

CUS Pavia NEWS

Bollettino settimanale di informazione sportiva a cura del C.U.S. Pavia 6 www.cuspavia.it

30 agosto 2011

anno 10, numero 31

Appuntamenti dei prossimi giorni

CANOA

Sabato 3 settembre

Caldonazzo ore 15.00: Canoagiovani

CANOTTAGGIO

Domenica 11 settembre

Corgeno ore 6.00: Campionati Regionali

Notizie dell'ultima settimana

CANOA **Ticino Marathon 18 Settembre 2011**



Riavvicinarsi ai propri fiumi, ristabilire un rapporto forte con questi, tornare a viverli godendone appieno tutte le opportunità. Con questo intento il Cus Pavia organizza la TicinoMarathon, discesa turistica in canoa e kayak da Vigevano e in raft da Bereguardo e con questo intento lo scorso anno è nata anche la TicinoBike, cicloturistica lungo i sentieri del Parco, che sono entrambe in programma il prossimo 18 settembre.

TicinoMarathon e TicinoBike sono anche un momento di condivisione fra tutte le associazioni che vivono il fiume e con il Cus Pavia ci sono anche il Coordinamento Salviamo Ticino, il Vigevano Canoa Club, Pagaiarossa e il Club Vogatori Pavesi. La discesa si svolge da Vigevano a Pavia, uno dei tratti più classici del fiume Ticino, percorso sempre navigabile, anche nei periodi di magra più acuti. Complessivamente il tratto misura circa 35 chilometri e non presenta difficoltà che superano il secondo grado. Inoltre il letto ampio, la portata d'acqua comunque considerevole e le sponde sempre percorribili, rendono la discesa

adatta a tutti i canoisti. Le iscrizioni si sono già aperte e si effettuano tramite l'apposito modulo di iscrizione che si può trovare sul sito www.ticinomarathon.eu/iscrizioni.htm e che deve essere compilato da ciascun equipaggio da consegnare o trasmettere unitamente alla quota di partecipazione o all'attestazione di avvenuto pagamento. Le iscrizioni si possono effettuare anche da lunedì 5 settembre alle ore 12 di venerdì 16 settembre direttamente alla segreteria del CusPavia in via Bassi 9/a a Pavia, da lunedì a venerdì dalle 9.30 alle 12 e da lunedì a giovedì dalle 15 alle 17, via fax allo 0382.423556 o via e_mail all'indirizzo ticinomarathon@unipv.it

La quota di partecipazione individuale è di euro 8 senza pranzo o euro 15 con pranzo compreso.

Il C2 di Calvi Incollingo fa il tempo, ma (per ora) non va ai mondiali

Mantova 28 agosto 2011: visto da destra o visto da sinistra, ci ricorda un adagio di Giovannino Guareschi, perciò prima di tutto atteniamoci ai fatti: il C2 del nostro Enrico Calvi e di Luca Incollingo, atleta della



Enrico Calvi - Luca Incollingo

Marina Militare e reduce dai recenti Mondiali di Velocità di Szeged, nel test di qualificazione per i prossimi Campionati Mondiali di Maratona rientra nel tempo di qualificazione indicato dallo staff tecnico ma, ad

UBI Banca Popolare
Commercio & Industria

oggi, resta comunque a casa. Perché? Perché i mondiali si terranno a Singapore, dal 21 al 24 ottobre, la FICK ha messo nel budget di staccare biglietti aerei per solo 10 persone così ripartiti: due sono per lo staff, uno per Anna Alberti, Campionessa Europea in carica e - giustamente - qualificata di diritto, delle altre sette caselle disponibili sei sono state impegnate dagli atleti che hanno ottenuto i migliori tempi a Mantova, una resta libera.

Vuoi vedere che toccasse proprio il nostro C2, ma poichè non si può fare un C2 con un solo atleta allora si è salomonicamente deciso per la sospensione di giudizio? Pensare male è peccato ma qualche volta ci si azzecca, diceva un signore che la sapeva lunga! Comunque sin qui potrebbe andare anche tutto bene, peccato però che la circolare federale che indicava il test di Mantova non indicasse un numero massimo di posti, ma soltanto il fattore tempo come discriminante per la qualificazione.

Peccato, anche, che i test non si sono svolti contemporaneamente per tutti gli atleti, ma qualcuno ha pagaiato nella mattinata, qualcun altro nel pomeriggio, con temperature quindi ben diverse, e non bisogna essere dei grandi tecnici per intuire quanto questo fattore possa influire su una prova di tal tipo.

Ora un paio di considerazioni (non so da quale angolazione viste): lascia un po' stupito che questo equipaggio sia stato espressamente voluto dal tecnico federale Marco Mittino, che ci ha pure visto giusto perchè la barca, anche se alla sua prima uscita, il tempo l'ha fatto.

Se i posti a disposizione erano così pochi perchè non fissare parametri più stringenti: un errore di sottovalutazione forse indotto dalle prestazioni di Szeged? O forse Calvi non sta simpatico a qualcuno? Ma no, non scherziamo! E poi Calvi alle due ultime maratone internazionali si è pure pippato due C2

senza speranza, pur di compiacere alle strategie di squadra. Resta ancora uno spiraglio: il Consigliere Federale responsabile del settore, Adriana Gnocchi, dichiara sul sito della FICK che si spenderà già nei prossimi giorni per trovare ulteriori risorse per allargare la squadra. Certamente lo farà, ma con che esito? E l'ultimo posto libero? Beh, se Adriana non avrà successo, si potrebbe impegnarlo allargando lo staff, così, almeno, non si scontenterebbe alcuno. Ma l'ottimismo non è il sale della vita?

Campionato regionale mt. 200 e prova canoagiovani mt. 200 Mergozzo 28/08/2011

Con la disputa dei campionati regionali sui 200mt. si sono concluse le prove del calendario regionale 2011 relative all'acqua piatta. Sul lago di Mergozzo in una bella giornata di sole ma con temperatura ideale per lo svolgimento delle gare i ragazzi del Cus si sono ben comportati conquistando 5 titoli regionali e altri piazzamenti di rilievo. Nel dettaglio dei risultati,



Millia - Baretta

vittoria per il K2J di Millia-Baretta, per Michela Cambieri nel C1 sia Junior che Senior, per il C2 R di

Sciarpa-Pepe e anche per Passolungo che vince il titolo tra i Master D.

Millia inoltre si piazza al 2° posto nel K1J. Nella prova canoagiovani sempre sui 200mt., vittoria per Vignati che si impone autorevolmente negli Allievi, mentre tra i cadetti B buon 4° posto per Vitale, 6° per Arcari e 7° per Viscardi. Nella prova del K2 Cadetti B 5° posto per Miraldi- Panigati e 6° per Viscardi-Vitale.

Concluse le prove regionali ora l'obiettivo si sposta, per i ragazzi del

canoagiovani a Caldonazzo, dove nel prossimo weekend si terranno le finali nazionali abbinata al meeting delle regioni che vedrà alcuni dei nostri giovani canoisti impegnati oltre che con i colori del Cus anche con quelli della regione Lombardia. Infatti il tecnico regionale ha convocato nella categoria Allievi B Federico Vignati e Niccolò Pepe mentre per la canadese nei Cadetti B sono stati convocati Giulio Bergonzi e Stefano Arcari. La squadra agonistica prosegue invece la preparazione in vista dei campionati italiani assoluti in programma dal 9 all'11 settembre all'Idroscalo di Milano.

ATLETICA LEGGERA

Simona Viola: giro a tappe "Corri nei Borghi"

In questa primavera di ripresa dell'attività "podistica" non sapevo proprio come potesse reggere il mio piede sx dopo l'ultimo intervento del 31 gennaio ad opera del prof. Abba.



Simona Viola

Oltre a ringraziare questo chirurgo posso senz'altro ringraziare anche una ditta Svizzera di plantari (Noene) della quale mi sono fidata e che mi ha permesso di diminuire sensibilmente il dolore, ma un test reale di

efficienza era a questo punto necessario per sapere se sono ancora in grado di sopportare carichi importanti e potermi concentrare sulla corsa e non dover essere distratta dal dolore.

Detto - fatto; io ed il mio coach-marito abbiamo trovato un "circuit" di corse su strada regionali-Fidal nel Bergamasco, obiettivo poter mettere alla prova lo stato di efficienza del piede su percorsi notoriamente impegnativi (continue salite e discese su strade in pietra, sassi e quanto possiamo

immaginare ma difficilmente su asfalto) insomma paesini molto belli e caratteristici per una gita ma superimpegnativi per il mio piede e per la mia "tenuta agonistica". La prima tappa si corre a Clusone il 15 Luglio ma non avevo ancora deciso di provare a rimettermi in gioco....e me la sono persa! Ho corso la seconda tappa a Gandellino il 22 Luglio (percorso impegnativo di m.1100 da ripetere tre volte; m.650 di salita che non finisce mai, poi m.200 di brusca discesa e un giro su erba di m.250 in piano) ciumba!

Mi ritrovo tutto il gotha del mezzofondo lombardo, contavo quindi di inserirmi tra le prime 5/7 ma con mia grande sorpresa sono arrivata tra i primi 1; che bello vincere ancora qualcosa di importante senza piedi sani e dopo tanto tempo. Ci ho preso gusto e ci ho riprovato il 29 Luglio a Cerete su un percorso di continue curve e saliscendi anche con.... gradini! Ero stanchissima ma anche in questo caso sono riuscita a salvare la pelle e al traguardo mi ha preceduto solo la magrebina Laaraichi Siham; e brava Sissy.

Stessa situazione al traguardo della terza tappa a Castione della Presolana due giorni dopo (il 31 Luglio) ma la sensazione che credendoci avrei anche potuto vincere è stata forte, ma va bene anche così; e andiamo alla quinta tappa in un paesino stupendo per la sua storia che si respira da ogni angolo e scopro che l'asfalto qui non l'hanno ancora inventato; che bello! Parto subito in testa per estremo rispetto delle difficoltà legate al terreno tutto sassi e sotto il diluvio; sono subito al comando della gara come piace a me e mi stupisco nel vedere che le avversarie hanno difficoltà di appoggio maggiori delle mie! Che enorme sorpresa (loro hanno due piedi sani, io no, come è possibile? Vinco bene, con distacco e facilità: tremate, tremate le streghe son tornate! Scusate la battuta ma ricomincio a prenderci gusto, ma..... dietro l'angolo c'è una brutta sorpresa. Parto per Sestriere con la mia famiglia ed alcuni amici di Pavia e Voghera per uno stage di allenamento in altura e voglio preparare al meglio la stagione autunnale, tutto procede molto bene e con altrettanto stupore reggo i

primi carichi di lavoro dopo 4 anni ma questo si rivela negativo in proiezione dell'ultima tappa del circuito che si svolge a Songavazzo il 17 agosto.

Partiamo dal Villaggio Olimpico dopo pranzo con un clima stupendo (18° ed un cielo limpido ma scendendo sale invece la temperatura che in pianura era minacciosamente a 34°). Il viaggio di 6 ore per un contrattempo, lo sbalzo termico e altimetrico mi fanno scendere dalla macchina a Songavazzo con l'impressione di aver conquistato la luna perché anche il terreno mi sembrava a buche e ondeggiante; non stavo in piedi e mi rendevo conto che non ero in grado di combinare nulla di buono anche se ero consapevole che non mi potevo tirare indietro perché mi sarebbe bastato arrivare per vincere il circuito (il mio vantaggio in punti sulle avversarie era considerevole ma era necessario partire e arrivare. Mi dispiace ancora molto ma in quell'occasione non sono riuscita a fare altro e il risultato finale ne è testimone perché al traguardo sono giunta 7^a con un distacco di 45" su avversarie che in questo circuito avevo sempre battuto.

Sono comunque soddisfatta di questo successo costruito su 5 gare che possono senz'altro aiutarmi a trovare quei riferimenti importanti per provare a rientrare ora ad un livello e su distanze superiori.

Buone corse a tutti da Simona Viola

Il Sestriere è il luogo ideale per preparare un autunno di "corsa". Felice Costane, allenatore nazionale del Cus Pavia, vi ha portato il meglio dei giovani cussini e mentre li obbliga a ripetute e scatti, sua moglie, Simona Viola, si allena a parte, ovviamente con la supervisione del marito Felice.

Simona, a 39 anni, è stata la dominatrice incontrastata della stagione podistica provinciale con la maglia dell'Atletica Pavese Voghera vincendo tutte le gare cui ha partecipato e poi allargando il dominio in terra bergamasca. Sembra dunque che la parola "relax" non faccia parte del vocabolario di questa atleta. Simona, che per la Fidal è tesserata Cus Pavia, ha

deciso di cimentarsi anche in pista e nell'ultimo fine settimana di luglio ha gareggiato nella gara dei 5000 metri inserita nel programma del "Trittico Internazionale del Mezzofondo" a Trento, ottenendo un eccellente 17'35"60 nuovo record sociale del Cus Pavia. Che sia una seconda giovinezza per lei?

"Diciamo che mi diverto moltissimo - spiega Sissy, come la chiamano parenti e amici - ho trascorso gli ultimi tre anni soffrendo, perché prima una microfrattura al piede sinistro era stata scambiata per una tallonite, poi venni operata dalla professoressa Antonella Ferrario al San Matteo, ma intanto si era rotto lo scafoide e la ripresa è stata durissima.

L'intervento definitivo è stato ad opera del professor Abba al Beato Matteo a Vigevano alla fine del 2010. Da allora è stato tutto in discesa". Simona inizia a correre a dieci anni, nel 1981, a Sannazzaro, ai giochi della Gioventù, vincendo la velocità e dimostrandosi forte anche nella marcia. "Dopo sei anni il mio allenatore Charlie de Antoni - afferma Simona - mi disse di farmi seguire da Costante, che poi divenne prima il mio compagno e poi mio marito. Fu una escalation entusiasmante, che mi portò nel 1990 al campionato mondiale di cross in Francia, per poi passare alle distanze più lunghe e nel 2003 ha partecipato al campionato mondiale di maratona con la nazionale italiana.

"Una esperienza bellissima ma durissima - continua - ora che sto meglio però sto pensando seriamente al futuro. Ai 2000 metri del Sestriere sto facendo lavori per la reattività e per i piedi, generalmente corti e intensi due volte al giorno e devo dire che non ho alcun tipo di dolore o problema muscolare. Certo che rispetto a qualche anno fa poter essere sostenuta dai prodotti Eneroit e da altre case che mi aiutano sia a livello di recupero che durante la corsa è importante". Simona, 9 presenze in Nazionale, 6 podi in un Campionato Italiano, ha un sogno nel cassetto: "In autunno mi vorrei regalare la partecipazione ad una

grande maratona per festeggiare i miei quarant'anni. Firenze o Reggio Emilia, non so ancora, perché intanto a settembre devo partecipare prima anche a qualche mezza maratona, magari alla Corripavia". Simona ama così tanto la corsa, che ha deciso di aprire una attività commerciale nel cuore di Voghera: "E' un negozio di corsa che si chiama Mar.Tec, dai nomi dei miei due figli, Marcello e Tecla. Con la stessa passione con cui corro cerco di consigliare podisti e atleti per il meglio".

RUGBY

Inizio di stagione

Sono ripresi a pieno ritmo gli allenamenti della squadra seniores, under 20 (quest'anno sarà la categoria che va a rilevare la under 18), under 16 ed under 14, mancano all'appello solamente la femminile che riprenderà lunedì 5 settembre ed il settore minirugby (under 12, 10, 8 e 6) che riprenderà mercoledì 7 settembre.

Domenica 4 alle ore 11,00 prima uscita ufficiale per le squadre under 16, under 20 e seniores impegnate al Cravino con i pari età di Cesano Boscone.

Galoppo importante soprattutto per l'under 20, in vista del primo impegno ufficiale della stagione previsto per domenica 11 settembre, sempre al Cravino, nel barrage per l'accesso alla categoria elite giovanile, avversario storico l'ostico Parabiago.

Fitto di impegni il mese di settembre che prevede per domenica 18 la seconda edizione dell'"OPEN DAY" iniziativa che intende far conoscere gli aspetti educativi e didattici del minirugby a genitori ed insegnanti soprattutto delle scuole primarie.

La giornata si svilupperà al Cravino e prevede al mattino incontri amichevoli delle squadre giovanili, a seguire una dimostrazione della squadra Old, terzo tempo aperto a tutti ed a seguire giochi organizzati a tema rugbystico supervisionati dagli

educatori della sezione, chiuderà la giornata la partita amichevole della serie C Elite contro il Parabiago neopromosso in serie B.

Ultimo weekend del mese che vedrà impegnata la seniores in una trasferta amichevole a Portoferraio contro i locali dell'Elba (C Elite) in previsione di un gemellaggio con i locali che dovrebbe veder proseguire il rapporto con i toscani anche con il settore minirugby.

Inizio campionato previsto per il 2 ottobre per la serie C Elite, composizione del girone e calendario saranno resi noti a giorni in quanto ci sono possibilità per la Bassa Bresciana di un ripescaggio in serie B.

Novità di quest'anno sarà la squadra femminile che prenderà parte alla Coppa Italia, attività di rugby a 7 (olimpico), che si svilupperà nell'arco di tutta la stagione, non è prevista invece una partecipazione al campionato di rugby a 15.

CLICCA SU

www.cuspavia.it

**ONLINE I PROGRAMMI
DEI CORSI PER L'ANNO
SPORTIVO 2011/2012**

CUS Pavia NEWS

Bollettino settimanale di informazione sportiva a cura del C.U.S. Pavia diffuso via Internet

Direttore responsabile: Fabio Liberali

Vietata la riproduzione anche parziale se non autorizzata