

CUS Pavia NEWS

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

Anno 11, Numero 19

15 Maggio 2012

Canottaggio: -4 alla 50° Regata Pavia -Pisa

Da ormai più di ottanta anni quando ci si avvicina a Maggio al Cus non si parla altro che della Pavia-Pisa, e anche quest'anno i canottieri attuali e i loro allenatori sono in fermento per preparare la sfida al meglio nonostante i molti impegni nazionali ed internazionali della squadra agonistica.



Questo week end nelle acque dell'Arno si affronteranno per la 50^a volta i due armi in rappresentanza dei due gloriosi atenei. La sfida si prospetta agguerritissima con la ferrea volontà dei pisani di riscattare le tre sconfitte consecutive degli ultimi tre anni e quella dei pavesi di vincere per eguagliare il filotto di 4 vittorie che risale al quadriennio 1962-1965 e provare così a raggiungere il record pisano delle 5 vittorie dal 1966 al 1971. Lo scorso anno per celebrare i 650 anni dell'università di Pavia è stato indetto il trofeo Alma Ticinensis alla quale oltre Pavia e Pisa impegnate nella classica regata storica c'erano Oxford e

Cambridge vinto dai Ticinesi; per celebrare il 50° anniversario saranno presenti anche quest'anno le prestigiose università inglesi.

L'equipaggio pavese quest'anno si presenta con una completa rivoluzione rispetto all'equipaggio degli anni precedenti; il tecnico Scrocchi punterà tutto sulle nuove leve e sull'entusiasmo dei più giovani della squadra, consentendo così un cambio generazionale sull'imbarcazione; rimangono quindi a terra i canottieri più "anziani" come Santi, Regalbutto, Amigoni e Smerghetto.



Magnifico Rettore A.Stella
Gianluca Santi con il
Trofeo Alma Ticinensis

Sommario

- canottaggio pg.1-2
- canoa pg.2-3
- s.a.i.s.d. pg.4
- atletica leggera disabili pg.5
- atletica leggera pg.6
- pallavolo masc. pg.6
- rugby old pg.7
- rugby open day pg.8
- assicurazioni pg.8
- spazio panathlon pg.9
- corsi di vela pg.10
- servizi agli studenti pg.11
- evento decathlon pg.12
- appuntamenti e brevi pg.13

Nonostante l'età media di 21 anni e il loro primo esordio nella regata storica l'equipaggio è composto da canottieri che hanno ottenuto importanti risultati nelle regate nazionali ed internazionali.

L'equipaggio per 7/9 sarà composto da giovani alla loro prima Pavia-Pisa nello specifico: Mazzocchi Edoardo, Vigentini Luca, Bonacina Luca, Bachecca Alessandro, Molteni Simone, Del Prete Luca, Fois Andrea come esordienti e da Maran Giorgio alla sua terza edizione e il timoniere Ravasi Igor alla sua quarta edizione. Parteciperà alla trasferta Pisana come "riserva di lusso" anche Gianluca Santi alla sua nona Pavia-Pisa con 4 vittorie una con i colori di Pisa e 3 con quelli di Pavia, cercherà di dispensare consigli per questa gara molto peculiare ai giovani cussini.

La partenza della squadra Pavese è prevista per venerdì con arrivo in giornata ed allenamento, poi il sabato nel tardo pomeriggio ci sarà la regata nel tratto di fiume cittadino dell'Arno con partenza esattamente sotto il ponte di Mezzo ed arrivo a ponte della Fortezza nelle classiche 2 manche da 500 metri.

a cura di Gianluca Santi

Canottaggio: che la 50^a sfida abbia inizio

Aria di cambiamento al Cus Pavia. Se non è una rivoluzione poco ci manca. Sabato a Pisa si terrà la tradizionale sfida tra l'armo pavese e quello pisano e, per l'occasione, l'equipaggio gialloblu vedrà ben sette volti nuovi su nove. Gli unici a non essere degli esordienti nella competizione il timoniere Igor Ravasi e il



Giorgio Maran

sottoscritto. Le scelte di Vittorio Scrocchi puntano ad un forte rinnovamento, sostituendo atleti che per anni sono stati il cardine attorno a cui costruire l'equipaggio con i tanti giovani che ben hanno figurato durante la stagione in corso. Ecco allora che il compito appare difficile ma quanto mai stimolante: essere all'altezza dei predecessori nel solco della vincente tradizione del Cus Pavia. In qualità di "anziano" del gruppo dovrò cercare di trasmettere la grinta e la mentalità positiva degli anni passati ai nuovi ragazzi, oltre naturalmente ad assicurare il mio apporto in acqua, evitando di cadere nel rischio di esser una vecchia gloria. L'equipaggio come di consueto rappresenterà buona parte dell'Italia, gli atleti provengono un po' da ovunque, da Varese a Salerno, passando naturalmente da Pavia, città più rappre-

sentata con ben tre pavesi a bordo. Dopo la bellissima regata sul Ticino dell'anno scorso, a cui in occasione del 650esimo dell'Università di Pavia hanno partecipato anche Oxford e Cambridge dando vita ad uno spettacolo di grande livello che ha regalato grandi emozioni tanto al pubblico che a noi atleti impegnati nella competizione, tutto è pronto per la sfida di quest'anno. I pisani vorranno rifarsi della sconfitta patita lo scorso anno, noi del Cus cercheremo di non consentirglielo, consapevoli che in una sfida uno contro uno su una distanza così breve e inusuale può accadere di tutto. E allora che la sfida abbia inizio, noi siamo pronti.

a cura di Giorgio Maran

Canoa: convocazione per i campionati mondiali di discesa

Dal sogno della qualificazione olimpica nella canoa velocità, alla convocazione per i campionati mondiali di discesa: la primavera del pavese Enrico Calvi è un fuoco d'artificio. Appena tornato dal raduno azzurro e saputo dell'esclusione dalla squadra che a Poznam si giocherà il prossimo fine settimana il sogno olimpico, lo specialista della canoa canadese del Cus Pavia è partito insieme a Giuseppe Coduri per comporre una



Giuseppe Coduri

canadese di coppia e gareggiare a La Plange, a Bourg St. Maurice nelle selezioni per i mondiali. Insieme a loro, in K1, anche la compagna di squadra Andrea Merola. Calvi e Coduri il primo giorno sono scesi nella sprint, della lunghezza di circa 800 metri, chiudendo al sesto posto, migliore degli azzurri, ma fuori di poco dal tempo richiesto dalla federacanoa per qualificarsi. Ottima invece la gara della Merola, quarta assoluta in K1 alle spalle di due francesi, padrone di casa e di una svizzera. Con questo piazzamento Andrea si è assicurata la selezione per i mondiali. Nel secondo giorno di gare, Calvi e Coduri su un lotto che comprendeva tedeschi, francesi, svizzeri, olandesi, slovacchi e croati dopo la prima manche sono sestimi a causa di un errore che ha fatto perdere loro secondi preziosi. Nella seconda manche, però, i due cussini sono risaliti chiudendo al quarto posto finale, grazie ad una prova maiuscola che ha permesso loro di realizzare il secondo tempo di manche, col risultato anche di essere nei tempi richiesti dalla federacanoa e dunque i due pavesi sono stati anche loro come Merola chiamati nella squadra che prenderà parte ai prossimi campionati del mondo sul fiume Isere. Purtroppo nei giorni successivi, durante il raduno che si è tenuto sempre a Bourg St. Maurice, Andrea Merola durante una discesa di allenamento si è infortunata alla spalla destra, questo infortunio mette in dubbio la sua partecipazione ai campionati che aveva brillantemente conquistato sul campo. In attesa di sapere dallo staff medico con precisione i tempi di recupero a lei va un sincero augurio di pronta guarigione da tutta la società.



Enrico Calvi

Canoa: *Campionato Regionale Slalom*

Nonostante il maltempo annunciato e puntualmente arrivato sotto forma di una bufera di vento con temperature rigide, si è regolarmente svolto sul canale Enel di Vigevano il campionato regionale di slalom. Organizzato dagli amici del Canoa Club Vigevano, la manifestazione ha visto la presenza da un lato di tre stu-



Lorenzo Pepe

denti canoisti del Cus che sotto la guida di Ivano Ramaioli si sono occupati della parte relativa alla sicurezza in acqua, che in una gara di slalom è parte fondamentale per la riuscita della manifestazione, mentre per la parte agonistica i due giovani pagaiatori Lorenzo Pepe e Marco Sacchi, si sono voluti cimentare in una specialità per loro nuova e che per ovvi motivi non trova facile sviluppo a Pavia. Istruiti dall'inesauribile Enrico Calvi, i due atleti sono scesi tra i paletti del campo di gara ottenendo comunque una buona prestazione in K1 dove Pepe si è piazzato al 3° posto tra gli Junior e Sacchi il 5° tra i ragazzi. I due poi si sono cimentati, spronati da Calvi, anche nella prova in C2 Junior dove essendo l'unico equipaggio in gara l'unico obiettivo era quello di giungere al traguardo, visto che per entrambi era una novità assoluta. Obiettivo raggiunto anche con una prova oltre le aspettative

e che ha consentito alla coppia di ottenere il titolo regionale. Dopo questa parentesi anche divertente per i ragazzi del Cus si torna all'acqua piatta con la gara nazionale di maratona in programma a Firenze domenica 20 e valida come selezione senior per la Coppa del Mondo di specialità.

Canoa: *Prova interregionale canoa giovani - San Giorgio di Nogaro*

Buona prova dei giovani canoisti cussini nella prova interregionale del canoagiovani disputato nel weekend a San Giorgio di Nogaro. Nonostante una limitata presenza numerica con quattro atleti al via, la squadra guidata da Daniele Bronzini ha conquistato 3 vittorie nei Cadetti A.

Federico Vignati infatti si è confermato su elevati livelli vincendo in K1 sia la prova sui 2000mt. che quella sui 200mt. Inoltre in coppia con Niccolò Pepe ha conquistato la vittoria nel K2 200mt. In K1 Pepe ha ottenuto il 6° posto in entrambe le distanze. Tra i Cadetti B Davide Scorbati si è piazzato al 7° posto sui 2000mt. e al 6° sui 200mt. mentre nel K2 200mt in coppia con l'esordiente Nicolò Manzi ha chiuso al 7° posto. Manzi nelle prove singole si è classificato 12° sui 2000mt e 7° sui 200mt.



Federico Vignati

Ora il prossimo appuntamento per le categorie giovanili è fissato per sabato prossimo a Vercurago (LC) per una gara regionale sui 200 mt

Servizio Assistenza ed Integrazione Studenti Disabili (S.A.I.S.D.)

PASS 2012 - Un grande successo

Per tutto il pomeriggio di lunedì grazie a PASS (Porte Aperte allo Sport per Socializzare) parecchi studenti disabili hanno potuto provare presso il PalaCUS di via Bassi diverse discipline sportive, fra cui alcune decisamente insolite. L'iniziativa, curata per gli aspetti logistici dal SAISD e per gli aspetti sportivi dal CUS Pavia coadiuvato dal Corso di Laurea in Scienze Motorie e dall'Unione Italiana Ciechi, ha visto i giovani ruotare a gruppetti sulle diverse stazioni dove si sono cimentati nell'atletica leggera, nell'hockey, nel potenziamento fisico, nel tiro con l'arco, nell'arrampicata sportiva, nonché avvicinarsi, pur "a secco" al kayak e allo showdown. Al termine della giornata tutti gli intervenuti hanno manifestato grande entusiasmo per questo pomeriggio all'insegna dello Sport, tanto che la maggior parte di loro mostravano il desiderio di proseguire con continuità. Infatti lo scopo di PASS è anche e soprattutto quello di far conoscere a tutti gli studenti le proposte che già da diversi anni la collaborazione fra il CUS e il SAISD hanno consentito di elaborare e mettere in pratica per tutto il corso dell'anno.

Decisamente soddisfatti il Prof. Alessandro Greco, responsabile del SAISD, e il nostro Presidente Prof. Cesare Dacarro; inoltre l'importanza del momento è stato sottolineato anche dalla visita dell'Assessore Comunale allo Sport Antonio Bobbio Pallavicini. Infine un applauso va a tutti i tecnici e ai dirigenti intervenuti, è grazie alla loro opera e alle loro competenze che tutto si è svolto al meglio, e il loro impegno ha ribadito ancora una volta come la solidarietà e lo spirito di gruppo sia uno dei valori fondanti dell'associazionismo sportivo.



L'Assessore allo Sport Antonio Bobbio Pallavicini si cimenta nello showdown



Atletica Leggera Disabili a Darfo Boario: risultati di rilievo

Il 1° Maggio, a Darfo-Boario Terme, si è svolto il 21° “Memorial Bruna e Giulietta Bassanesi” di Atletica Leggera riservato ad atleti disabili intellettivi relazionali. Quest’anno il meeting aveva anche valore per l’assegnazione dei titoli regionali assoluti della FISDIR, la federazione che si occupa dello sport per questo tipo di disabilità sotto l’egida del Comitato Para Olimpico. Come da ormai alcuni anni, anche una “pattuglia” di atleti della Sezione Disabili del CUS Pavia ha partecipato alla manifestazione con entusiasmo riportando risultati di rilievo nelle diverse serie promozionali in cui i nostri ragazzi si sono distinti. Va detto che al mattino c’è stata qualche defezione nella partecipazione, non solo nella nostra squadra, dovuta a qualche influenza residuale di questa fresca stagione primaverile e che le condizioni meteorologiche non invitavano certo ad una scampagnata fuori porta nelle belle Prealpi di Boario. Ed in effetti, l’arrivo sulle sponde del Lago d’Iseo, pochi chilometri prima di Darfo, è accompagnato da pioggia forte, addirittura qualche fiocco di neve ghiacciata e una visione dei monti quasi inquietante. Quando si arriva, poi, al campo sportivo di Darfo, però, Giove Pluvio regala una tregua che dà la possibilità agli appassionati organizzatori e a tutti i ragazzi (alcuni dalla vicina Trento) di iniziare la manifestazione. L’atmosfera che si respira è quella del “grande evento”, sfilata sulla pista di tutti gli atleti partecipanti, ogni squadra dietro al proprio cartello, genitori ed amici sulla tribunetta coperta ad applaudire (appare gremita, non fosse altro per ripararsi), lo speaker che presenta le società (e come fa un cuore cussino a non inorgogliersi di essere lì?) e, alla fine, ragazzi schierati di fronte alle tribune, pubblico in piedi e solenne esecuzione dell’Inno Fratelli d’Italia. Terminata la fase inaugurale, via alle gare! E subito si vede nel campo di atletica la partenza delle serie dei 300 mt e dei 60 mt, alle pedane il salto in lungo, in corsa e da fermo, il lancio del peso e del vortex, il salto in alto, il lancio del giavellotto. Gli organizzatori sono attivi, cronometristi e giudici si muovono frenetici da un punto all’altro del campo, gli spettatori incitano i loro amici e..... quanto impegno dai ragazzi! Alcuni vogliono imparare, altri vogliono migliorare, altri ancora vogliono vincere. Le montagne attorno si sono fatte vedere tra le nuvole incombenti, sulle cime si vede un po’ di neve, occorre fare presto perché ancora pioggia è prevista e potrebbe interrompere il meeting e la festa. Si decide per un programma abbreviato, le gare si susseguono con ritmo sostenuto, si decide di non effettuare le staffette. Il maltempo incombe. Il CUS Pavia ottiene ottimi risultati, si vince nella serie dei 60 mt con Marco Mangano (20”48) e Filippo Guardamagna (12”15) per la categoria Senior maschile e con Claudia Morardo, vincitrice della sua serie, (12”58) che precede la compagna di squadra Michela Nardi (14”40). Importanti risultati nel vortex con Fabio Maganza (15,10) e ancora con Filippo Guardamagna (17,48). Marta Ferrazzi migliora il suo precedente primato nel salto in lungo da fermo. Da sottolineare il risultato di Massimo Rovati nel giavellotto che con 15,30 m. è il nuovo campione regionale del lancio del vortex. E’ bellissimo vedere la soddisfazione dei nostri atleti sul podio a ricevere le medaglie, qualcuno sul gradino più alto ha anche un po’ di vertigine, ma la gioia è incontenibile e i sorrisi lo esprimono. Soprattutto, va detto, di anno in anno, i ragazzi del CUS hanno migliorato le loro prestazioni e questo dà, una volta di più, il segno del lavoro svolto. Alla fine è giunta l’ora del pranzo e quindi l’organizzazione riesce a servire i pasti a ragazzi e accompagnatori tutti insieme in una vicina struttura. Buono il cibo, ma impagabile la compagnia e l’efficienza dei volontari della Protezione Civile che si prodigano perché tutto vada a buon fine. terminate le gare e dopo aver pranzato... sorpresa, la pioggia non è arrivata ancora! E allora ancora tutti al campo, c’è la musica e c’è il tempo per una festa spontanea, al ritmo di dance! Tutti i ragazzi insieme, gli istruttori, gli allenatori, e anche qualche genitore, danno una prova delle loro abilità, adesso, nella danza. È giunta l’ora, le nubi incombono, si deve andare. Il tempo di scambiare due parole, un saluto, qualche abbraccio tra i ragazzi e si torna a casa, giusto in tempo per evitare il nuovo temporale, ma qualche ragazzo chiede già di “tornare ancora a fare le gare a Darfo e pranzare poi tutti insieme” e allora sappiamo che è stato un successo, che abbiamo nuovi atleti appassionati di questo sport e dei nuovi risultati da scrivere negli annali del CUS Pavia. Chi ha il cuore cussino e chi ama lo sport è felice. A presto!



A cura di Paolo Guardamagna

Atletica leggera: migliorato il record sociale del lancio del disco

Sabato a Saronno in una gara regionale è stato migliorato l'annoso record sociale del CUS nel lancio del disco assoluto femminile che apparteneva dal 1985 ad Antonella Ferrario. Il nuovo acquisto **Valentina Berton**, ritornata sui suoi livelli di prestazione, ha lanciato l'attrezzo a m 36,20 migliorando di quasi un metro il precedente record. Questo risultato fa ben sperare per le gare del prossimo week-end, quando a Lodi si svolgerà la prima fase dei CDS assoluti. Nella stessa gara di Saronno ancora una buona prestazione per Simone Viganò che nella gara di salto in alto, alla ricerca del minimo per i campionati promesse, ha saltato m1,91. Nei 400 prima uscita per Yan Leynaud con un buon tempo di 52"32. Sabato e domenica i ragazzi del CUS saranno impegnati nella prima fase dei CDS a Busto.



Valentina Berton

CLASSIFICA Serie D	punti
Volley Club Abbiategrasso	73
Dst Volley 89	68
Adp Tigers	67
Tecnosuolo Casteggio	62
Pall. Gallarate	59
ASD CUS PAVIA	57
Volley Magenta	54
Motopark Ottobiano	51
Asd Bocconi SportTeam	42
Futura@cesano	37
Yaka Volley Malnate	37
Volley Lungavilla	30
Olympia Buccinasco	19
Olympia Dorno	19
Gonzaga Milano	19
Milano Team Volley 66	11

Pallavolo maschile

Serie D

Olimpia Dorno - Cus Pavia 2-3 (17-25;19-25;25-23;25-23;9-15)

Cus Pavia - Tecnosuolo Casteggio 1-3 (25-16;20-25;22-25;25-27)

Si conclude con una vittoria al tie-break e una sconfitta il campionato per i cussini in questa stagione sportiva. Possiamo dire che è stata un'annata, contraddistinta da alti e bassi, in cui la causa principale possono essere stati i continui infortuni. Si sono piazzati al sesto posto in classifica con 57 punti.

a cura di Federico Brunetti

Rugby old 11 Maggio 2012: Milòld - Selezione Chicken Milano Sud

Una torta senza ciliegina

Ancora non soddisfatti dalla grande abbuffata di dispendiose partite giocate nella primavera del 2012, i Serpentelli Milòld, come “dessert”, organizzano per la metà di Maggio un test match contro una rappresentativa del Sud di Milano composta da Old players del Chicken Rozzano e dei “Babbyons” dei Lyons di Settimo Milanese. Venerdì 11 maggio, il primo giorno di grande caldo nella nostra pianura, data proposta per il test match, ci ha permesso di mantenere viva la forma raggiunta nel mese precedente, nonostante la serie di sconfitte di misura non sia stata interrotta e il buon gioco dimostrato dalla squadra abbia comunque soddisfatto i tecnici e gli avversari calati dall’hinterland Milanese convinti di una supremazia garantita dal blasone e dalla geografia. Nulla di tutto questo si è verificato sul campo del Cravino e i Milòld hanno saputo resistere alla forza d’urto della selezione Milanese. Il risultato, la sconfitta di misura deve ancora una volta essere accolto con lungimirante soddisfazione, nonostante la resa sia sempre motivo di rammarico, una torta senza ciliegina! Oggi non parleremo dei singoli, se non per segnalare il debutto ufficiale con la casacca blu dell’ottimo centro Ugo Bianchi, il ritorno di Max Bocchiola dopo un lungo infortunio e l’incidente di Jorge Kork Xeneize il nostro promettente acquisto argentino/trevigiano. Il primo tempo si è consumato in una continua, e sterile serie di capovolgimenti di fronte senza che nessuna delle formazioni potesse dare l’impressione di poter soverchiare l’avversario. La compagine ospite, guidata ad alta voce da Settimio, storico allenatore di tante formazioni giovanili, e animatore della squadra Old dei Chicken di Rozzano, ha guadagnato progressivamente il vantaggio territoriale grazie alle scorribande, piuttosto prevedibili, del loro mediano di apertura che ha siglato, dopo ripetuti tentativi (miracoloso – e apparentemente del tutto casuale – l’annullamento nell’area di meta di un pallone destinato alla segnatura da parte di Max Bocchiola), la meta decisiva perforando la nostra linea Maginot costruita con il consueto gagliardo agonismo dai ragazzi del pack. I nostri avversari nella seconda e terza frazione di gioco hanno governato il possesso di palle anche perché, a differenza dalle precedenti esibizioni in touche non siamo riusciti a organizzare le nostre ripartenze. E nonostante la forza di collisione garantita da Fedegari, Mancuso e Paolo Grugni abbiamo sfiorato solo in due occasioni l’azione vincente.



Open Day Rugby

20 maggio ore 11

Quest'anno il Rugby Open Day del CUS Pavia si terrà il giorno **20 maggio dalle 11:00 alle 14:30 presso il Campo Cravino** di Piazzale Volontari del sangue a Pavia. La manifestazione, patrocinata da Comune e Provincia di Pavia, ha lo scopo di far provare ad alunni ed alunne della scuola primaria e secondaria (6-13 anni) la gioia del rugby giovanile. Oltre ad assistere ad alcune partite delle categorie Under 8 e Under 10, i partecipanti avranno modo di svolgere giochi ed esercizi di rugby sotto la guida di educatori qualificati del CUS Pavia. Bambini e bambine saranno poi ospiti a pranzo nel tradizionale Terzo Tempo.

RUGBY OPEN DAY 2012

**VIENI A PROVARE LA MAGIA DEL RUGBY
MASCHI E FEMMINE, DAI 6 AI 13 ANNI**
TERZO TEMPO PER TUTTI (BAR E CUCINA)

PROVA A PRENDERMI!



CATCH ME IF YOU CAN! 如果你能赶上我

ت عطتس انا ينكسم **ATRAPAME SI PUEDES!**

CONDUCONO I GIOCHI GLI EDUCATORI ED I TECNICI CUS PAVIA

**DOMENICA
20
MAGGIO
11:00**

CAMPO RUGBY CRAVINO
L.go Volontari del Sangue **PAVIA**



Assicurazioni Generali

Servizi e sconti riservati ai collaboratori e ai tesserati cus



L'Agenzia di Pavia di Assicurazioni Generali S.p.a. riserva per tutti i dipendenti, i collaboratori e i tesserati del CUS Pavia i seguenti servizi:

- consulenza gratuita da parte di personale specializzato dell'Agenzia relativamente a:
 - ◇ analisi dei rischi (professionali, personali, previdenziali, sanitari, patrimoniali e fiscali);
 - ◇ novità normative in relazione alla recenti manovre economiche;
 - ◇ comparazione comparativa delle coperture assicurative già in essere.
- condizioni vantaggiose sulle nuove polizze in particolare:
 - ◇ **20% di sconto** su polizze incendio, furto. R.C. diversi;
 - ◇ **10% di sconto** sul premio furto per le nuove autovetture;
 - ◇ **fino al 25% di sconto** sul premio furto per le nuove autovetture se dotate di impianto GPS satellitare.

Il Dott. Pietro Quaglini è a disposizione per ogni chiarimento e informazione, previo appuntamento da concordarsi telefonando allo 0382.21632 o allo 329.7780647.



Spazio Panathlon

A proposito di attività master ...

A margine della relazione che Egidio D'Angelo ci ha offerto all'ultima conviviale, in cui ha sottolineato come la potenza dei muscoli sia destinata a diminuire inesorabilmente dopo una certa età, seppur garantendo, grazie all'allenamento, la possibilità di affrontare attività anche impegnative, magari gestite un po' meno stremamente, non ho potuto esimersi dal fare una riflessione.

Alle spalle dei muscoli che lavorano ci sono quei sistemi che ai muscoli inviano nutrienti ed ossigeno, cioè gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio; poiché, date le ristrettezze di tempo, il relatore non ha potuto approfondire questo aspetto, penso che sia comunque utile farlo, perché, a seconda dello sport praticato, si è master dai 25/35 anni in su, quindi per la maggior parte della vita.

Se fino a queste età i problemi fisiologici sono quelli di un giovane, dopo i 45 anni, quando si è visto che i muscoli cominciano a perdere significativamente fibre veloci (o bianche o anaerobiche, che sostengono appunto potenze elevate, erogate in tempi brevi), è importante tener d'occhio i parametri cardiorespiratori. In particolare, grazie alle tecnologie disponibili oggi, è ormai diffusissimo l'uso del cardiofrequenzimetro nella programmazione dell'allenamento.

Nell'attività presa in esame, il Dragon Boat, decisamente eterogeneo per età, genere e grado di preparazione atletica, penso che l'equipaggio otterrebbe degli indubbi benefici dall'uso di questo strumento per valutare il grado di impegno cardiaco generato dallo sforzo, in termini di frequenza cardiaca. E' noto che esiste una formula empirica ($220 - \text{età in anni}$) per stimare la frequenza cardiaca massima teorica, cioè quel valore di frequenza (ad es. età 50 = frequenza massima teorica 170 battiti minuto) che, se raggiunto, non è il caso che sia mantenuto a lungo, tanto che qualunque allenamento viene programmato sulla base di una percentuale di questa frequenza.

Nel Dragon Boat, specie nelle gare corte, tutte di elevata o massima potenza, sono convinto che questi valori siano raggiunti, mantenuti e anche, in taluni casi, superati: se così è, non ci si può aspettare un beneficio da questo tipo di attività, anzi essa andrebbe a sommarsi ad altri fattori di rischio che, "a una certa età", tutti portiamo con noi. Se poi ricordiamo che, specie in stagione, gli allenamenti sono quasi quotidiani, come ci è stato detto, si crea un fattore di moltiplicazione del rischio, che va contro il concetto stesso di allenamento.

Viene dunque spontaneo domandarsi se non possa essere organizzata una campagna di rilevazione della frequenza cardiaca durante allenamento, per meglio evidenziare gli eventuali limiti entro cui restare, specie per gli atleti master. In parallelo, si potrebbe contestualmente stimare il costo energetico tramite registrazione ArnBand®, una sorta di registratore holter metabolico; un bracciale leggerissimo (82 g) i cui sensori possono misurare il costo energetico in Kcal e offrire una panoramica su qualsiasi tempo/distanza del profilo del dispendio energetico di un atleta.

Questi dati oltre a quanto detto sopra, potrebbero essere utili proprio per stimare i progressi dell'allenamento, se misurati in modo seriale durante l'anno, nonché avere importanza nella programmazione nutrizionale.

A cura di Angelo Porcaro

in collaborazione con



CORSI DI VELA PER RAGAZZI

DAI 9 AI 16 ANNI

Gli iscritti saranno ospitati in una vecchia masseria in riva al mare, la struttura e le lunghe spiagge sono collocati nella Riserva Naturale di Torre Guaceto (BR).

I ragazzi quindi potranno godere di ampia libertà di movimento.

L'offerta comprende vitto e alloggio, utilizzo delle attrezzature sportive, assicurazioni e assistenza continua con personale qualificato.



1° CORSO

dal 18 al 29 Giugno

Rivolto ai ragazzi dai 9 ai 12 anni
che potranno cimentarsi subito
sull'Optimist, "LA BARCA"
a misura di bambino!



2° CORSO

dal 9 al 20 Luglio

Per ragazzi dai ai ragazzi
dai 13 ai 16 anni
adatto a chi si avvicina per la
prima volta a questo sport ma
anche ai più esperti!



Capitan Fabio e la sua ciurma ti aspettano!!

Per chi fosse interessato il Cus organizza anche le trasferte,
accompagnando i ragazzi sull'intero percorso.

Info: tel. segreteria 0382-422134 e-mail cuspavia@unipv.it

Se ti iscrivi prima, paghi meno! E' possibile farlo anche on-line dal sito www.cuspavia.it

Servizi agli studenti nei Comuni sedi di Università



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento della Gioventù



COMUNE DI PAVIA



COMUNE DI ZECCONE



COMUNE DI TRAVACO'
SICCOMARIO

DISCESA in RAFT

Bereguardo-Pavia

Mercoledì 6 Giugno 2012

partenza dal Centro Nautico Via Don Boschetti

ore 17,00 iscrizioni entro 31/5

Domenica 8 Luglio 2012

partenza dal Lido di Pavia ore 10,00

iscrizioni entro 27/6

ISCRIZIONI A: cuspavia@unipv.it



TROFEO DEI COLLEGI

Martedì 29 Maggio 2012

Regata di Dragon Boat - Lungo Ticino

Il progetto è realizzato nell'ambito di Servizi agli studenti nei Comuni sedi di Università,
promosso e sostenuto dal Dipartimento della Gioventù – Presidenza del Consiglio dei Ministri
e dall'Anci – Associazione Nazionale Comuni Italiani.

Estate Sport



2012

dall'11 giugno al 7 settembre

VIENI DA DECATHLON

e VINCI 1 SETTIMANA

al Centro Estivo del Cus Pavia

SABATO 19 MAGGIO dalle 15 alle 18

DOMENICA 20 MAGGIO dalle 10 alle 12

Presso il negozio Decathlon di San Martino Siccomario PV

**SE HAI DAI 4 AI 14 ANNI VIENI A GIOCARE
CON NOI IN PALIO 5 SETTIMANE GRATUITE
E TANTI ALTRI GADGET**

TI ASPETTIAMO!!!

DECATHLON

SAN MARTINO SICCOMARIO

IL NEGOZIO DEGLI SPORTIVI

Appuntamenti sportivi

Tre sono le sezioni impegnate in questa settimana. La **Scherma** sarà in pedana a Rimini per la gara Nazionale Giovanile e ad Ancona per la Coppa Italia Individuale di Spada Maschile, la **Canoa** sarà impegnata a Firenze nella Gara Internazionale di Maratona. Infine sabato si terrà a Pisa la tradizionale sfida di **Canottaggio** che vedrà gli otto delle due Università contendersi il Trofeo Curtatone Montanara.

5 PER MILLE

Anche quest'anno la legge dà possibilità a ciascun contribuente di destinare il 5 per mille dell'imposta sul reddito a favore di enti del volontariato e di organizzazioni no-profit. Il CUS Pavia è accreditato dall'Amministrazione Finanziaria fra le associazioni che possono beneficiare di questa opportunità. Se desiderate sostenere le attività sportive della nostra associazione non dovete far altro che sottoscrivere nella dichiarazione dei redditi il primo riquadro in alto a sinistra della sezione **SCelta PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE** dell'irpef, indicando il numero di codice fiscale del CUS Pavia (80003840180). Tale scelta non comporta alcun onere a vostro carico e coesiste con la scelta di destinazione dell'otto per mille. **INSERISCI IL CODICE FISCALE DEL C.U.S. PAVIA: 80003840180**

Brevi dalla Segreteria



CORSI ESTIVI

PER I NATI DAL 1998 AL 2008

iscrizioni da lunedì 21 maggio 2012

Il CUS Pavia organizza **dall'11 giugno al 7 settembre (escluso 13-17 agosto)**, i corsi estivi, con la possibilità di scegliere fra **l'intera giornata (9.00 - 17.00)** o **la mattina (9.00 - 12.00)** potendo sempre usufruire del "pre-centro" gratuito dalle 8.00 alle 9.00 e del "post-centro" gratuito dalle 17.00 alle 18.00.

Tutto il materiale sportivo necessario è messo a disposizione dal CUS.

NOVITA' 2012

l'attività in piscina e molto altro presso l'agriturismo SOFI TURNA



**Tutte le informazioni sui corsi estivi
sul nostro sito internet
www.cuspavia.it**

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