



# Running School Letter



## IL GIORNALE DI VICENZA

## ESTATE

NOTIZIE DI RILIEVO:

ANNO I, NUMERO 31-32

SETTIMANE I AGOSTO - 14 AGOSTO 2011

- Allacciate le scarpe: l'editoriale
- Appuntamenti settimana I agosto - 14 agosto

### SOMMARIO:

Il Meteo per chi corre	Pag 2
Aforisma della settimana	Pag 2
Foto Gallery	Pag 2
Focus: Il Running Racconto	Pag 3
Galloway Says	Pag 3
La foto della settimana	Pag 4
Le marce della domenica	Pag 4



## Allacciate le scarpe...

### RUNNING SCHOOL LETTER ESTATE

Il settimanale online per chi corre si prende una piccola pausa estiva ed in questo caldo agosto si dimezza nel senso che da settimanale passa ad essere un quindicinale.

Numero speciale per descrivere lo splendido weekend con la classica gara di fine stagione: Il Giro del Lago di Resia. Uno splendido happening giunto alla seconda edizione by Running School e quest'anno grazie a Runitaly First ancora più bello con un trikend (ven-sab-dom) all'insegna dello sport, della cultura e dell'amicizia!

A pagina 2 troverete le foto più belle dell'evento (tutte le foto sono disponibili nella pagina face book di Runitaly First), mentre a pagina 3 l'appassionata ed appassionante descrizione di Licia Fedeli, la nostra runner fedeli "e" ed appassionata!

Continua poi il **GRANDE CONCORSO—LA FOTO CHE CORRE!** Inviatemi le vostre foto che vi ritraggono mentre correte nei luoghi delle vostre vacanze, saranno pubblicate e la foto più



bella vincerà 2 mesi di iscrizione gratuita alla prossima stagione di Running School!!! Cosa aspettate? Correte e scattate! Non si fermano invece le marce domenicali, per chi vuole continuare a tenersi in forma in questo periodo di vacanza, a pagina 4 troverete tutte le marce delle prossime 2 domeniche. Buone corse!

Matteo Mastrovita

## Appuntamenti



I gruppi di Running School riprendono la prima settimana di settembre con tante novità! Intanto partecipate numerosi al grande concorso **FOTOGRAFA LA TUA VACANZA!** Indossa la maglietta arancio di Running School, se non ce l'hai, indossa un'altra maglia possibilmente arancione sgargiante e fatti ritrarre (oppure usa l'autoscatto ;-)) mentre corri nei tuoi luoghi di vacanza. Nei prossimi numeri pubblicherò le vostre foto e chi scatterà la foto più bella vincerà **2 mesi gratuiti** per la prossima stagione autunno inverno di Running School!!!! L'idea è quella di ritrarre voi che correte con lo sfondo le bellezze del luogo che visiterete durante le vostre vacanze. Il concorso du-

rerà fino al termine dell'estate e a fine settembre proclameremo i vincitori di questo concorso fotografico! Regolamento:

- 1) Dovete indossare una maglietta arancione
  - 2) La foto deve ritrarre voi mentre correte
  - 3) Deve vedersi lo sfondo e bisogna capire in quale luogo vi trovate.
  - 4) La foto deve avere una o due righe di descrizione. Potete inviare la foto all'indirizzo email: [matteo.mastrovita@gmail.com](mailto:matteo.mastrovita@gmail.com)
- Cosa aspettate? Correte a scattare le vostre vacanze di corsa!

ANNO I - NUMERO 31-32  
RUNNING SCHOOL LETTER  
di  
Matteo Mastrovita



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

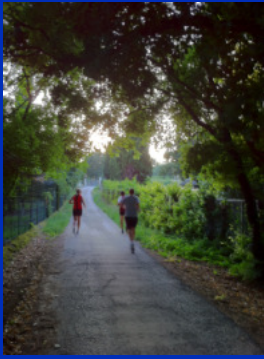
## Il meteo per chi corre

E' tornata l'estate più calda che mai!  
Temperature alte degne dell'estate italiana, minime che oscillano tra la **ZONA VERDE** e la **ZONA ARANCIONE**, massime invece che toccano la **ZONA ROSSA** superando i 30°C  
Tempo stabile con bassa probabilità di temporali.

**Orari di alba e tramonto:**  
Il sole sorge ORE 5.25



Il sole tramonta ORE 21.13



Corse nel verde

### AFORISMA

“Recentemente ho compiuto 50 anni, che è un'età giovane per un albero, media per un elefante, e avanzata per un jogger... il cui figlio dice: Papà, non vengo più a **CORRERE** con te a meno che non mi porti qualcosa da leggere!”

Bill Cosby

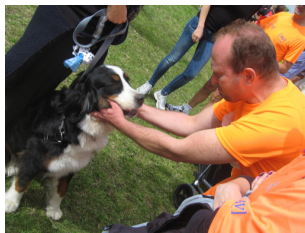


Correre in Estate

## Foto Gallery: Giro del Lago di Resia 2011



Ecco la fotogallery delle più belle istantanee della gara di fine stagione della Running School, quest'anno in collaborazione con Runitaly First che ha organizzato uno splendido weekend o come dice la nostra amica Licia, uno splendido Trikend!



Il migliore amico...



Runners organizzatori...Matteo e Riccardo



Il campanile sommerso



La folla della partenza



Runners in the sky



Il gruppo degli arancioni!

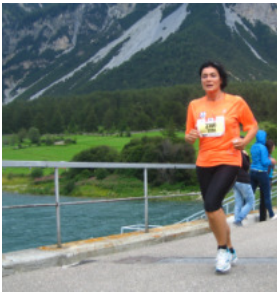


Tamburi lontani...



Lungo la strada

## Focus: Il Running Racconto - Il Giro del Lago di Resia by Licia Fedeli



Ho aspettato "Resia" con lo stesso stato d'animo con cui un bambino delle elementari attende la sua prima gita scolastica: quel misto di trepidazione, eccitazione, curiosità, voglia di libertà, e quell' insolita agitazione che ti fa sentire le farfalle nello stomaco come se stessi per affrontare una grande avventura. Rispetto

alla Cortina -Dobbiaco, a cui avevo partecipato con zero preparazione e forse poco buon senso, e che era stata accompagnata soprattutto dalla paura iniziale di trovarmi spaesata in un gruppo in cui tutti avevano già condiviso tanto...partivo più tranquilla, almeno per quanto riguarda l'aspetto umano, che è quello che considero il più importante.

Conoscevo già gran parte di quelle persone che, pur avendomi incontrata solo qualche volta alle passeggiate domenicali (e a dire il vero condividendo gran poco percorso vista la loro maggiore velocità) mi facevano comunque sentire una di loro. Ho iniziato ad avvertire un po' d'ansia la sera del venerdì a cena, mentre tutti parlavano della loro preparazione, e di tempi e aspettative. Solo allora l'ho percepita come "gara". Ho pensato che, se non potevo considerarmi in gara con gli altri, (stracciata dopo 200 m!!) potevo esserlo almeno con me stessa. In quel momento Resia è diventata il mio punto di partenza, per cercare di migliorare.

La mattina del sabato è volata, e il momento della partenza, è arrivato fin troppo presto. Ci siamo ritrovati in migliaia davanti a un paesaggio mozzafiato, solo un po' ingrignito da qualche nuvolone scuro e qualche goccia di pioggia. (ma ravvivato da un folto gruppo di magliette arancione!!!!) Di nuovo, ho ricordato le mie prime gite, quando acquistavo montagne di cartoline da spedire a tutti, per dimostrare che ero lì e

non mi dimenticavo di nessuno; povere cartoline, diventate ormai quasi oggetti di antiquariato e sostituite da blackberry che scattano foto e inviano mail e sms. Ecco, avrei voluto scrivere a tutti per far vedere dove mi trovavo e condividere quello che mi stava di fronte. Poi la partenza, emozionante e travolgente col sottofondo di tamburi e il cuore che forse batteva ancora più forte di tutti i tamburi insieme, e viaaaaa!!!!. Faceva davvero freddo e la cosa più strana era che mi sentivo accaldata e gelata al tempo stesso...Quanta fatica però...Devo ringraziare soprattutto Matteo, il nostro allenatore, che ha corso con me e Massimo per tutto il tempo, seguendo il nostro solito metodo di Jeff, e motivandomi a non fermarmi.

Quante cose avrei da dire questa volta... Dire che la corsa può cambiare la vita forse è un'esagerazione, ma dire che condividere questa esperienza con altre persone può aiutarti a cambiare modo di pensare non lo è.

Mi sono accorta che quando corro stacco la mente dai mille pensieri che la affollano e mi sento più allegra e solare.... Allora grazie anche a mia sorella Roby, "mitica" triatleta che da novembre dello scorso anno fino a marzo mi ha "stressato" quasi quotidianamente per convincermi a far parte del gruppo della running school, vincendo la mia paura di non riuscire a trovare il tempo. Avevi ragione Roby, se correre è bello, farlo come parte di un gruppo lo è molto di più! Questa mattina mi sono svegliata pensando che dovevo scrivere subito le mie impressioni...forse per paura di dimenticare qualcosa di questo "trikend" bellissimo.... (trikend = parola inventata di sana pianta che sta per week end di tre giorni :-)) In realtà so che tutti questi ricordi rimarranno molto a lungo...e prima che questi si cancellino...ce ne saranno sicuramente di nuovi...

Allora ciao Resia ! Al prossimo anno!  
Licia

### Galloway says



#### IL CORRIDORE. Quinto livello: lo stadi o migliore

Lo stadio finale dell'itinerario di colui che corre riunisce gli elementi migliori di tutte le fasi precedenti (elencate nei precedenti 4 numeri della RSletter). Il corridore bilancia i fattori della riuscita, della competitività, dell'allenamento e della vita sociale e fonde il correre con il resto della sua vita. Il corridore è una persona felice, l'obiettivo primario della vostra vita NON è correre, ma può essere la famiglia, gli amici, il lavoro o più spesso un insieme di queste cose. Correre è diventata una parte naturale della vostra attività giornaliera, così come mangiare, dormire o camminare. Quando vi capita di saltare una corsa non sarete in ansia. Dalla corsa ricevete soddisfazione, è diventata dunque una parte stabile e necessaria della vostra vita. Vi piace correre in gruppo ma apprezzate anche la corsa in solitario. Vi da soddisfazione e modellare il vostro corpo trovando il giusto equilibrio tra forza, resistenza, forma e allenamento. La gara per voi non è sacra, se si presentano problemi o stanchezza, ci sono sempre altre gare. Il corridore sa fermarsi e riposarsi il giusto per evitare gli infortuni.

"Pillole di  
saggezza  
dal metodo  
Galloway"



CONTATTI:

Tel.: 349-0560148

E-mail: matteo.mastrovita@gmail.com

Pagina

facebook

RUNNING SCHOOL VICENZA

FOTO DELLA SETTIMANA



Il gruppo di RUNITALY  
FIRST / RUNNING  
SCHOOL al Giro del  
Lago di Resia 2011



## Le marce della domenica



**DOMENICA 7 AGOSTO 2012**

**30 ma MARCIA DELLE MALGHE  
POZZA DEL FAVERO (CALTRANO)**



Ritrovo: Bar Alpino

Percorsi: 6, 12, 26 km

Itinerari percorribili: Dalle ore 8 alle 9,30

Terreno: Strade bianche boschive

Curiosità: Il territorio montano del comune di Caltrano si presenta ricco di pascoli e di boschi stupendi. La Marcia delle Malghe si snoda lungo la strada e i boschi che costeggiano le malghe e aprono la visuale allo stupendo panorama verso la pianura.

Abitanti: 2.653 ca, 117 per kmq

Altitudine slm: 260 metri

Superficie territorio: 22,67 kmq

Nome abitanti: caltranesi

Santo Patrono: San Biagio 3 febbraio

**DOMENICA 14 AGOSTO**

**5a MARCIA "LE CONTRA' DE RECOARO TERME"  
RECOARO TERME**



Ritrovo: Oratorio S.Giorgio in Via Bella Venezia 80

Percorsi: 6, 13, 23

Itinerari percorribili: Dalle ore 7,30 alle ore 9,00

Terreno: Collinare - montano

Curiosità: La marcia fa conoscere Recoaro e la sua lussureggiante conca di smeraldo, l'alta valle dell'Agno situata ai piedi delle Piccole Dolomiti

Abitanti: 6849 ca, 115,7 per kmq

Altitudine slm: 442 metri

Superficie territorio: 60,06 kmq

Frazioni: Fongara, Merendaore, Parlati, Roveglia

Nome abitanti: recoaresi

Santo Patrono: Sant'Antonio Abate 17 gennaio

**LUNEDI 15 AGOSTO  
27 ma MARCIA TRA PINI E CICLAMINI  
CASTELVECCHIO (VALDAGNO)**



Ritrovo: Piazzale della Chiesa

Percorsi: 5, 10, 20

Itinerari percorribili: Dalle ore 8,00 alle ore 9,00

Terreno: Misto Collinare - Montagna

Curiosità: Castelvecchio è un paesino di 500 persone con vasto territorio di piccole contrade, le sue fontane e le costruzioni dei primi del '900. famoso per la coltivazione della patata e per la ricettività turistica.

Nome abitanti: valdagnesi

Abitanti: 26.829 ca, 585 per kmq

Altitudine slm: 800 (la frazione di Castelvecchio) metri

Superficie territorio: 50,20 kmq

Frazioni: Campotamaso, Castelvecchio, Cerealto, Maglio di

Sopra, Massignani, Novale, Piana, San Quirico

Santo Patrono: San Clemente 23 novembre

**LUNEDI 15 AGOSTO  
1o TROFEO MEMORIAL ITALO BORIN  
MONTE CORNO (LUSIANA)**

Ritrovo: Ex rifugio Monte Como

Percorsi: 6, 12, 20 km

Itinerari percorribili: Dalle ore 7,30 alle ore 9,30

Terreno: Misto montano