



Running School Letter

**IL GIORNALE
DI VICENZA**

NOTIZIE DI RILIEVO:

- Allacciate le scarpe: l'editoriale
- Appuntamenti settimana 25 luglio - 31 luglio 2011

SOMMARIO:

Il Meteo per chi corre	Pag 2
Aforisma della settimana	Pag 2
Grande Concorso—La Foto che corre	Pag 2
RunEvolution	Pag 2
Focus: Ronny Run Doctor	Pag 3
Galloway Says	Pag 3
La foto della settimana	Pag 4
Le marce della domenica	Pag 4

ANNO 1 - NUMERO 30
RUNNING SCHOOL LETTER
di
Matteo Mastrovita

ANNO 1, NUMERO 30

SETTIMANA 25 LUGLIO - 31 LUGLIO 2011



Allacciate le scarpe...

BUONE VACANZE

Ultima settimana di luglio ed ormai il sospirato periodo di vacanza è quasi arrivato un po' per tutti. Chi più chi meno, tutti si prenderanno qualche giorno per staccare la spina e riposare corpo e spirito. Mare, montagna, lago..città, l'importante è riposarsi e fare un pieno di energie per ripartire alla grande. Dedicate del tempo alla sport e alle vostre corse, ma anche al sano riposo magari leggendo un bel libro o allenando la mente con un bel cruciverba. Per chi corre tutto l'anno e macina tanti tanti chilometri, il periodo di vacanza è un salutare momento per staccare e magari stendersi e rilassarsi in riva al mare o con delle splendide passeggiate nelle fresche montagne. Tanti progetti per la nuova stagione con importanti novità da settembre per RUNNING SCHOOL! Vi anticipo solamente che sono in cantiere dei progetti che renderanno il nostro gruppo sempre più bello ma soprattutto che renderanno il movimento della corsa a Vicenza sempre più diffuso e di riferimento. Questa settimana riprende la rubrica di



Ronny il nostro fidato fisioterapista che nella prossima stagione collaborerà sempre di più con Running School! Da questo numero inizia anche 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! Buone Vacanze! Matteo Mastrovita

Appuntamenti Settimana



Ultima settimana per RUNNING SCHOOL!

Ci rivedremo tutti la prima settimana di settembre! Running School Letter non va in vacanza ed in agosto vi terrà informati sugli appuntamenti e sulle novità della corsa a Vicenza! Questa settimana:
MERCOLEDÌ 27 LUGLIO ORE 19.50 Ritrovo c/o Chiesa Quartiere Laghetto (Parco Querini è chiuso per disinfezione) 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.

GIOVEDÌ 28 LUGLIO ORE 19.50 Ritrovo Chiesa del quartiere Maddalene per il gruppo prima maratona e prima mezza maratona.

SABATO 30 LUGLIO

GIRO DEL LAGO DI RESIA!

Running School con Runitaly First festeggerà l'arrivo delle vacanze con la classica gara di 15,3 km del giro del lago reso celebre dal suo campanile sommerso.

Buona settimana e buone corse!



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 nel verde

La domanda di questi giorni è questa: siamo ancora in estate? Per molti le vacanze devono ancora iniziare ed il tempo e le temperature sono quasi autunnali. Ci consoliamo con temperature ottime per correre!

Fortemente perturbato lunedì e mercoledì, poi instabilità.

Minime in discesa in **ZONA VERDE!**

Max in discesa in **ZONA ARANCIONE** con max sotto i **26 °C!**

Tendenza fine settimana:

Instabilità con temperature molto più fresche, domenica massime primaverili sotto i **25°C!**

Condizioni ideali per correre!

Orari di alba e tramonto:

Il sole sorge ORE 5.16



Il sole tramonta ORE 21.23



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

Giornaliero	Lunedì 25	Martedì 26	Mercoledì 27	Giovedì 28	Venerdì 29	Sabato 30
Giorno	Tempo	T min	T max	Precip.	Vento (km/h)	
Lunedì 25	pioggia	13 °C	23 °C	80%	S 3 / max 12 debole	
Martedì 26	nubi sparse	16 °C	23 °C	20%	calma	
Mercoledì 27	temporale	15 °C	20 °C	80%	NE 10 / max 12 moderato	
Giovedì 28	pioggia e schiarite	16 °C	23 °C	80%	NNW 5 / max 8 debole	
Venerdì 29	sereno	15 °C	26 °C	20%	SW 3 / max 10 debole	
Sabato 30	temporale e schiarite	17 °C	20 °C	80%	NE 4 / max 7 debole	
Domenica 31	pioggia e schiarite	17 °C	24 °C	70%	NNE 5 / max 12 debole	

AFORISMA

“Passa il tempo sopra il tempo | ma non devi aver paura | sembra correre come il vento | però il tempo non ha

premura.”

Fabrizio De Andrè



Siete runner cerebrali?

Grande concorso - La Foto che corre



Come nel film “Il magico Mondo di Amelie” con il mitico nano da giardino ritratto in ogni dove in giro per il mondo, RS LETTER lancia un grande concorso estivo: **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 durerà 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

Cosa aspettate? Correte a scattare le vostre vacanze di corsa!

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



SE CORRETE MALE, FORSE VIVETE MALE

Spesso chi vive "male", perché è troppo teso, ansioso, preoccupato, conflittuale, perfezionista non è in buona sintonia con se stesso, di solito corre male. Ricordate che correte come vivete. Siete un po' timidi ed impacciati? Ogni piccola difficoltà vi blocca? Allora anche la vostra corsa sarà stentata e difficile. Oppure, al contrario, siete spavaldi e forse tropposicuri di voi stessi? Allora probabilmente correte facendo la ruota del pavone e spreando benzina, e poi magari vi trovate senza fiato. Ci sono 4 tipologie di runner, nei prossimi numeri rispondendo alle domande con SI e NO scoprirete a quale appartenete. SIETE UN TIPO CEREBRALE?

La razionalità è la bussola che guida ogni vostra azione?

Appreziate di più i piaceri intellettuali, spirituali e dell'anima rispetto a quelli del corpo?

A volte pensare troppo per voi diventa un limite?

In ogni cosa che fate siete dotati di molto autocontrollo?

Soffrite, con una certa regolarità, di cefalea dolori cervicali o lombari?

Con le persone che conoscete poco, vi tenete a mantenere le distanze?

Anche con amici e conoscenti, siete poco portati al contatto fisico?

Analizzate spesso i vostri comportamenti?

In ogni ambito della vita, siete ottimi programmatori e perfezionisti? Siete consapevoli che in ogni cosa della vita avete qualche difficoltà nel lasciarvi andare?

Siete perennemente a dieta, o comunque mangiate poco e in modo controllato?

La vostra giornata è scandita da regole e abitudini da cui difficilmente derogate?

Se avete risposto SI almeno 7 volte, probabilmente siete tipi CEREBRALI, molto intelligenti, profondi e riflessivi. Ma attenti a non correre troppo "con la testa" e poco con il corpo. Se è vero che è il cervello a pilotare, è anche vero che le migliori prestazioni arrivano quando non si pensa molto. Pensare troppo può diventare un limite nel momento in cui non riuscite a leggere e sentire i messaggi del corpo e quando la mente produce dubbi, paure e pensieri negativi. Il vostro modo di correre rischia di riflettere un'armonia non perfetta con la fisicità e forse non sarà molto fluida. La corsa un po' rigida, forzata un po' da manichino, magari sui talloni, è tipica di chi possiede eccessivo autocontrollo e subisce la mente che frena, avendo difficoltà a lasciarsi andare.

Focus: Ronny Run Doctor by Dott. Ronny Marchetto



MAL DI SCHIENA



Molte sono le persone che soffrono di mal di schiena. In Italia sono oltre 15 milioni e risulta esser una delle principali patologie che precludono l'attività sportiva. Le cause principali sono: contratture e stiramenti muscolari, artrosi, scoliosi, fratture, stenosi spinale, spondilite anchilosante, tumori ossei, dismetrie degli arti inferiori, protrusioni discali.

Vediamo ora in dettaglio alcune di queste patologie che risultano esser le maggiormente imputate nel causare algie vertebrali, tralasciando le cause di natura muscolare di cui abbiamo già trattato nei precedenti articoli.

ARTROSI

Con questo termine si intende una sofferenza articolare di tipo evolutivo (che tende a peggiorare) caratterizzato dall'usura delle cartilagini delle articolazioni che porta a una modifica delle strutture che la compongono (tessuto osseo, capsula, muscolo). La sua frequenza aumenta con l'avanzare dell'età (in genere oltre i 65-70 anni). Ultimamente si sono rilevati casi di artrosi in età ben più giovane. Il dolore artrosico solitamente è assente durante il riposo e ricompare la mattina quando ci si rimette in movimento, anche se può scomparire dopo che ci si è "scaldati". Può accentuarsi causa umidità e freddo.

SCOLIOSI

Si tratta di una deviazione della colonna vertebrale, spesso associata ad una torsione delle vertebre. In questa patologia i muscoli della schiena subiscono un sovraccarico di lavoro che a lungo andare causa disturbi dolorosi.

SPONDILITE ANCHILOSANTE

E' una forma di artrite reumatoide che colpisce la colonna vertebrale, soprattutto le articolazioni intervertebrali. E' più frequente negli uomini in giovane età e si manifesta con una notevole rigidità al mattino. Il dolore si trasla spesso da un lato all'altro della schiena, creando difficoltà respiratorie, durante l'estensione del torace.

DISMETRIE ARTI INFERIORI

Per ragioni non ancora ben chiarite un arto può svilupparsi in lunghezza meno dell'altro. Fino a quattro millimetri la differenza tra i due arti è considerata fisiologica; oltre questa soglia vi sono quasi sempre problemi di compensazione a livello della schiena, che con il

passare del tempo cronicizzano.

PROTRUSIONE DISCALE

Con protrusione discale si intende lo schiacciamento del disco interposto tra due vertebre e spinto fuori dalla sua normale sede. Può interessare qualsiasi tratto della colonna con maggior interessamento di quello lombare e cervicale. In seguito ad una p.d. possiamo avere lombalgia con dolore diffuso nella zona lombare, sciatalgia con dolore diffuso solitamente dal gluteo al piede e lombo sciatalgia che riunisce i sintomi descritti sopra. In ogni caso il dolore ed eventuali parestesie, si diffondono in proporzione alla superficie del nervo compresso dal disco. Le patologie di cui abbiamo parlato possono localizzarsi nei vari tratti della colonna, causando:

Dolore cervicale

Presente nella zona del collo, determina difficoltà di movimento del capo e nei casi più gravi nausea, vertigini, acufeni (fischi alle orecchie). Dalla cervicalgia si passa a volte, con l'aggravarsi dei sintomi, alla cervicobrachialgia (o nevralgia cervico-brachiale) portando ad un dolore che dall'arto superiore può arrivare fino alla mano.

Dolore dorsale

Molto più raro del precedente, solitamente crea problemi alla respirazione.

Dolore lombare

Di certo il più frequente. Può limitarsi alla fascia lombare o scendere lungo l'arto inferiore: dal dolore con difficoltà di flessione, estensione e torsioni lombare si passa con l'aggravarsi all'impotenza funzionale. In tutti i casi quanto sopra esposto varia in base alla patologia che lo genera.

CURA

Oltre alle classiche cure farmacologiche, abbiamo diverse possibilità di cura. Se parliamo di artrosi risulta utile l'apporto di calore ed esercizi lenti in modo da richiamare sangue e nutrire il tessuto osseo senza però creare logorio. In caso di scoliosi, dismetrie, protrusioni, validi sono esercizi per allungare e rafforzare la muscolatura ed esercizi posturali che tendono a modificare la struttura scheletrica e nel caso di protrusioni discali spingerle meccanicamente nella loro sede.

DOTT. FT. RONNY MARCHETTO

CELL: 3472422652

E-MAIL ronnymarc@alice.it ronny@fisioterapia-vicenza.it

Galloway says



LO SPORTIVO. Quarto livello: essere al meglio della propria forma

In quanto sportivi troverete molta più soddisfazione nell'esplorare le vostre potenzialità che nell'accumulare tempi e trofei. Essere uno sportivo è uno stato mentale, non legato all'età, alle prestazioni e ai luoghi. Per lo sportivo la vittoria risiede nella qualità dello sforzo, quando a reggiare e respirare la corsa, correre diventa il vostro modo di agire. Lo sportivo si sente rivitalizzato da una gara in quanto tale, ovvero corre al meglio delle sue possibilità e nel lungo periodo viene ricompensato dai tempi più brevi. Ad ogni corsa il vostro computer interno viene alimentato da nuovi dati, il che vi dà una nuova gamma di possibilità. La pianificazione è importante per voi, sarete capaci di rivalutare il vostro programma di preparazione e cambiare gli obiettivi da una settimana all'altra. I più grandi sportivi si rendono conto che il successo si trova nell'occhio di chi compie un'impresa. Ci può essere un successo in ogni esperienza. Se riuscirete ad avvertire l'aspetto positivo di ogni esperienza, potrete accumulare una serie di successi e conseguire così un tipo di progresso.

"Pillole di
saggezza
dal metodo
Galloway"



CONTATTI:

Tel.: 349-0560148

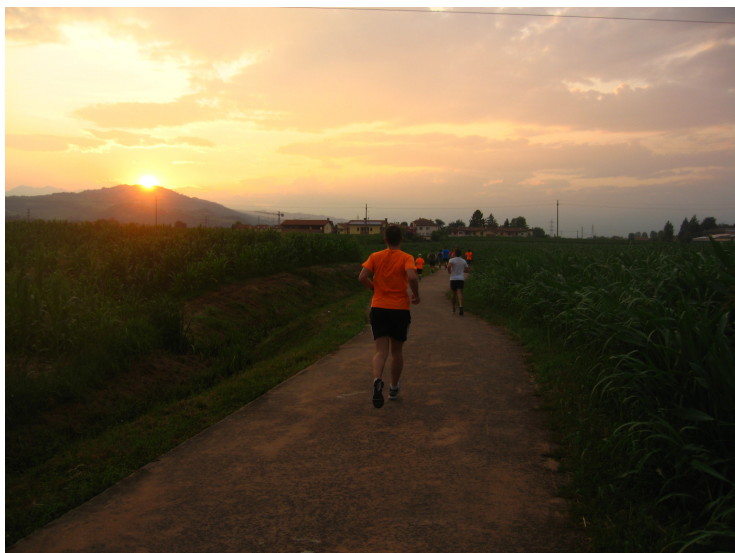
E-mail: matteo.mastrovita@gmail.com

Pagina

facebook

RUNNING SCHOOL VICENZA

FOTO DELLA SETTIMANA



Tramonti d'estate nelle campagne che circondano la nostra città



Le marce della domenica



VENERDI 29 LUGLIO 2011

14 ma CAMMINATA NOTTURNA

VILLAGA

Ritrovo: Vicino alla Chiesa

Percorsi: 5, 10 (5 x 2) km

Itinerari percorribili: Dalle ore 20, 20.30

Terreno: Misto collinare

Curiosità: Il territorio di Villaga situato in una suggestiva posizione geografica tra la pianura e i Colli Berici, presenta un territorio ricco di elementi naturalistici e di testimonianze storico artistiche.

Abitanti: 1.980 ca, 85,3 per kmq

Altitudine slm: 45 metri

Superficie territorio: 23,20 kmq

Frazioni: Belvedere, Toara, Pozzolo

DOMENICA 31 LUGLIO

26 ma MARCIA DEI MONTI LESSINI

22 ma MARATONA DEI DUE COMUNI

DURLO DI CRESPADORO

Ritrovo: Piazza

Percorsi: 6, 11, 25, 42

Itinerari percorribili: Dalle ore 7.00 alle ore 9.00

Terreno: Collinare

Curiosità: Durlo, posta a 845 m slm, è situata a ridosso di una Purga (cono di radice vulcanica dell'era terziaria) è racchiusa fra la valle della Corbiolo ed il torrente Chiampo, saliva da qui la nota Via Visentina che attraverso i monti collegava la Valle a Trento. Durlo ha dato



i natali a Suor Germana nota all'Italia televisiva per la sua ricetta dell'arte culinaria.

Abitanti: 1536 ca, 49 per kmq

Superficie territorio: 30 kmq

Frazioni: Campodalbero, Durlo, Manara

DOMENICA 31 LUGLIO

33 ma AVANTI E INDRIO PAR E CONTRAE DEL

BRENTA

VALSTAGNA

Ritrovo: Piazza San Marco

Percorsi: 6, 12, 21

Itinerari percorribili: Dalle ore 8.00 alle ore 9.00

Terreno: Misto Collinare - Montagna

Curiosità: Valstagna (Vallis Stagna o Vallis Stamnea) significa "valle stagnante" o "ricca di stagni", è il centro più importante della valle del Brenta. La Repubblica di Venezia ne fece il centro del commercio del legname proveniente dall'altopiano di Asiago (antico lavoro rievocato ogni anno dal palio delle zattere sul Brenta).

Nome abitanti: valstagnesi

Abitanti: 1.873 ca, 71,2 per kmq

Altitudine slm: 146 (il paese) metri

Superficie territorio: 26,60 kmq

Frazioni: Collicello, Costa, Oliero, Roncobello, Sasso Stefani, Giara Modon, Londa, Fontoli, Mori, Torre, San Gaetano, Pasi, Bigolla, Col d'Astiago

Santo Patrono: Sant'Antonio Abate 17 gennaio

