove state andando correndo, se state cercando l'avventura di trovare voi stessi, la libertà, la forma fisica o l'autoaffermazione:

1) Siete naufraghi su un'isola deserta. In attesa di soccorsi il lato bello è che:

A.) Ne trarrà vantaggio il vostro fisico B) Vi sentite il re dell'isola C) Non è un reality show, siete immersi nella natura e avete tempo per pensare D) Avete spesso desiderato di fuggire su un'isola deserta

2) Per lottare contro una delusione, cercate di:

A) Innamorarvi di qualcuno o anche di un'idea o di un progetto B) Comprarvi qualcosa che vi piaccia C) Evadere dalla consueta routine D) . Agire, lavorare, fare attività fisica

3) Durante un viaggio avventuroso, uno sciamano vi regala una bottiglietta di acqua magica. Se la bevete il suo effetto sarà:

A) Aprirvi le porte del successo B) Farvi viaggiare alla velocità del pensiero C) Renderevi fisicamente irresistibili D) Stimolare i vostri talenti nascosti

4) Quali di queste frasi sottoscriveste?

A) Amo molto possedere cose belle B) Sono per la scalata al successo e per una vita brillante C) Mi piace la vita semplice: evito i luoghi rinomati ed i ristoranti di lusso D) Sono attratto dall'avventura: non voglio chiudermi in una gabbia di abitudini.

5) Se nel running siete costanti, è perché vi piace e:

A) Vi permette di staccare la spina da tutto B) Vi mette in contatto con voi stessi C) Avete buoni risultati D) Vi tiene in forma fisica

6) Associate più facilmente la parola corsa a:

A) Armonia o natura B) Fuga o libertà C) Bellezza o forma fisica D) Traguardo o vittoria

7) Al tempo dei castelli e dei cavalieri avreste potuto essere:

A) Artù re di Camelot B) Lancillotto, bello ed invincibile C) Parsifal, sempre in viaggio alla ricerca del sacro Graal D) Merlino, oscuro e affascinante mago

8) Mentre state correndo, un runner del vostro sesso e più o meno della vostra età, vi supera distanziandovi subito. Allora:

A) Vi dite che non siete in forma, dovrete allenarvi di più B) Non ci fate caso e non vi importa affatto C) Vi viene naturale tallonarlo, cercando di sostenere la sua andatura D) Non accettate la sfida: vi sentite liberi di correre come volete

9) Sinceramente, preferite che di voi si dica:

A) Originali ed imprevedibili B) In gamba e di successo C) Profondi ed intelligenti D) Attraenti, raffinati, eleganti

10) Trovate più piacevole correre:

A) Da soli, così pensate ai fatti vostri B) Da soli per correre dove, come e quanto volete C) Con qualcuno per verificare il vostro grado di allenamento D) In compagnia, così vi sentite stimolati al confronto

11) In amore siete:

A) Farfalla: vi piace molto piacere e vi fate desiderare B) Rondini: volete un nido e il calore delle sicurezze affettive C) Leoni: imponete la vostra forte personalità D) Gatti: amate l'autonomia e non dovete sentirvi limitati.

12) Oggi non avreste voglia di correre ma se correte ugualmente è perché:

A) Sentite l'allenamento come un dovere B) Avete commesso qualche peccato di gola e dovete smaltire C) La giornata è stata pesante vi serve una fuga D) Avete voglia di stare un po' da soli con voi stessi

13) Il vostro tipo ideale di vacanza:

A) Viaggiare in auto, in moto o in camper alla scoperta del mondo B) Frequentare uno stage sportivo C) Una spiaggia deserta, un mare cristallino e un buon libro D) Completo relax in una beauty farm o in splendido hotel

14) Quando eravate bambini, vi piaceva di più:

A) Arrampicarvi sugli alberi B) Nascondervi e non farvi trovare C) Sentirvi dire che eravate belli D) Prendere un bel voto a scuola

INTERPRETAZIONE

Ad ogni domanda associate una lettera, quindi verificate a quale lettera avete dato la maggioranza e leggete il vostro profilo. In caso di parità di più lettere

MAGGIORANZA S - VOI STESSI QUESTI SCONOSCIUTI

Siete tipi sufficientemente "egosintomici", cioè andate d'accordo con quello che sentite di essere, sia fisicamente, sia come individui. Dunque accettate i pensieri, le emozioni, la vostra intima realtà psicologica e la vostra corporeità: anzi desiderate di andare più a fondo, per scoprire chi siete e che cosa volete veramente. Considerate la corsa allora, come un mezzo di armonizzazione psiche-soma, cioè di mente e corpo, come un momento di espressione di voi e anche di profonda riflessione. Si può dire che correndo cercate voi stessi, questi sconosciuti? In parte sì, questa è una vostra motivazione profonda, anche se possono sussistere altre che vi spingono al running. In ogni caso la vostra meta va ben oltre il semplice traguardo chilometrico che ogni volta vi ponete. Desiderate ritrovare la vostra originalità come individuo, in armonia con la natura e con il vostro "SE". **La sfida.** Anche quando garegiate con gli altri, in fondo si date sempre voi stessi. Con curiosità vi mettete alla prova, volete capire di quale pasta siete fatti e cercate di scoprire e di superare i vostri limiti. **La vostra avventura:** L'avventura di correre per voi è soprattutto una ricerca interiore che vi porta a crescere e ad armonizzarvi come persone. Ciò che vi spinge al running dunque è anche una filosofia di vita. **Il bisogno nascosto:** Correre vi serve a togliere la maschera delle convenzioni, a trovare spontaneità, uscendo dagli schemi fissi sociali e mettendovi in contatto con gli appetiti più autentici che vi appartengono. **La vostra idea guida** è la fonte magica (vedi RS LETTER N.23)

MAGGIORANZA A—L'AUTOSTIMA CHE VIENE DAL SUCCESSO

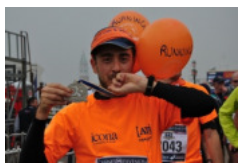
La competizione è quella droga chiamata vittoria, forse anche una vittoria nei confronti di voi stessi, sono le uniche molle capaci di spingervi all'attività fisica: per voi senza gara e senza cronometro c'è soltanto fatica e niente gusto.

Così la pensate, perché proprio per carattere possedete, anche nella vita, nella professione e forse perfino in amore la voglia di sbaragliare gli avversari. Il running nel vostro caso può risultare sia un'utile valvola di sfogo dell'aggressività e della rabbia competitiva che abitano in voi, sia un mezzo di affermazione personale che si lega all'autostima che sale quando cogliete risultati che vi prefiggete e che, purtroppo, scende quando non siete all'altezza delle vostre aspettative. I vostri pregi, e anche difetti, stanno tutti qui: nella vostra ansia di vincere.

La sfida: Dato che siete molto competitivi, la sfida vi consente di offrire il meglio di voi stessi, sia che si tratti di una gara contro il cronometro, sia che garegiate contro altri. L'importante è affermarvi. **La vostra avventura:** L'avventura del running per voi, è sempre in salita nella fatica di superare tutti, compresi i vostri limiti, vi motivate nell'ardua ascesa, fatta di sacrifici e forse anche di rinunce, per emergere e brillare come agonisti. **Il bisogno nascosto:** E' un po' come il vostro valore come persona, dipendesse in buona parte dal successo che potete riscuotere confrontandovi con altri: quindi nel running cercate rivindite e conferme delle vostre capacità. **La vostra idea guida** (vedi RS LETTER N.23) il ponte dell'arcobaleno

Focus: Maratona che passione, Medaglia Medaglia Medaglia

MEDAGLI MEDAGLIA MEDAGLIA



Siete esausti ma felici, il momento tanto agoniato è arrivato...il souvenir più prezioso del mondo sta per essere vostro! Vi sentirete come Baldini allo stadio olimpico ad Atene 2004 con una riecheggiante emozionata voce di Franco

Bragagna che vi dice "Bravo Bravo Bravo" o più semplicemente vi sentirete come Mattley...il simpatico cane della Corsa più pazza del mondo e della caccia la piccione che con il suo sorrisone da cane furbo chiedeva dopo la sua impresa del giorno: "Medaglia Medaglia Medaglia!". Eccola al collo la vostra medaglia, dopo pochi metri dal traguardo vi verrà donata da hostess e volontari che non conoscete ma è come se li aveste incontrati nei sogni più belli della vostra immaginazione. Chi lo avrebbe mai detto? Si ragazzi, ce l'avete fatta!!! avete trasformato il vostro sogno in realtà, e la prova tangibile è il vostro medaglione che vi è stato donato. Per le prossime ore (e giorni) diventerà una specie di amuleto porta fortuna, che vi darà forza e che sfoggerete sopra magliette, felpe e giubbotti. Tutti devono sapere e capire che Voi ce l'avete fatta e il vostro contagioso entusiasmo vorrebbe convincere chiunque, anche la persona antitesi della corsa, ad allenarsi



per correre una maratona! Dopo il ricevimento della medaglia, vi sentirete si spossati ma carichi di una contagiosa positività. Il mondo vi sembra veramente fantastico, vorreste abbracciare tutti senza distinzione. I primi abbracci sono con i compagni di corsa, poi i familiari e

gli amici che vi stanno aspettando dopo il gate della zona arrivi...così come in un grande aeroporto...beh la sensazione di fatto è proprio quella, siete atterrati dopo un fantastico viaggio di 42195 metri! Nelle maratone invernali venite avvolti dalla "carta argentata" o in gergo metallina, un telino che vi terrà caldi caldi e che vi aiuterà a recuperare. Il ristoro dell'arrivo con il suo pasta party vi aspetta, anche se spesso la stanchezza vince gli istinti della fame, un bel piatto di pasta non è affatto da disprezzare! Siamo arrivati al termine di questa fantastica ed incredibile avventura, ora godetevi il meritato riposo ed una bella doccia. Può darsi che per qualche giorno la sola idea di correre vi metta la nausea...è normale...ma passata la sbornia la voglia di correre tornerà più viva che mai, ma soprattutto sarà rafforzata dalla vista della vostra medaglia testimone indelebile della vostra impresa più bella. Bravi ragazzi, yes you did it! Alla prossima avventura! Matteo Runner

Test Running (da i 7 passi della corsa -Longoni)

MAGGIORANZA F - IL PIACERE DI PIACERE

Il vostro motto sportivo è "Linea, che cosa si fa per te...!", perché fate attività fisica soprattutto per rendervi più attraenti o per smaltire calorie. Raffinati, eleganti e forse un po' narcisisti, seguendo il credo del "magro è bello", del culto del corpo, di una fisicità asciutta, snella e muscolosa, potete impegnarvi seriamente nella corsa per una questione di immagine, per sfoggiare un corpo perfetto o quasi. Insomma, la forma fisica è per voi al vertice della piramide dei desideri sia perché vi piace piacere agli altri, sia perché se non piacete a voi stessi andate incontro ad una profonda disarmonia e sia perché, infine, avete tra le vostre priorità la salute ed il benessere psico-fisico. Inoltre, non c'è niente di male se fate il centro dell'attenzione e vi gratifica catturare sguardi di approvazione per come siete fisicamente o per quello che, di bello, possedete.

La sfida: Per voi la sfida di correre si gioca soprattutto superando le vostre pigrizie, anche mentali, nella ricerca, quasi ascetica, se non della perfezione, di una condizione estetica e di forma fisica che vi aiuti a sentirvi vincenti.

La vostra avventura: Il vostro percorso verso il bello, verso la soddisfazione di piacere e di piacervi e nella direzione del benessere, è anche una specie di patto,, di impegno e di scommessa con voi stessi: avete giurato che sapete autodisciplinarvi.

Il bisogno nascosto: Il running, è per voi, anche un mezzo per ricevere consensi e per adeguarvi ai canoni estetici della società: quindi il vostro bisogno nascosto passa da un'autostima che pare molto centrata sulle conferme che ricevete dallo specchio.

La vostra idea guida (vedi RS LETTER N.23) La farfalla ed il gabbiano

MAGGIORANZA L - LA LIBERTA' E L'ISOLA CHE NON C'E

Non sarete tipi Peter Pan, che non vogliono crescere mai, ma anche siete attratti dall'Isola che non c'è, ovvero da una dimensione diversa da quella che quotidianamente vivete nella realtà. La corsa allora, diventa per voi una specie di fuga verso la libertà che vi serve per staccare la spina dei pensieri e dalle incombenze stressanti che, forse, vi opprimono un po'. D'altra parte sembrate persone che necessitano di respirare grandi spazi: già correre lungo la strada sterrata o nel sentiero di un parco può regalarvi l'emozione di una piccola, ma salutare, fuga dal quotidiano. In fondo nel running cercate soprattutto evasione, effetto relax ed antistress, momenti di fatica, ma anche di pace da dedicare a voi stessi per sgombrare la mente. Del resto in ogni cosa della vita sopportate a stento la routine, le regole, le impostazioni e gli orari.

La sfida: La vostra sfida è nei confronti di ciò che vi stressa e opprime: nel momento in cui fate running correte via dalle problematiche e dalle incombenze quotidiane. Così dimostrate che siete più forti di tutto e che non vi lasciate soffocare

La vostra avventura: Per voi avventura significa partire, forse anche nel running, senza meta precisa, alla ricerca di ciò che non sapete, ma che è lontano. Proprio non conoscere quale sia esattamente il traguardo, dà sale ed interesse alla vostra fatica.

Il bisogno nascosto: Ogni tanto scatta, dentro di voi, il bisogno di un sano distacco e desiderereste metter e una certa distanza tra voi, le persone (anche quelle che amate) e il mondo. Non siete eremiti, ma avete necessità di aria e non potete sentirvi oppressi.

La vostra idea guida (vedi RS LETTER N.23) : Il castello tra le nuvole

Oggi festeggiamo:



E' nata! Evviva Evviva!!!! La piccola Lucia, figlia di Valentina e Francesco De Carli all'età di 23.52 di sabato 16 luglio è arrivata più bella che mai! Auguri ai genitori e alla piccola future maratho Lucìa!



BUON COMPLEANNO
Un po' in ritardo festeggiamo Stefania Galletti del gruppo Running School del mercoledì che il 1 luglio ha compiuto 26 anni, auguri Stefania!



CONTATTI:

Tel.: 349-0560148

E-mail: matteo.mastrovita@gmail.com

Pagina

facebook

RUNNING SCHOOL VICENZA

FOTO DELLA SETTIMANA



W i neo genitori,
Valentina e Francesco!
Una nuova bimba
mascotte di Running
School è arrivata!
Benvenuta Lucia!



Le marce della domenica



DOMENICA 24 LUGLIO 1a EDELWEISS VAL BIANCOIA DI CONCO



Ritrovo: Impianti di risalita

Percorsi: 6, 10, 20, 30

Itinerari percorribili: Dalle ore 7.30 alle ore 9.00

Terreno: Montano non impegnativo

Curiosità: La Val Biancoia e la Val Lastaro separano le cime di 1300 m a nord del Biancoia da una breve piccola "catena" costituita dalla Montagnola e dai monti Xilo, Frola e Cogolin.

Da tale sistema, vero e proprio anfiteatro naturale, hanno origine valli e dorsali che accompagnano il degradare dell'Altopiano di Asiago nella pianura.

Nome abitanti: conchesi

Abitanti: 2.252 ca, 83,7 per kmq

Altitudine slm: 830 metri

Superficie territorio: 26,90 kmq

Frazioni: Fontanelle, Gomarolo, Rubbio, Tortima, Santa Caterina

Santo Patrono: San Marco 25 aprile, Madonna della Neve 5/8

DOMENICA 24 LUGLIO 17 ma STRAVALMARANA VALMARANA DI ALTAVILLA VICENTINA



Ritrovo: Via XXV Aprile (Piazzetta sottostante la Chiesa)

Percorsi: 6, 12, 22

Itinerari percorribili: Dalle ore 8.00 alle ore 9.00

Terreno: Misto Collinare

Curiosità: Il nome Valmarana significa "Fondo di Mario" e deriva da Marius anus da cui Marianum o Maranum o Marano. Probabilmente Mario era il maggior proprietario di terreno coltivato nella zona di S. Agostino. In età romana, l'attuale colle di Valmarana era coperto di boschi e il paese si sviluppava in pianura da cui il nome composto Valles Mariana, Valmarana

Nome abitanti: altavillesi

Abitanti: 11.613 ca, 694 per kmq

Altitudine slm: 45 metri

Superficie territorio: 16,73 kmq

Frazioni: Tavernelle, Valmarana

Santo Patrono: Sant'Urbano 8 settembre