

# CUS Pavia NEWS

Bollettino settimanale di informazione sportiva a cura del C.U.S. Pavia - [www.cuspavia.it](http://www.cuspavia.it)

Anno 12, Numero 5

5 Febbraio 2013

## INAUGURAZIONE ANNO SPORTIVO UNIVERSITARIO

*Inaugurato l'Anno Sportivo 2012/2013*



*Il Rettore dell'Università di Pavia  
Prof. Angiolino Stella  
e il Presidente del CUS Pavia Prof. Cesare Dacarro  
con i quattro olimpionici:  
**Gabriele Ferrandi, Mauro Nespoli,  
Claudia Wurzel e Niccolò Mornati***

La medaglia d'oro nel tiro con l'arco a squadre Mauro Nespoli, i canottieri Niccolò Mornati quarto e Claudia Wurzel decima, entrambi nel due senza, e l'arciere paralimpico nono a Londra Gabriele Ferrandi sono stati i protagonisti dell'Inaugurazione dell'Anno Sportivo Accademico nell'Aula Magna dell'Università di Pavia. Sono stati consegnati 34 diplomi di benemerenzza sportiva e cinque di maestria agli atleti di tutte le sezioni che si sono distinti nel corso dell'anno. *“E' una occasione per festeggiare il campus universitario pavese, che vede nello sport una delle leve di maggior successo e coesione, ha detto il Rettore Angiolino Stella, emozionandomi di fronte ai successi degli atleti dell'Ateneo, ho maturato la convinzione che a Pavia la pratica sportiva ad alto livello e l'eccellenza negli studi sono indissolubilmente legati. Dopo l'acclamazione degli atleti olimpici, spazio agli studenti. L'Università di Pavia ha sempre puntato sulla formazione di giovani capaci di integrare lo studio alla pratica sportiva: un modello possibile grazie alla peculiarità del campus pavese, che affianca all'Università 16 collegi e un blasonato Centro Universitario Sportivo. All'interno del campus della sapienza esiste il paese dello sport, dove svolgono la loro attività 3.000 abitanti, quasi tutti studenti, dalle elementari fino all'Università. Per loro vengono organizzati corsi e attività; il torneo intercollegiale è arrivato alla quattordicesima edizione e, nel 2012, ha fatto registrare 1600 presenze gara. Il torneo in corso è patrocinato dal Panathlon Club di Pavia che, alla fine delle competizioni, assegnerà un premio al fairplay, ha detto il Presidente del CUS Cesare Dacarro. Gli sport dove si registra il maggior numero di collegi iscritti sono la campestre, il basket e la pallavolo, ben 12 collegi partecipano al torneo di calcio a 11 ed una delle attività maggiormente gradita sono le regate di dragon boat.*

### **Sommario**

- *inaugurazione pg.1-2*
- *canoa pg.3*
- *pallavolo masc. pg.4*
- *pallavolo femm. pg.5*
- *rugby serie c pg.6*
- *rugby under 14 pg. 7*
- *canottaggio pg.7*
- *running school news pg.8*
- *biomeccanica e sport pg.9-10*
- *appuntamenti - varie pg.11*

*Il Cus Pavia eccelle in Italia, ai campionati nazionali universitari ha vinto 39 medaglie di cui 18 d'oro, 13 d'argento e 8 di bronzo, 11 in più del 2011. In tutti gli sport abbiamo fatto il meglio, solo*



*Matteo Mulas premiato dal Presidente del Panathlon Angelo Porcaro e dal Rettore*

*abbiamo perso nella sfida a Pisa. Ci rifaremo, intanto abbiamo vinto la gara dei pesi leggeri alla londinese Head of the river race, un risultato storico per l'Italia". Al Rettore ed ai quattro olimpici è stata consegnata una medaglia ed una maglietta del Cus Pavia Il Presidente del Panathlon Pavia Angelo Porcaro ha poi premiato Matteo Mulas con una targa per aver abbinato a grandi risultati sportivi anche una media voti elevata alla facoltà di ingegneria. Al termine a tutti i presenti è stata donata una maglietta con un endecasillabo del Purgatorio di Dante: "qui si ribatte il mal tardato remo", perché come ha spiegato Dacarro, "non siamo qui per perdere tempo e, qualora ne avessimo perso, siamo pronti ad impegnarci per riconquistare il tempo perduto". Il Collegio Nuovo e il Collegio Fraccaro sono i vincitori del torneo intercollegiale rispettivamente femminile e maschile. "Abbiamo conquistato il coppone, come lo chiamiamo in gergo, per la settima volta – commenta Camilla Di Fonzo – dopo due anni in cui eravamo state battute, il trofeo torna dove dovrebbe sempre stare, cioè da noi, nella mensa del collegio, così che tutte lo possano vedere. E' una soddisfazione enorme, perché è il risultato di un grande impegno e della voglia di rivincere dopo il ricambio generazionale di chi si laurea e se ne va e dei nuovi che arrivano. Ci siamo allenate moltissimo, siamo state sostenute da un gran tifo. Lo sport è il motore che unisce di più la comunità collegiale". Francesca Giacometti aggiunge: "Abbiamo dimostrato di essere un collegio unito, sia in campo che fuori campo. Al torneo teniamo tantissimo e questo sentimento lo trasmettiamo a chi arriva, perché tramandi lo spirito sportivo del Nuovo". Federica Malfatti, capitano della squadra di calcio sottolinea: "Sono orgogliosissima, anche perché probabilmente è l'ultimo coppone che conquisto essendo all'ultimo anno. Siamo riuscite a trovare unità di intenti e consapevolezza dei nostri mezzi e abbiamo vinto.*



*La Rettrice e le portacolore del Collegio Nuovo, vincitore del Trofeo*

*Quest'anno puntiamo a fare il bis, ci sono new entry molto promettenti e vediamo di sfruttare al meglio le nostre potenzialità". La Rettrice Paola Bernardi ha ritirato il coppone con le sue collegiali, mentre i maschi del Fraccaro festeggiavano l'ennesima vittoria. "Dopo quattro anni di collegio ritirare il coppone è bellissimo – spiega Domenico Danilo Moro – è la settima volta consecutiva che lo vinciamo, stabilendo un record che difficilmente sarà battuto. E' un onore aver stabilito il primato e vogliamo allungare la striscia positiva. Dove lo mettiamo? In Sala Comune, dove sia ben visibile". Patrizio Di Carlo aggiunge: "Puntiamo all'ottavo trofeo, anche se sarà dura perché alcuni collegi si sono rafforzati, come il Don Bosco. Abbiamo completato il ricambio generazionale, ma l'unica cosa che non è cambiato è lo spirito collegiale, che contraddistingue da anni il Fraccaro. Con tutto questo noi studiamo anche, perché per poter rimanere in collegio dobbiamo mantenere un certo numero di crediti. Noi siamo una settantina e solo grazie alla collegialità del Fraccaro che si riesce ad organizzare in tutti gli sport una squadra competitiva".*



*La consegna del coppone al Collegio Fraccaro*

## **Canoa: Pavia è ok per la nazionale di discesa, ma Bronzini e Sacchi pensano già a Castelgandolfo**

Una sessantina di canoisti hanno partecipato al test gara che domenica ha concluso la quattro giorni pavese della Squadra Nazionale di Discesa. Infatti, come tradizione, anche il raduno pavese si è concluso con questa prova a cronometro che, essendo aperta a tutti gli atleti, di fatto ha ormai assunto per partecipazione la dimensione di una vera e propria gara nazionale. Il tratto prescelto è stato quello fra Cantarana e la Sede Nautica cussina, quattro chilometri certamente privi di quelle difficoltà tecniche che questi atleti sono soliti affrontare, ma che ha comunque dato valide indicazioni sul livello



di preparazione fisica dei partecipanti, vero obiettivo dei tecnici in questa fase della stagione. Nei giorni precedenti un gruppo più ristretto composto solo dagli atleti delle Squadre Nazionali Junior e Senior, ha invece intervallato intensi allenamenti di fondo sul fiume a test al pagaiergometro che hanno permesso di meglio indirizzare il programma di allenamento del singolo atleta. Al termine di queste intense giornate Robert Pontarollo, D.T. del settore Discesa, si è detto molto soddisfatto, rimarcando come Pavia si sia dimostrata all'altezza per ospitare un raduno complesso per numero di partecipanti e obiettivi da conseguire, all'altezza sia dal punto di vista logistico, sia per la qualità dell'impianto sportivo, ma soprattutto per la competenza e la disponibilità dei ns. tecnici Daniele Bronzini e Antonio Mortara, per il supporto medico dato dal dott. Marco Vescovi, e per l'impegno di Stefano Sacchi nel ruolo di coordinatore; di identico tenore sono stati anche i commenti degli atleti, fra i quali il Campione Europeo Jaka Jazbeck, nonché degli altri tecnici federali Alessandro Berton e Vladi Panato, quest'ultimo, che con gli 11 Campionati del Mondo vinti rappresenta un'icona nella storia della Discesa, al suo esordio come tecnico della nazionale.



Ma l'attività della sezione non si ferma qui: infatti nel prossimo fine settimana Bronzini e Sacchi saranno impegnati presso il Centro Federale di Castelgandolfo, dove il Presidente Federale Luciano Buonfiglio riunirà i tecnici e i dirigenti delle principali società italiane per esporre i programmi e gli obiettivi federali per il prossimo quadriennio. Inoltre Bronzini, nella sua veste di tecnico della Nazionale di Maratona, sarà anche impegnato in una serie di incontri convocati da Mauro Baron, D.T. di tutte le Squadre Nazionali.

## Pallavolo maschile Serie D: i cussini vincono il derby

Davanti a un palacus completamente gremito ( 300 spettatori!) il Cus Pavia si aggiudica il derby contro Casteggio vendicando la sconfitta dell'andata ed avvicinando i cugini ad una sola lunghezza. In quella che ormai è diventata una classica della Serie D maschile i pavesi si presentavano con il peso psicologico di ben 6 sconfitte consecutive nei confronti degli oltrepadani e con 4 punti in meno. Troppa però la voglia di rivincita dei cussini e tanta la concentrazione che i ragazzi di mister Villa hanno messo in campo tanto da riuscire a togliere molte certezze al gioco ospite, sabato sera decisamente in ombra.

Mister Villa deve fare a meno del febbricitante De Pascali e schiera Carcano in diagonale con capitano Giordano, Beolchini e Liberale in banda, Carnevali e Manferoce al centro e Curti libero.

Casteggio invece vede mister Cremona schierare Dellabianca e Bagnoli in diagonale, Rusconi e Camerini di banda, Doria e Fellegara al centro con Vigo libero. Partono fortissimo i pavesi, grazie a una ricezione praticamente perfetta nel primo set che permette a Carcano di gestire al meglio gli attaccanti: il parziale non è mai in discussione, coi cussini che mantengono sempre alcune lunghezze di vantaggio. Casteggio non sembra in serata, a nulla vale l'ingresso di Fragassi per Camerini e il 25-18 finale è ottenuto addirittura con 6 errori diretti del Cus in attacco.

Nel 2° set Casteggio entra in campo più decisa e si gioca punto a punto fino al 17-17 quando sale in cattedra Beolchini ( 7 su 10 per lui nel set) che crea il break decisivo in battuta chiudendo il parziale sul 15-22 con un servizio vincente.

Nel 3° set Casteggio sembra alle corde e sostituisce Doria con Cicuti ma sul 6-2 per il Cus gli ospiti hanno una reazione di orgoglio che causa un pesante break di 0-8 che il Cus, nonostante l'ingresso di Bottazzi per Beolchini, riesce a ricucire. Finisce 20-25 per Casteggio.

Nel 4° però i pavesi non ne vogliono più sapere e il set è un monologo pavese. Villa sceglie Bottazzi in luogo di Liberale ma è tutta la squadra che gira alla perfezione: il Cus raggiunge il massimo vantaggio sul 18-7 per chiudere sul pesantissimo 25-14 che la dice tutta sull'andamento del set e che dà il via ad una serie di festeggiamenti meritati.

CLASSIFICA SERIE D	punti
TECNOSUOLO	35
WILLIAM VARESE	35
<b>ASD CUS PAVIA</b>	<b>34</b>
REALE MUTUA GIFRA VIGEVANO	26
ADOLESCERE VOGHERA	26
YAKA VOLLEY	25
VOLLEY 2001 GARLASCO	25
FUTURA@CESANO [VOLLEYMAX]	22
SOC. COOPERATIVA BELL UNIONE	19
A.S.D. BOCCONI SPORT TEAM	14
GONZAGA MILANO SU	12
MAGENTA VOLLEY MASCHILE	11
A.S.C.E. PALLAVOLO ISPRA	9
OLYMPIA BUCCINASCO S.U.	1

La stagione è ancora molto lunga però questa dodicesima vittoria consecutiva è un'iniezione di fiducia che potrebbe far la differenza nel resto della stagione.

In classifica solo Varese (35) battendo nettamente per 3-0 il Gonzaga Milano (12) tiene il passo delle 2 pavesi agganciando Casteggio ( 35) in classifica e tenendo il Cus Pavia (34) al terzo posto.

I varesini però hanno disputato un incontro in più.

Colpaccio invece di Voghera (26) che, con una partita ancora da disputare, batte per 3-1 Canegrate (19) ed aggancia il Gifra Vigevano (26) che è stato travolto in quel di Garlasco (25) che si rilancia così verso la zona alta della classifica. Perde un punto invece il Malnate (25) che vince, ma solo per 3-2, sul campo della Bocconi (14). Da segnalare, nei bassifondi, il primo punto in classifica dei giovani di Buccinasco (1) che costringono al tie-break il Magenta (11).

Nel prossimo turno insidiosissima trasferta per il Cus in quel di Malnate, che all'andata è stata l'unica squadra in grado di violare il palazzetto di Via Bassi. Si giocherà alle 20.30.

## Pallavolo femminile: *uno scontro al vertice*

### SERIE D

**Trenkwalder - Cus Pavia 3-2** (23-25;25-11;25-21;21-25;15-5)

La prima giornata del girone di ritorno si conclude negativamente per le nostre ragazze. Uno scontro atteso da tempo quello contro Cisliano, avversario temibile che si è dimostrato all'altezza della sua posizione in classifica. Una squadra completa, con una buona difesa, un palleggio intelligente e due attaccanti dal braccio d'oro; il campo non è dei migliori e sicuramente non ha aiutato il pubblico ospitante, astioso e agguerrito come le sue giocatrici. Il Cus parte bene: gioca un primo set senza grossi errori, tiene bene a muro e le nostre schiacciatrici mettono a segno punti decisivi per vincerlo... insomma sembra proprio uno scontro al vertice! Nel secondo set l'allenatore Sacchi decide di cambiare il sestetto iniziale (Longhin su Rescali; Tartaglia su Novarini), ma questo non basta perché le nostre ragazze non sono concentrate, si creano delle incomprensioni in difesa, la palla non cade sul campo avversario e il set termina male per il Cus. Nel terzo set torna la formazione titolare e le cose sembrano andare per il verso giusto...sembrano... Purtroppo Boldura (banda avversaria) attacca qualsiasi pallone e il muro non riesce a chiudere quasi mai, mettendo la difesa in difficoltà. Il set si conclude a 21, con la speranza di vincere il quarto. Con una serie di battute-punto, una difesa da Cus Pavia, numerosi attacchi vincenti, la giusta grinta e aggressività, il Cus reagisce molto bene, portandosi al tie break e assicurandosi almeno un punto per la classifica. L'entusiasmo però finisce presto: il tie break sembra la copia del secondo set e il Cus non riesce a conquistare i due punti della partita. Nonostante la sconfitta, siamo contenti delle nostre giocatrici che dimostrano di meritare le prime posizioni in classifica: Arci Volley è al primo posto con 36 punti, il Cus è secondo a pari merito con Trenkwalder a 34 punti, con un distacco di 3 punti da Binasco. Il girone di ritorno è appena iniziato e le prossime giornate sono difficili, ma da vincere!!! Avremo bisogno di tutto il sostegno del pubblico e di tutta la carica possibile per affrontare al meglio gli scontri che ci portano sempre più vicine alla vittoria del campionato. Prossima gara: sabato 09/02 alle ore 21.00 presso il Cus Pavia.

Vi aspettiamo numerosi!!!

### 3^ DIV.

Gs V.Gambolo' – Cus Pavia 1-3

### 2^ DIV. "A"

Adolescere – Cus Pavia 3-0

### 2^ DIV. "B"

Team Volley – Cus Pavia 2-3

### UNDER 16

Delgacolor – Cus Pavia 3-2

### UNDER 14

Volley 2001 – Cus Pavia 3-0

### UNDER 13

Cus Pavia – Gs Domino 3-0

### UNDER 12

Psg S.Genesio – Cus Pavia 1-2

CLASSIFICA SERIE D	punti
ARCI VOLLEY	36
<b>ASD CUS PAVIA</b>	<b>34</b>
TRENKWALDER	34
ROTO 2000	31
ERACLE SPORTS CENTER OLGiate	28
NUOVA TEAM	25
RINS MEDE	22
MARTINENGI ORAGO/VERGIATE	20
UNENDO YAMAMAY FUTURA BUSTO	19
QUASARS INDUNO	18
PRO PATRIA BUSTO-MAGUGLIANI	8
HYDRA PG	8
US CISTELLUM	4
REALE MUTUA GIFRA VIGEVANO PG	4

a cura di Caterina Cattaneo

## Rugby Serie C elite: buona gara, peccato per il tracollo finale

**CUS PAVIA RUGBY - BOTTICINO RUGBY UNION 16-47**

Si conclude al Cravino contro il Botticino il tour de force dei ragazzi pavesi che affrontano in fila prima, seconda e terza del girone. Doveva essere un altro no-match per la ciurma di Prini che invece scende in campo per infastidire chi è venuto a fare una scampagnata domenicale in compagnia del ritrovato sole di fine inverno. Pavia parte di nuovo forte ed impone il suo gioco dalle prime battute, come settimana scorsa in quei di Brescia, piantandosi in zona offensiva. La svolta al decimo arriva da un buon drive organizzato da touche dal quale è furbo e lesto Orioli a staccarsi e ripartire per andare a segnare in meta. La logorante manovra offensiva pavese continua ed i gialloblu sono veloci a tornare in zona d'attacco e portano a casa 6 punti derivati da due calci di punizione che il Bombardiere camuno Disetti manda in mezzo ai pali. Pavia tiene il pallino del gioco ma concretizza poco; ottime le sgroppate del Cavallo Normanno Roberto che portano sempre Pavia in zone calde del campo ma laggiù manca il cinismo necessario per rendere il punteggio del primo tempo più rotondo. Sul finale Pavia ancora in avanti con Rota che si avventa su una palla vagante e, grazie ad un magistrale tocco di piede, il Fulvo Leone riesce ad arrivare in meta e regalare alla sua squadra il momentaneo 16 a 0. I 3 minuti finali vedono il rientro in partita degli ospiti che si instaurano a cinque metri dalla linea di meta pavese pronti a mettere in atto un assedio che finirà in un nulla di fatto per una difesa pavese che rimane immacolata al riposo. Il secondo tempo inizia là dove si era interrotto il primo, ovvero con Botticino prepotentemente in attacco, ospiti che trovano due mete nei primi dieci minuti e riaprono l'incontro con il parziale 16 a 14 per Pavia. Il duro colpo per Pavia arriva qualche minuto più tardi per mano dell'apertura avversaria che, cogliendo la difesa di sorpresa, segna il vantaggio fissando il punteggio sul 19 a 16 per gli ospiti. Questo a dimostrare come Pavia non regga più l'infernale ritmo gara messo in atto dagli ospiti, bravi a risollevarsi dopo una prima frazione dominata dai gialloblu. Pavia però non ha del tutto finito i colpi da sparare e si fa rivedere in attacco soprattutto con

CLASSIFICA SERIE C ELITE	punti
ASD.RUGBY.LUMEZZANE	54
MARCO.POLO.ASD.CUS.BRESCIA	49
BOTTICINO.RUGBY.UNION.ASD	45
ASD.RUGBY.BERGAMO 1950	37
RUGBY.MANTOVA.SRL.SSD	31
ASD.RUGBY.VALLE.CAMONICA	26
RIDE.COLOGNO.RUGBY.ASD	26
OSPITALETTO.CPR	21
ASD.RUGBY.VARESE	19
<b>C.U.S..PAVIA.ASD</b>	<b>8</b>
RUGBY.BORGO.PONCARALE	5
GRANDE.BRIANZA.RUGBY.ASD	2

Disetti che, alle ormai ben note capacità difensive e balistiche, aggiunge anche una finta che getta nello scompiglio la difesa ospite facendogli guadagnare parecchi metri che riportano in avanti Pavia. Purtroppo né quest'azione né un altro buco, preso sempre da Disetti che come un coltello trafigge la difesa avversaria, portano a punti. Da segnalare le innumerevoli palle recuperate da Onuigbo, vera spina nel fianco di Botticino, il Pesce Pulitore da Mezzana Rabattone leva molte volte d'impaccio tutto l'acquario pavese ripulendo la zona con guizzi degni dei ben più nobili ippocampi. Alla mezzora il pubblico deve assistere ad una zuffa nata da una ruck che porta le squadre a giocare 14 contro 14 poiché Marcias per Pavia e Salvi per Botticino vengono puniti con il cartellino giallo dall'arbitro. Da lì in poi la squadra di casa, come un pugile ormai alle corde non riesce più a reagire ai colpi dell'avversario che più forte, più esperto, più avvezzo ad incontri di categoria infila quattro mete in 10 minuti siglando il ko tecnico del match. A parte il tracollo finale si è assistito ad una buona gara dove Pavia ha dato buonissima prova di sé nella prima parte

di gara, rimane quindi quella su cui lavorare e costruire un campionato pavese che inizia ora a caccia dei punti e delle vittorie necessarie per la permanenza in serie C elite.

*a cura di Mattia Giglio*

## Rugby Under 14: una grande partita

CUS Pavia - Chicken Rozzano 35-15



L'Under 14 del CUS Pavia Rugby ci ha preso gusto. Dopo la prestazione super dello scorso fine settimana con Treviglio e Delebio bisognava dimostrare continuità e solidità, la risposta sul campo con il Chicken di Rozzano non poteva essere migliore.

Pronti via, mischia ordinata a metà campo, Aloisi mediano di mischia apre per l'ala Estaylin Veras che parte ma è subito placcato, ruck perfetta e pallone a disposizione che viene raccolto proprio da Aloisi che va in fuga e deposita in meta, 5 a 0. Pochi minuti dopo il primo centro Emanuele "Prince" Bianco decide di provare per vie centrali e, dopo una serie di sportellate con la mischia dei milanesi, trova un buco e schiaccia di nuovo in meta, 10 a 0. Il monologo Cussino è interrotto dal mediano di mischia milanese che sfrutta una colossale ingenuità collettiva della difesa dei gialloblù che gli permette di accorciare le distanze, 10 a 5. Ma il Rozzano non ha fatto i conti con l'ex di turno, Brando Argenio oggi schierato all'ala dal CUS. Il folletto raccoglie una splendida apertura di Alessandro Moccia e si invola impredicabile per tutto il campo, arrivato ai cinque metri del Rozzano viene atterrato, ricicla per Tavani che porge il più facile dei palloni ad Aloisi per il 15 a 5. Prima del riposo è di nuovo Prince Bianco a sfondare chiudendo la prima frazione sul 20 a 5. Il secondo tempo si apre con maggiore equilibrio ma è sempre il CUS Pavia ad avere in mano il pallino del gioco. Capitano Moccia fa

la solita prestazione di quantità, sempre presente sui punti d'incontro. Jordan Barilati arpiona palloni in touche, "Bove" Boveri e Francesco Mingolla fanno il lavoro sporco in ruck e Alex Agnani ruba vari palloni in mischia. Aloisi, oggi in coppia inedita con Repposi all'apertura, è preciso nei passaggi e fa arrivare palloni alle ali Veras e Argenio che impensieriscono a ripetizione la difesa milanese. Ottima partita difensiva di Veras che va spesso in aiuto a Carletto Tramentozzi schierato nell'inedita veste di estremo, ma è tutta la squadra gialloblù a girare bene. Dopo la meta del 20 a 10 del Rozzano è Jordan Barilati a sfondare centralmente per il momentaneo 25 a 10. Le ultime mete sono di nuovo di Aloisi, metaman dell'incontro, e di Alex Agnani che fa valere il fisico nello scontro diretto con la mischia del Rozzano. Punteggio finale 35 a 15. Gli allenatori Alejandro Corridori e Max Avanzo festeggiano i ragazzi e si preparano al prossimo scontro interno con il Delebio domenica prossima 10 febbraio, ore 11,00 al Cravino.

*a cura di Luca Brandani*

## Canottaggio: Cus Pavia all'esordio stagionale

Domenica sulle acque del Po a Torino, il tecnico Vittorio Scrocchi schiera due otto pesi leggeri. Sul primo remano Gianluca Santi, Fois, Corrado Regalbuto, Marcello Nicoletti, Samuele Molteni, Dario Del Vecchio, Edoardo Mazzocchi, Luca Vigentini e timoniere Alberico Fiori. Sull'altra ammiraglia cussina ci saranno Matteo Mulas, Elia Salani, Mario Cuomo, Mattia Boschelli, Giuseppe Alberti, Gianluca Como, Luca Del Prete e Alessandro Bacheca, timoniere Andrea Riva della Cernobbio. *“L'obiettivo è puntare al podio – spiega il tecnico cussino Scrocchi – si tratta anche di un utilissimo allenamento in vista della gara londinese Head of the River Race. Sul Po il percorso sarà di sei chilometri ed anche la gara sul Tamigi sarà lunga. Dovremo difendere la vittoria del 2012, per cui Torino sarà un banco di prova molto interessante”.*



## RUNNING SCHOOL NEWS

a cura di Giuseppe Pintavalle

Michel Montaigne, filosofo francese del '500, affermava qualche secolo fa con un proverbio: "A ogni piede la sua scarpa". Ci può apparire chiaro che lo scrittore e politico d'oltralpe non corresse, ma appare evidente che aveva anticipato una verità: non si può nascondere che almeno una volta vi siete sentiti dire che per ogni runner esiste una tipologia di scarpa che si adatta al meglio al suo piede. Sarebbe forse più corretto affermare: alla sua biomeccanica d'appoggio.

Nei prossimi paragrafi cominceremo con l'affrontare la struttura anatomica del piede e, nei prossimi numeri di *Running School News*, come esso biomeccanicamente si comporti in fase statica di appoggio. Successivamente illustreremo quali sono i comportamenti deformanti durante le fasi dinamiche a cui il piede è sottoposto. Riconoscere la propria personale biomeccanica di appoggio è fondamentale: analizzeremo le metodiche tecnologiche per farlo unitamente a metodi più casalinghi e low cost. Il runner sarà così in grado di poter scegliere una scarpa che meglio si adatta al suo appoggio.

### IL PIEDE



Con semplicità si potrebbe affermare che i piedi sono una tra le tante strutture del corpo così complesse. Non può essere altrimenti, vista le loro funzioni fondamentali di dare sostegno e permettere la locomozione, sia nel cammino che nella corsa. Essi sono formati da 26 ossa ciascuno e da diverse articolazioni che permettono loro di assolvere a diversi compiti specifici: ottima capacità di movimento, modifica della volta plantare per adattarsi alle diverse asperità del terreno, ammortizzamento dell'appoggio al suolo e altro.

Come anticipato le articolazioni del piede sono numerose e complesse. Queste mettono in rapporto le 7 ossa del tarso, nell'ordine: l'*astragalo* o *talo*; il *calcagno*; medialmente lo *scafoide* o *navicolare tarsale*; il *cuboide* (C); anteriormente i tre *cuneiformi*. Le principali articolazioni sono:

- L'articolazione astragalo-calcaneare, chiamata comunemente sotto-astragalica;
- L'articolazione medio-tarsica, conosciuta come articolazione di Chopart;
- L'articolazione tarso-metatarsica detta di Lisfranc;
- Le articolazioni scafo-cuboidea e scafo-cuneiforme.

Le articolazioni sopra citate svolgono un doppio ruolo. Il primo è quello di orientare il piede in rapporto agli altri due assi (asse sagittale e trasversale), per presentare la pianta del piede nel modo corretto al suolo in qualsiasi inclinazione di terreno o di orientamento della gamba. Invece la tibio-tarsica, cioè l'articolazione tra tarso e il complesso tibio-peroneale, è invece deputata all'orientamento del piede nel piano sagittale attraverso movimenti di flessione ed estensione.

Il secondo ruolo è quello di modificare la forma e la curvatura della volta plantare (descritta successivamente) non solo per adattarsi al terreno ma anche per creare tra il suolo e la gamba, la quale trasmette il peso del corpo, un'efficace sistema di ammortizzamento che dia al passo elasticità e scioltezza.

Rivestono invece un ruolo di minore importanza le articolazioni delle dita del piede, metatarso-falangee e inter-falangee, se paragonate alle corrispondenti della mano. Non è però da sottovalutare il ruolo essenziale di una di esse nella realizzazione del passo: l'articolazione metatarso-falangea dell'alluce.

Non prendiamo in esame ciascun osso che forma il piede. Ognuno di essi meriterebbe un paragrafo specifico e approfondito.

Vedremo nei prossimi numeri di *Running School News* come le ossa, i muscoli, le strutture legamentose e tendinee che compongono il piede, meccanicamente visto come un cardano "etero-cinetico", si uniscano per formare la volta plantare.



## The Achille tendon (VI)

**Key words: injuries, biomechanics.** *a cura di Nathalie Biasolo*

### Introduction

It is well known that there is a clear relationship between performance and injuries. The statistics analysis can confirm this observation. In this section we take into consideration the Achille tendon and the most common injuries which are related to it.

There is evidence that the most common sport disciplines in which the Achille tendon is involved are soccer, basket, volleyball, tennis and light athletics. In soccer, basket and volleyball the injuries are 90% related to a play-accident. In light athletics they can be related both to an accident (for instance by jumping) and to a biomechanical problem which leads to injury. Furthermore not all the disciplines which belong to the area light athletics are involved in Achille tendon injuries. High jump, long jump and sprint (100m, 200 m, 100 hs –women- and 110 hs –men- ) are greatly involved.

The biomechanics plays a great role not only in finding a solution but also in prevention.

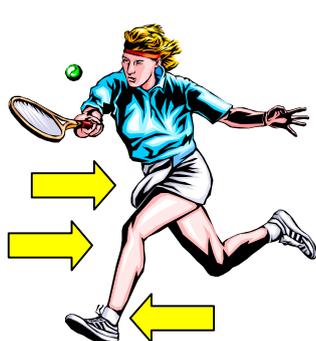
Through biomechanics *one can know if a specific movement in a specific sport discipline is correct or can lead to injuries. Not only. If the injuries are not related to an accident the biomechanics can discover the cause through specific tests.*

### The behaviour and the reaction of the body when the Achille tendon is injured

In this chapter we explain the biomechanical chain which develops after an injury of the Achille tendon. The Achille tendon is for instance injured by landing. A not correct or a too fast movement leads to an inflammatory status or to a disruption. In this case also other elements can be injured.

*A problem in the Achille tendon can cause a problem in the knee or in the back and viceversa.*

90% of the injuries occur by landing. *The not correct contact with the floor leads to a not correct movement of the foot. This causes an injury in the middle of the tendon. Like a chain also the knee and the back (L5 and S1) are injured.* (see figure 1).



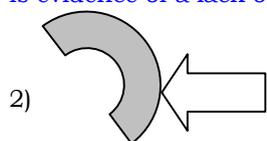
1)

External movement of the foot	Not correct	Achille tendon is injured	Knee pain	Pain in L5 S1
Internal movement of the foot	Not correct	Achille tendon is injured	Knie pain	Pain in L5 S1

**Table 1: the chain according to biomechanics**

### The stability

One step beyond to better understand the biomechanics of the Achille tendon is possible through the concept of stability. When *there is a lack of stability there is also a high percentage of injuries of the Achille tendon.* In this case there is evidence of a *higher pressure on the lateral side of the foot in comparison of the medial one.* On the lateral side there is evidence of the contact with the floor while on the medial side there is evidence of a lack of contact with the floor. (see figure 2) The stability is also related to the tibia.



2)

By bare foot the stability is better than by shoes which give an inversion of 30-40 m/s

**The injury of the Achille tendon according to the biomechanical chain**

- Landing
- No contact on the medial side
- > pressure on the lateral side
- no balance inside the foot
- The Achille tendon is injured
- The knee and the back in L5-S1 are injured too

**Practice**

***The movement of the foot and its stability by taping***

The taping can give a good stability. In flexion and in extension the taping must be positioned in the Talo-calcanealis region. In internal and external movement must be positioned in the middle.

In handball for instance the stability by taping lasts to 60 minutes

**References**

- Lectures S.Lorenzetti ETH ZH November
- Case Report N. Biasolo c/o Praxis Balance Haerkingen SO CH



COMUNE DI PAVIA

## Giochiamo insieme con mamma, papà e nonni

**DOMENICA 17 FEBBRAIO 2013**

**DALLE 14,30 ALLE 17,30**

presso gli impianti del CUS Pavia, via Bassi 11/13,  
per giocare con i tuoi genitori e i tuoi nonni alla presenza  
di educatori qualificati che proporranno attività di gioco  
di tipo tradizionale e sportivo.



**GIOCASPORT**

### Appuntamenti delle sezioni

Moltissimi appuntamenti nella settimana che si sta aprendo. Partiamo dall'**Atletica Leggera** che domenica sarà a Macerata dove alle 10,00 prenderanno il via i Campionati Italiani Individuali di Corsa Campestre. Alla stessa ora dello stesso giorno il **Canottaggio** aprirà il 2013 con la tradizionale Granfondo di Torino. Come sempre moltissime le partite di **Pallavolo**: partiamo dal settore **Femminile** che mercoledì sarà impegnato con la **Under 14** a Siziano, sabato 9 la **2<sup>a</sup> Divisione A** giocherà al PalaCUS contro la UISP, domenica al PalaCUS giocheranno la **Under 13** contro il PSG Volley e la **Under 16** contro il Gifra, a Binasco sarà in campo la **3<sup>a</sup> Divisione** contro la Utensileria SF, infine la **Under 13** giocherà a Certosa di Pavia contro la Colombo Impianti. Passiamo al settore **Maschile** che giovedì giocherà con la **Under 17** al PalaCUS contro la Pro Mortara; sabato la **1<sup>a</sup> Divisione A** incontrerà a Vigevano Il Gifra, la **Serie D** sarà a Malnate per tentare di riacciuffare la testa della classifica contro lo Yaka Volley. Infine domenica doppio confronto con il Volley 2001 Garlasco con la **Under 17** che giocherà fuori casa e la **1<sup>a</sup> Divisione B** che sarà invece impegnata al PalaCUS. Il **Rugby** sabato affronterà il CUS Milano a Segrate con la **Under 16**, domenica giocheranno al Cravino la **Under 14** contro il Delebio, la **Under 20** contro il Cesano Boscone e la **Serie C Elite** contro il Varese. La squadra **Femminile** sarà impegnata a Brescia nella Coppa Italia. Infine la **Scherma** scenderà in pedana sabato alle 9 a Desio per il 15° Trofeo Città di Desio.

**SONO DISPONIBILI ONLINE**

**I PROGRAMMI DEI CORSI**

**PER L'ANNO SPORTIVO**

**2012/2013**

**[www.cuspavia.it](http://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.