



Running School Letter



IL GIORNALE DI VICENZA

ESTATE

NOTIZIE DI RILIEVO:

ANNO I, NUMERO 33-34

SETTIMANE 15 AGOSTO - 28 AGOSTO 2011

- Allacciate le scarpe: l'editoriale
- Appuntamenti settimana 15 agosto - 28 agosto

SOMMARIO:

Il Meteo per chi corre	Pag 2
Aforisma della settimana	Pag 2
Corri Vicenza	Pag 2
Ronny Run Doctor	Pag 3
Oggi Festeggiamo	Pag 3
La foto della settimana	Pag 4
Le marce della domenica	Pag 4



Allacciate le scarpe...

DIVERTIAMOCI IN VACANZA!

Tra montagna e mare ecco il secondo numero speciale della RUNNING SCHOOL LETTER Estate. E che estate! Dopo una seconda parte di luglio ed un inizio agosto dalle caratteristiche più autunnali...in questa seconda parte di agosto è tornato prepotentemente il gran caldo. Amico per godere in pieno delle fresche montagne o per crogiolarsi al sole tra un bagno rinfrescante e l'altro, nemico per correre nella rovente pianura. Giorni di vacanza un po' per tutti dunque, con questo caldo difficile correre se non grazie alle levatacce che in vacanza un po' stonano con il clima di rilassamento generale. E allora che fare? Beh rilassare corpo e mente per qualche giorno non fa male, e poi c'è il cross training, con il fresco nuoto o altri sport acquatici. Per chi è in montagna, una bella camminata o un bel giro in bicicletta aiutano a tenersi in forma rilassando i muscoli implicati nella corsa. Continua poi il GRANDE CONCORSO—LA FOTO CHE CORRE! Inviatemi le vostre foto che vi ri-



traggono 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



Grande ritorno di RUNNING SCHOOL con nuove sperimentali location:

GRUPPO INIZIAMO A CORRERE

MERCOLEDI 31 AGOSTO 2011 ORE 19.40

Park Via Baracca quartiere Ferrovieri. Gruppo aperto a tutti coloro che vogliono provare l'ebbrezza di iniziare a correre ed appassionarsi alla corsa.

GRUPPO PRIMA MEZZA - INTERA

MARATONA

GIOVEDI 1 SETTEMBRE PARCHEGGIO VILLA VALMARANA MOROSINI AD ALTA-VILLA VICENTINA ORE 19.40

Gruppo rivolto a chi già corre e vuole preparare insieme la prima mezza maratona o intera maratona della propria vita!

Proviamo da questa settimana nuovi luoghi in cui correre ed orari, le location varieranno nel corso della stagione a seconda delle condizioni atmosferiche, di luce e secondo il gradimento dei partecipanti.

Vi aspetto numerosi per la ripresa delle attività e per ripartire di slancio verso la stagione più bella per il running, il fresco autunno!

Ci vediamo il 31 ed il 1 settembre!

Matteo

ANNO I - NUMERO 33-34
RUNNING SCHOOL LETTER
di
Matteo Mastrovita



**ULTIMI GIORNI SALDI ESTIVI KM SPORT!!! -
30% SU TUTTO L'ABBIGLIAMENTO E SULLE SCARPE
STAGIONE USCENTE FINO AD ESAURIMENTO NUMERI!**

Il meteo per chi corre



Correre nel verde

E' tornata l'estate più calda che mai! Temperature alte degne dell'estate italiana, minime in zona **ZONA ARANCIONE** sopra i 20 °C massime invece che balzano in **ZONA ROSSA** superando i 30°C. **SUPER CALDO** oltre le medie del periodo con massime che toccheranno i 36 °C!

Tempo stabile e stabile e per tutta la prossima settimana.

Si accorciano le giornate.

Orari di alba e tramonto:
Il sole sorge **ORE 5.53**



Il sole tramonta **ORE 20.28**

Comune di Vicenza (VI) - CAP 36100						
Giornaliero	Venerdì 19	Sabato 20	Domenica 21	Lunedì 22	Martedì 23	Mercoledì 24
Giorno	Tempo	T min	T max	Precip.	Vento (km/h)	Pressione
Venerdì 19	☀ sole e caldo	22 °C	33 °C	10%	W 10 / max 12 moderato	1017mb
Sabato 20	☁ nubi sparse	21 °C	32 °C	10%	E 6 / max 8 debole	1020mb
Domenica 21	☀ sole e caldo	22 °C	32 °C	10%	E 3 / max 7 debole	1020mb
Lunedì 22	☀ sole e caldo	21 °C	34 °C	10%	calma	1018mb
Martedì 23	☀ sole e caldo	22 °C	34 °C	10%	E 4 / max 9 debole	1017mb
Mercoledì 24	☀ sole e caldo	21 °C	34 °C	10%	SW 3 / max 7 debole	1016mb
Giovedì 25	☀ sole e caldo	22 °C	34 °C	10%	SW 3 / max 12 debole	1013mb

AFORISMA

“Il dotto professore di ogni arte e di ogni scienza non sa usare mani e piedi, non sa né correre, né camminare, né nuotare, e considera uomini volgari e meccanici coloro che comprendono ed esercitano queste arti del corpo e della mente, benché per saperne anche una sola alla perfezione occorra molto tempo ed esercizio, capacità, forza e talento”

William Hazlitt

Corri Vicenza



Ecco i percorsi N.8 e N.9 di Corri Vicenza di facile e media difficoltà per dare spazio alla voglia di correre di noi vicentini! Corri Vicenza è il progetto di Matteo Mastrovita promosso dal Giornale di Vicenza, per scoprire i percorsi più belli della nostra provincia per correre in piena sicurezza, unendo il benessere della corsa alla gioia della scoperta del territorio attraverso delle dettagliate schede percorso che renderanno le vostre corse un'esperienza unica di sport e di arricchimento culturale.

Partecipare è molto semplice: collegatevi al sito del Giornale di Vicenza www.ilgiornaledivicenza.it, nella home page troverete sulla parte destra il riquadro “Corri Vicenza”. Cliccando sullo spazio dedicato al progetto, si aprirà una pagina web nella quale potrete scaricare con un semplice click le schede dei primi cinque percorsi. Potrete stampare le semplici ma complete schede percorso, di quattro pagine ciascuna, arricchite di tutte le indicazioni (planimetria generale, visione 3 D del percorso, valutazioni, caratteristiche del percorso, informazioni generali, documentazione fotografica, consigli dell'esperto) per vivere una corsa assolutamente emozionante. Cosa aspettate dunque? Scaricate le schede, allacciate le scarpe e partite con noi per scoprire Vicenza e provincia correndo! Questa settimana...

Percorso N.8 – PARCO RETRONE, PONTE QUARELO, GOGNA. L'ottavo percorso di Corri Vicenza ci fa conoscere la zona del secondo grande parco di Vicenza: il parco Retrone. Il percorso ci porta lungo l'argine del fiume e ci collega attraverso una parte sterrata alla verde zona di Gogna con la sua ciclabile, già sede del percorso N.2 di Corri Vicenza. L'anello si chiude dopo 8 km attraverso il ritorno al quartiere Ferrovieri entrando attraverso la porta nord del parco.

Percorso indicato per..

Chi vuole immergersi nella natura del secondo parco di Vicenza, lungo le argini del Retrone e la lussureggiante zona di Gogna. Adatto per un breve e rilassante allenamento

Percorso N.9 – MADDALENE, MONTE CROCETTA.

Il nono percorso di Corri Vicenza racchiude nei suoi 6,5 km incredibili paesaggi e panorami strepitosi. Siamo ad un

passo dalla città, ma gli scorci sono quelli di un'amena località del centro Italia, con il suo borgo antico, il biotopo della sorgente del Seriola ed il fitto bosco urbano di querceti e carpini. Un breve allenamento con la salitella del Monte Crocetta ed i suoi panorami al tramonto mozzafiato! Da ripetere più e più volte!

Percorso indicato per..

Chi vuole immergersi in un angolo di paradiso ad un passo dal centro di Vicenza. Un percorso breve ma ricchissimo di bellezze naturali ed artistiche, saprà emozionarvi ad ogni metro.



Aspettando la nuova stagione del running

Focus: RonnyRun Doctor

by Dott. Ronny Marchetto



Riprendendo l'ultimo articolo sui dolori della schiena vediamo oggi nel dettaglio la lombo sciatalgia.

Con questo termine s'indica il dolore che si irradia dalla zona lombare al gluteo, coscia, gamba, piede. La causa principale risulta essere la protrusione di uno dei dischi intervertebrali della colonna lombare, che fuoriuscendo preme sul

nervo. In base all'area del nervo compressa, il dolore e le eventuali parestesie che ne derivano possono essere più o meno intensi ed estendersi in superficie lungo tutto l'arto inferiore come detto sopra. Non necessariamente l'algia interessa la porzione posteriore dell'arto inferiore; a volte può interessare l'inguine, il quadricipite e il tibiale. I sintomi solitamente si presentano e si acquiscono (se parliamo della più comune protrusione posteriore) nelle posizioni in cui il disco spinge maggiormente sul nervo: seduti, supini a letto, cambi di postura, colpi di tosse, starnuti... Tutte le posture che riportano alla causa della protrusione: un'ipersollecitazione in flessione e torsione del rachide lombare.

Consigliabile di conseguenza evitare tali posizioni e se si è costretti ad assumerle non protrarle per periodi troppo lunghi ed alternarle alla posizione eretta. La diagnosi è solitamente fatta con una risonanza magnetica, ma spesso è sufficiente l'anamnesi del paziente associata a un esame obiettivo per verificare

la presenza della protrusione.

La cura si divide in vari step:

In base alla gravità della patologia (quanto più è protruso il disco più grave risulta essere il problema) è consigliabile il riposo per rilassare muscoli e sgravare la colonna del peso corporeo, eventuali cure farmacologiche indicate dallo specialista e fisioterapia (esistono tecniche come Mézières e Mc Kenzie, che lavorando sulla postura, riducono la protrusione e insegnano una corretta igiene posturale al fine di evitare la ricomparsa del problema). Qualora la sintomatologia non sia scomparsa con gli interventi sopracitati o vi siano forme compressive paralizzanti l'arto inferiore, è assolutamente necessario rivolgersi al chirurgo per valutare eventuale modalità e tipologia d'intervento.

Da settembre presso KM SPORT sarà disponibile un servizio di anamnesi per capire come prevenire e curare gli infortuni ai quali il runner va più soggetto. Tutti i dettagli nei prossimi numeri della Running School Letter

DOTT. FT. RONNY MARCHETTO

CELL.: 3472422652

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

Oggi festeggiamo:



OGGI FESTEGGIANO I COMPLEANNI DI AGOSTO IN RUNNING SCHOOL!

Tanti tanti auguri di Buon Compleanno ad **Elisa Vigni** e ad **Elena Dai Prà** del gruppo del mercoledì! che rispettivamente il 30 ed il 20 agosto compiono gli anni, Tanti auguri Runners!

Festeggiamo insieme il compleanno:



Vorrei celebrare con voi su queste pagine il vostro compleanno! Mandatemi la data del vostro compleanno ed una foto in tenuta da running, verrete celebrati sulle pagine della running School Letter!





CONTATTI:

Tel.: 349-0560148

E-mail: matteo.mastrovita@gmail.com

Pagina

facebook

RUNNING SCHOOL VICENZA

FOTO DELLA SETTIMANA



Le corse di fine agosto



Le marce della domenica



DOMENICA 21 AGOSTO 2012

6a CAMINADA DELL'UVA SARCEDO



Ritrovo: Impianti sportivi via Gen. Dalla Chiesa

Percorsi: 7, 11, 15, 21 km

Itinerari percorribili: Dalle ore 7 alle 13

Terreno: Misto collinare

Curiosità: Il comune di sarcedo si estende in parte sulle colline che segnano l'inizio delle Prealpi ed in parte in pianura. Il nome SarcEDO deriva dal latino quercetum, querceto. Nel territorio di SarcEDO si trovano numerose ville, antiche residenze di campagna di ricche e nobili famiglie.

Abitanti: 5316 ca, 386 per kmq

Altitudine slm: 157 metri

Superficie territorio: 13,76 kmq

Nome abitanti: sarcedensi

Santo Patrono: San Andrea Apostolo 30 novembre



Villa Capra:

Edificata nel 1764 dall'architetto conte Orazio Capra, "che la eresse a gloria sua e del suo casato", con interventi di Francesco Muttoni e Ottavio Bertotti Scamozzi, è un esempio di villa di gusto neoclassico chiaramente ispirata alle architetture palladiane. Un'ampia scala fiancheggiata da statue e con due celi pronao ionico. Il giardino è limitato da una peschiera sul ponte della quale si apre il cancello d'ingresso. Particolarmente belle le statue e del fronte e dei poggi della scalinata.

DOMENICA 28 AGOSTO

29 ma MARCIA DEI TRE PAESI LONGARE



Ritrovo: Centro Parrocchiale

Percorsi: 4, 6, 13, 22

Itinerari percorribili: Dalle ore 8.00 alle ore 9.00

Terreno: Misto Collinare

Curiosità: Longare da "Longaria" si estende ai piedi dei Colli Berici. La marcia si svolge lungo i sentieri panoramici dei Colli Berici e lungo il percorso dei km 23, nel punto più alto si può ammirare lo specchio lacustre del Lago di Fimon.

Abitanti: 5628 ca, 248 per kmq

Altitudine slm: 29 metri

Superficie territorio: 22,70 kmq

Frazioni: Bugano, Costozza, Lumignano, Secula



Foto panoramica di longare

Il Comune di Longare è sede anche dell'impegnativo ma suggestivo percorso N.4 di Corri Vicenza: "La cronoscalata di Longare"

