

CUS Pavia NEWS

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

Anno 11, Numero 45

11 Dicembre 2012

Trofeo dei Collegi: Torneo di Basket femminile



Collegio S. Caterina

vincitore torneo basket 2011/2012

Due gironi da cinque squadre ciascuno, 120 studentesse coinvolte, 26 gare complessive che termineranno alla fine del mese di febbraio 2013: sono i numeri del torneo intercollegiale di basket femminile organizzato dal Cus Pavia al PalaCus di via Bassi. Lo scorso anno sul primo gradino del podio è salito il Collegio Santa Caterina, che in una finale accesa ha battuto il Collegio Nuovo, che per il secondo anno consecutivo si è piazzato al secondo posto.

Il Cardano vincitore di due anni fa, lo scorso anno chiuse invece sul terzo gradino del podio, battendo in finale il Castiglioni. I due gironi di quest'anno sono composti, quello A da Cardano, Nuovo, Borromeo, Maino e Marianum, mentre in quello B giocano Castiglioni, Santa Caterina, Golgi, Ghislieri e Griziotti. Le ambizioni del Collegio Nuovo si sono evidenziate fin dalla prima giornata, quando hanno battuto 22 - 17 il Cardano. Netta invece la vittoria del Borromeo 26 - 14 sul Maino.

Domani prende il via anche il girone B con una sfida che potrebbe già dare indicazioni non solamente sulle forze del girone, ma anche sulla possibilità di battersi per la conquista del titolo, in quanto alle 21.30 al PalaCus il collegio Santa Caterina, vincitrice della passata edizione, sfida il collegio Castiglioni, che si piazzò invece al quarto posto. Dopo questa partita scenderanno in campo Golgi e Ghislieri.

Sommario

- *trofeo dei collegi pg. 1*
- *atletica leggera pg. 2-3*
- *canottaggio pg. 3*
- *rugby pg. 4*
- *club vogatori pavesi pg. 5*
- *festa di natale pg. 6*
- *appuntamenti - varie pg. 7*

UBI  **Banca Popolare
Commercio & Industria**

Atletica leggera: proseguono gli allenamenti dei Runners targati Running School

I primi freddi sono arrivati, l'inverno bussa alle porte. Ma non è un buon motivo per smettere di allenarsi, almeno per i Runners del corso Running School, seguiti dal tecnico cussino Giuseppe Pintavalle.

“Stiamo lavorando su un secondo periodo preparatorio di costruzione organica generale” - spiega Pintavalle - “già mi sono accorto come molti dei runners abbiano modificato assetto di corsa e prestazione; è una bella cosa per me e mi porta a rivalutare i programmi futuri in vista di altri obiettivi”. Dopo la nevicata di venerdì, il campo dove i runners si allenano e i viali cittadini di parchi e strade si ritrovano ricoperti di un sottile manto nevoso. Temperature in picchiata e solo la corsa a scaldare gli animi.



Due runners sul campo innevato dalla breve nevicata degli scorsi giorni

Veniamo ad alcune domande: **Il freddo alle volte è elemento di disturbo per chi si allena all'aperto, quali indicazioni si possono dare a chi è più freddoloso?**

“L'abbassamento delle temperature è certamente un elemento di disturbo, per alcuni di più per altri invece meno. Dal punto di vista fisiologico per tutti si allungano i tempi di riscaldamento e devono essere assolutamente ridotte al minimo le pause, questo per evitare oltre ai vari malanni di stagione anche infortuni muscolo scheletrici dovuti al freddo. La prestazione certamente può avere un calo e alcuni ritmi diventano anche difficoltosi da sostenere con certe temperature. Quindi non disperarsi se si è andati “più piano” di due settimane precedenti.

Qualche consiglio di abbigliamento sportivo?

Assolutamente da coprire articolazioni e tendini esposti al freddo; l'elasticità e la viscosità dei tessuti cambiano al variare della temperatura. Sono da evitare le calze basse fin sotto il malleolo. Inoltre coprire bene la cassa toracica con abbigliamento adatto a basse temperature e per quanto riguarda le estremità superiori del corpo usare sempre un paio di guanti e un cappello. Gambe sempre coperte con una calzamaglia tecnica ed evitare tessuti poco traspiranti che non permettono di "far uscire" il sudore e l'umidità.

Qual è il segreto che muove i suoi runners ad uscire con queste temperature?

Bisognerebbe chiederlo a loro!!! – intona con ironia la risposta -. Tornando serio, il freddo oltre a indurre modifiche fisiologiche all'organismo è molto più un elemento psicologicamente disturbante. Parlo per esperienza personale di atleta. Personalmente mi aiuta molto il fatto di pensare continuamente ad una cosa: un fatto bello della giornata, un obiettivo, il solo gesto di gambe e braccia. Mi rilassa e mi concentra su quello che sto facendo. Il freddo passa in secondo piano e non ci pensi più.

La risposta è riferita a sé stesso ... i suoi runners invece?

Per i miei runners, provando a rispondere, direi che il gruppo li sta aiutando parecchio. Siamo in quattordici iscritti ma tutti uniti per arrivare ai propri obiettivi. Ho detto più volte loro che la squadra (lasciatemelo usare come termine) che hanno costruito aiuterà loro a migliorare più di qualsiasi motivazione personale (informaticamente parlando cercateli anche su facebook: running school cus Pavia).

Grazie quindi al tecnico cussino per la disponibilità. **Running School CUS Pavia Atletica** è un corso di corsa rivolto a tutti gli amanti della corsa resistente. Metodologia di allenamento, tecnica di corsa, alimentazione, programmazione degli allenamenti, e attenta cultura sportiva. I runners si ritrovano tutti i Martedì alle 19, presso il Polo Sportivo Cravino, sui campi da rugby ... con qualsiasi condizione atmosferica è obbligatorio aggiungere!

a cura di Giuseppe Pintavalle

Rugby: resoconto di un fine settimana freddino per il CUS Pavia Rugby

Le ladies Cussine sono le uniche a non cadere vittime del Generale Inverno in questo fine settimana, solo loro riescono a giocare.

Girone unico per la Coppa Italia Femminile.

Le Fenici vincono:

4 a 1 con le Gerundi e, udite udite 2 a 1 con il Parabiago con cui avevano sempre perso!!!!

Sconfitte invece con Lecco 3 a 1 e Monza 4 a 2.

Under 12, Under 14 e Seniores fermate da neve e freddo.

Prossimi impegni (gelo permettendo)

Sabato 15 dicembre

Ore 17:00 Under 14 vs. Chicken Rozzano al Cravino

Ore 18:00 Under 16 vs. Chicken Rozzano al Cravino

Domenica 16 dicembre

Ore 12:30 Under 20 vs. Union Milano a Milano

Ore 14:30 Seniores vs. Botticino al Cravino



Luisa Montesin

Canottaggio: premiazione



Tempo di bilanci e di premiazioni anche per il canottaggio. La squadra cussina, pur partecipando a pochissime manifestazioni, si è piazzata al trentaduesimo posto, ottenendo 175 punti nella classifica nazionale della Coppa Italia di fondo 2012.

Un premio invece per il canottiere Corrado Regalbuto del Cus Pavia, che sarà premiato dal Comitato regionale lombardo di canottaggio, sabato durante l'assemblea annuale delle società nella sede del Cus Milano, per aver conquistato il secondo posto ai mondiali universitari col quattro senza pesi leggeri.



PANATHLON INTERNATIONAL
CLUB DI PAVIA



CLUB VOGATORI PAVESI



PROGETTO COESIONE SOCIALE
PROVINCIA DI PAVIA - SPORT

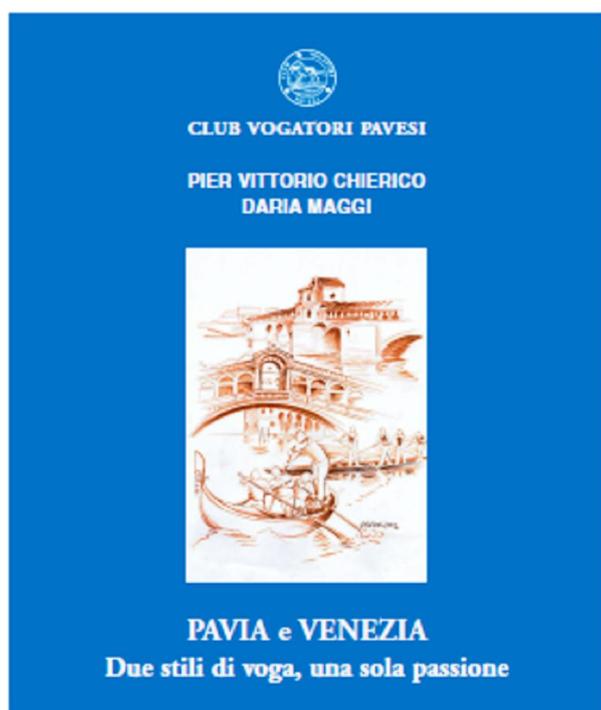
SABATO 15 DICEMBRE 2012 - ORE 15,00

PRESSO

AUTOPAVIA - CASTELLI AUTO

VIA CAMPARI 25 - PAVIA

PRESENTAZIONE DEL VOLUME



INTERVERRANNO

FRANCESCO BRENDOLISE

ASSESSORE ALLO SPORT DELLA PROVINCIA DI PAVIA

ANGELO PORCARO

PRESIDENTE PANATHLON INTERNATIONAL CLUB DI PAVIA

FEDERICO MARTINOTTI

FIUMAROLO

SARANNO PRESENTI GLI AUTORI

TIPOGRAFIA **pime** EDITRICE Srl

27100 Pavia - Via Vigentina 136^A - Tel. 0382 572169 - E-mail: tipografia@pime-editrice.it



COMUNE DI PAVIA

SABATO 15 DICEMBRE

SE HAI DAI 4 AI 10 ANNI

VIENI AL PALACUS DI VIA BASSI A PAVIA

E FESTEGGI IL NATALE CON NOI

PROGRAMMA DELLA GIORNATA:

ritrovo dalle ore 9.15 presso il Palacus di Pavia

ore 9.30 Inizio delle attività

ore 11.15 Pausa merenda

ore 12.30 "LA PIZZATA"

ore 14.00 Giochi a Premi

ore 15.15 Festa con Babbo Natale

ore 16.00 Termine attività

Bambini della scuola dell'infanzia

Percorsi di abilità – mini arrampicata – giochi con la musica

Bambini di 1/2 della scuola primaria

mini basket – mini rugby – arrampicata

Bambini di 3/4/5 della scuola primaria

arrampicata – basket – rugby

VI ASPETTIAMO!!





Psicomotricità

Corso per bambini dai 3 ai 4 anni

Sono previste attività ludiche di movimento.

Vieni a giocare con noi, apprendiamo giocando.

Impianti: Polo Sportivo Cravino - Via Bassi 11/13

Frequenza: mercoledì
dalle 17,00 alle 18,00

Periodo: dal 7 novembre 2012

Quota di partecipazione: € 130,00



Appuntamenti delle sezioni

Settimana all'insegna della **Pallavolo**, del **Rugby** e della **Scherma**. Iniziamo proprio dalla **Scherma** che venerdì 14 sarà impegnata a Ravenna nella 1^a Prova Nazionale Open di Spada. Ultime partite di **rugby** prima della pausa natalizia: sabato la **Under 14** e la **Under 16** giocheranno al Cravino contro le due formazioni di pari età del Chiken Rozzano, la **Under 20** invece sfiderà a Milano lo Union Rugby. Infine la **Serie C Elite** cercherà la vittoria affrontando in casa il Botticino. Passando alla **Pallavolo**, il settore **Maschile** sarà già in campo domani con la **Under 17** che affronterà in amichevole l'Adolescere, Adolescere contro cui giocheranno sabato sia la **1^a Divisione A** che la **Serie D**. Domenica la **Under 19** giocherà di nuovo contro l'Adolescere, ma questa volta a Voghera, la **Squadra B di 1^a Divisione** affronterà il Volley 2001 Garlasco a Carbonara al Ticino. Concludiamo con il **Volley Femminile** che sabato giocherà con la **3^a Divisione Under** a Rivanazzano e con la **Serie D** a Vigevano contro il Gifra, domenica con la **2^a Divisione** a Casteggio e con la **3^a Divisione**, finalmente al PalaCUS, contro la Pallavolo Pavia.

SONO DISPONIBILI ONLINE

I PROGRAMMI DEI CORSI

PER L'ANNO SPORTIVO

2012/2013

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