

CUS Pavia NEWS

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

Anno 12, Numero 8

26 Febbraio 2013

Pallavolo femminile: la parola di questa settimana è SPIETATE!

SERIE D CUS PAVIA - ARCI VOLLEY 3-0 (25-19;25-16;25-19)

Proprio così...sabato sera le nostre ragazze sono state spietate e grintose come non mai. Hanno affrontato la prima in classifica Abbiategrosso come delle vere professioniste, accantonando l'ansia e la paura e lasciando spazio alla grinta, al coraggio e alla voglia di vincere. Durante il girone di andata il Cus aveva sconfitto le avversarie 3 a 0 e, senza dubbio, ha mantenuto la media. Il primo set inizia con un errore avversario che dà il via ad una serie di battute del Cus che mettono in difficoltà l'Archi; il set prosegue con attacchi vincenti e numerose difese formidabili: la palla non cade mai grazie ai recuperi e alla giusta posizione in campo. Il set si conclude a 19, quasi senza fatica. Il secondo set, durante il quale solitamente le nostre ragazze calano di concentrazione, procede molto bene: pochissimi errori, buone difese, muri-punto o comunque palle sporcate e attacchi vincenti di qualsiasi genere...insomma il Cus è inarrestabile! Le avversarie invece non riescono ad ottenere punti, forse per la troppa pressione, forse per il peso della vittoria o semplicemente perché sono inferiori a noi (senza cattiveria)... in ogni caso i loro attacchi vincenti sono pochi e il set termina a 16. Sembrerebbe la partita perfetta per il Cus, ma una serie di errori nel terzo set assegna un distacco di 5 punti all'Archi, il quale però non riesce a mantenere il vantaggio: il Cus infatti riesce a rimediare agli errori commessi e, portandosi avanti, supera Abbiategrosso concludendo così la partita. Il match è stato combattuto in modo fantastico dalle nostre atlete e questa volta la protagonista è stata l'intera squadra... ognuna di loro ha contribuito alla vittoria, ha portato in campo la grinta e la voglia necessarie per vincere un incontro, ma anche un intero campionato! Saranno i premi in palio proposti da Gio Perolfi a smuovere le nostre ragazze?!... non si sa, sta di fatto che affrontare una gara in questo modo non è da tutti e il Cus ha tutte le carte in regola per

CLASSIFICA SERIE D	punti
ASD CUS PAVIA	43
ARCI VOLLEY	43
TRENKWALDER	42
ROTO 2000	33
NUOVA TEAM	31
RINS MEDE	30
UNENDO YAMAMAY FUTURA BUSTO	30
ERACLE SPORTS CENTER OLGiate	30
QUASARS INDUNO	24
MARTINENGI ORAGO/VERGIATE	21
PRO PATRIA BUSTO-MAGUGLIANI	8
HYDRA PG	8
US CISTELLUM	4
REALE MUTUA GIFRA VIGEVANO PG	4

Sommario

- *pallavolo femm. pg.1-2*
- *pallavolo masc. pg.2*
- *atletica leggera pg.3-4*
- *rugby pg.5*
- *canoa pg.6*
- *spazio panathlon pg.7*
- *running school news pg.8*
- *appuntamenti - varie pg.9*

sbaragliare la concorrenza! Un particolare ringraziamento va al numeroso pubblico (non si vedeva da anni) che ha sostenuto le giocatrici durante l'intero match e ha contrastato il pubblico avversario dotato di tamburi e distrazioni varie. Continuate a seguirci fino alla fine! La prossima gara verrà disputata sabato 2/3 a Olgiate alle ore 21.00.



a cura di Caterina Cattaneo

Pallavolo femminile: *gli altri risultati*

2^ DIV. "A" CUS PAVIA B -OLIMPIA DORNO 3-0

3^ DIV. CUS PAVIA - NEW EAGLES 3-0

3^ DIV. under CUS PAVIA - MEMPHIS BELLE BRONI 1-3

UNDER 16 CUS PAVIA - 2001 GARLASCO 3-2

UNDER 12 MISTO CENTRAL PARK - CUS PAVIA 0-3

Le bambine di coach Strada hanno strappato la prima posizione in classifica a Casarile conquistando tre punti fuori casa. Adesso sono prime da sole con 13 punti.

UNDER 13 "B" CUS PAVIA - LINEA SERVICE 0-3

UNDER 14

RISO SCOTTI VILLANTERIO - CUS PAVIA 3-1

CUS PAVIA - UISP STRADELLA 3-0

Pallavolo maschile

CLASSIFICA SERIE D	punti
ASD CUS PAVIA	41
WILLIAM VARESE	40
TECNOSUOLO	38
ADOLESCERE VOGHERA	36
REALE MUTUA GIFRA VIGEVANO	32
YAKA VOLLEY	31
VOLLEY 2001 GARLASCO	30
SOC. COOPERATIVA BELL UNIONE	23
FUTURA@CESANO [VOLLEYMAX]	22
A.S.D. BOCCONI SPORT TEAM	17
MAGENTA VOLLEY MASCHILE	17
GONZAGA MILANO SU	16
A.S.C.E. PALLAVOLO ISPRA	13
OLYMPIA BUCCINASCO S.U.	1

SERIE D

WILLIAM VARESE - CUS PAVIA 3-0

1^ DIV.

PALL. CASTEGGIO - CUS PAVIA B 3-2

GS S.MARTINO - CUS PAVIA A 3-1

UNDER 13 3x3

C.ADOLESCERE - CUS PAVIA 3-0

UNDER 15

CUS PAVIA - GIFRA 2-3

UNDER 17

2001 GARLASCO - CUS PAVIA 3-0

C.ADOLESCERE - CUS PAVIA 3-2

Atletica leggera: C.U.S. Pavia impermeabile

CROSS – Arcisate. Il maltempo ci ha provato a rovinare la giornata agli 801 atleti arrivati ad imbattersi su un percorso, dal punto di vista muscolare, davvero molto interessante: niente da fare, entusiasmo e prestazioni non sono mancate neppure stavolta.

Angelica Olmo: per lei passerella nei 3 chilometri. La triathleta in veste cussina si impone al primo posto. Avrebbe potuto dar ancora di più, se a fianco avesse avuto un cast di livello più alto. E invece dopo una buona partenza si ritrova sola, senza pressione, e affronta l'ultimo giro senza troppa fame.

Ma il 19° Cross di Arcisate è stato un meeting in cui le prestazioni non sono mancate. La mezzofondista **Tecla Costante** ha centrato una delle sue migliori performance sulla distanza. Parte convinta, sicura sul fondo



Tecla Costante

scivoloso grazie alla sua buona stabilità negli appoggi e si fa strada insieme alle prime tre. Ma a chiudere la metà del secondo giro interpreta male la distanza e si prepara già a concludere. Accorgendosi del malinteso, riprende il percorso faticando a ristabilire il ritmo e perde terreno e concentrazione. Nel giro che segue emerge l'eccellente dimostrazione di tenacia e tecnica: la cussina stringe i denti falcata dopo falcata, le scarpe chiodate che segnano la neve che mina il percorso, e finisce in quinta posizione.

La squadra del C.U.S. Pavia è dunque rientrata con la conferma di poter puntare a un risultato importante per la Finale Nazionale C.d.S. di Corsa Campestre che si terrà il 10 marzo a Rocca Di Papa (RM).



Angelica Olmo

Gli altri risultati:

CROSS KM 3 ALLIEVE: 33^a Cecilia Zanlungo.

CROSS KM 4 ALLIEVI: 45° Christian Davide.

CROSS CADETTE: 20^a Caterina Cassinari, 51^a Gaia Tamellini, 66^a Federica Piacentini.

CROSS CORTO KM 4 P/S UOMINI: 33° Paolo Olivari, 57° Ciambra Daniele, 65° Giovanni Mascherpa.

CROSS KM 6 JUNIORES UOMINI : 29° Azeddine Berrite.

LANCI – La seconda giornata dei **Campionati italiani invernali di lanci lunghi a Lucca** risente del maltempo, con pioggia e fiocchi di neve ad inizio riunione e generale variabilità per tutte le gare, a frenare prestazioni tecniche. Nonostante questo, emerge la nostra gialloblù **Maria Chiara Rizzi**: nella vibrante gara di martello si è classificata 6^a tra gli Assoluti e 4^a tra le Promesse con 54,41, a 80 cm dal suo personale.

a cura di Silvia Villani

Atletica leggera: i runners della scuola di corsa running school si allenano per Emergency

a cura di Giuseppe Pintavalle



Lo scorso 12 Febbraio alcuni Runners targati Running School CUS Pavia si sono cimentati in un insolito allenamento "in maschera" correndo per le vie del centro di Pavia. Scortati da una volante del corpo di Polizia Municipale un folto gruppo di podisti ha affrontato un "allenamento di gruppo" per raccogliere fondi per Emergency. Non contenti di solo 4 km di allenamento i podisti Running School si sono uniti ad altri atleti per prolungare il loro allenamento, risultato: 12 km di corsa progressiva. La manifestazione è stata organizzata da Gianni Tempesta, presidente dell'Atletica Pavese, insieme alla lega UISP (Unione sport per tutti). I nostri runners non si sono voluti tirare indietro e hanno modificato, su indicazione del tecnico, il loro consueto allenamento per unire: Sport e Solidarietà.

18° Trofeo Città di Pavia

6 Aprile 2013

Appuntamento al campo Coni di Pavia in via Treves, con la 18esima edizione del Trofeo Città di Pavia, meeting interregionale di atletica.



CUS PAVIA
L'UNIVERSITA' DELLO SPORT

SABATO 6-4-2013
18° TROFEO CITTA' DI PAVIA

ORE 14.30 RITROVO
ORE 15.30 INIZIO GARE

RM/RF: 60 - 1000

CM/CF: 80 - 300 - 1.000

A/J/P/S/AMA/MAS M/F: 80 - 300
1.000 - 3.000

ISCRIZIONI SOLO ON LINE
ENTRO LE ORE 22.00 DI GIOVEDI' 4 APRILE

CAMPO COMUNALE DI ATLETICA
DI PAVIA - VIA TREVES

CUS PAVIA

80

VOGLIA DI
RUGBY

1933 - 2013

Rugby**Under 16 sconfitta a Parabiago** PARABIAGO 22 - CUS PAVIA 5 (Mete 4-1)

Grande prova dell'Under 16 di coach Magai, anche se il risultato sembra dire il contrario. E' un'Under 16 decimata da infortuni ed influenze e reduce da due sconfitte inaspettate quella che scende in campo a Parabiago. Nonostante questo, il gioco visto in campo è stato positivo. In meta al 5° minuto il Parabiago poi ancora al 12°. Dopo 21 minuti la meta dei Cussini che rientrano in partita e sfiorano un più di un'occasione le 2 mete pari, ma poi cedono e chiudono il primo tempo sul risultato di tre mete ad una per il Parabiago. Nel secondo tempo i Cussini vanno vicini alla meta in almeno due occasioni ma il Parabiago realizza al 18° e la partita si chiude sul 22 a 5 per i padroni di casa. L'Under 16 commette ancora qualche errore individuale di troppo, qualche fallo evitabile e non è efficacissima nel contendere il pallone a terra. L'altro lato della medaglia vede una migliore presenza in campo, una buona difesa dello spazio e una capacità di autocontrollo notevolmente migliorata. La squadra ha lottato fino alla fine e concesso solo una meta nel secondo tempo. Testa alta e tutti in campo con l'Union Milano al Cravino fra due domeniche!

Under 12 sotto la neve al Cravino

Concentramento Under 12 in casa al Cravino per la banda Frogget. Il campo coperto di un sottile strato di neve e la temperatura tutto sommato mite (siamo appena sopra lo zero) rendono la situazione ideale per tuffi e placcaggi. Inizia il Chicken Rozzano che batte l'ASR Milano 1 a 0 con una prestazione accorta in difesa e attenta sui punti d'incontro. Il CUS Pavia scende in campo proprio con il Chicken Rozzano e parte con la solita musica: pressione e meta di Marco Maggi su un "raccogli e vai". Un'altra azione pericolosa dei gialloblù si interrompe per un "in avanti" in area di meta, ma i ragazzi non demordono e segnano con Nicolò Paragnani a seguito di una Maul ben eseguita. Il primo tempo si chiude sul 2 a 0 per il CUS Pavia. Nel secondo tempo i ragazzi di Peter Froggett dilagano con Matteo Brambilla, Filippo Chiaramondia e Riccardo Broli che chiudono la partita sul 5 a 1.



L'ultima partita della giornata vede i gialloblù giocare con l'ASR. Inizio di marca ASR che va subito in meta, ma i Cussini recuperano e pareggiano con Matteo Brambilla. Un pasticcio difensivo del CUS, che non annulla la palla in area di meta, permette agli ospiti di portarsi di nuovo in vantaggio, ed è ancora Matteo Brambilla a far valere il fisico nella meta del 2 a 2. Sul finire del primo tempo l'ASR apre al largo e segna la bellissima meta del 2 a 3. Il secondo tempo vede i Cussini sempre in rincorsa e l'ASR controllare con sicurezza. Peccato per alcune ingenuità dei gialloblù sia attacco sia in difesa che non riescono a schiodare il risultato dal 3 a 5 finale per l'ASR. La classifica vede al primo posto il CUS Pavia in virtù de maggior numero di mete segnate. L'appuntamento è per il grande concentramento, sempre in casa, domenica prossima.

Seniores rinviata per neve

Rinviata per neve la partita della Seniores allenata da Nino Prini in casa del Grande Brianza.

Prossimi impegni**Sabato 2 marzo**

Ore 11:00 Milòld al Cravino

Ore 17:30 Under 14 a Olgiate Olona con il Busto Arsizio

Domenica 3 marzo

Ore 10:00 al Cravino

Grande concentramento con 18 squadre fra Under 6, Under 8, Under 10 e Under 12

Ore 14:00 al Cravino

Femminile: prima tappa in casa della Coppa Italia femminile di rugby a 7, presenti oltre a 7 squadre Seniores anche le selezioni femminili regionali Under 16 e Under 14

Ore 14:30 Seniores a Ospitaletto

80 voglia di rugby! www.facebook.com/cuspaviarugby

a cura di Federico Aloisi

Canoa: giovedì 21 febbraio.. la canoa si racconta II atto

Ebbene sì, chi fa canoa si diverte anche quando non è in canoa! Lo scorso giovedì 21 febbraio tutto il gruppo di canoisti "Pavesi" si è riunito per una cena/evento al mitico capanun per celebrare il secondo atto de "Sulla cresta dell'onda, la canoa si racconta". Dopo un breve ma intenso allenamento tanto per stimolare un tantino la fame, un gruppo di ciffonauti, ben coordinati dal solito infaticabile Mauri, ha rivoluzionato la palestra trasformandola in una splendida sala ristorante. I tanti canoisti partecipanti all'evento non si sono fatti attendere ed in poco tempo si è dato il via al banchetto in compagnia dei canoisti di ieri, di oggi e di domani (avevamo tra le nostre fila anche un ciffopargolo di appena 4 mesi).

Vista l'atmosfera prettamente invernale di freddo e fiocchi di neve che ci circondava, lo chef ha proposto salsiccia con fagioli che, accompagnati da del buon vino, han fatto da combustibile alla serata. Come fosse uno dei nostri cari torrenti la serata ha poi continuato a scorrere tra chiacchiere, scherzi e risate, finché la palestra/ristorante non si è ri-trasformata prendendo le sembianze di una sala cinematografica dove sono stati proiettati e narrati dai protagonisti alcuni video delle recenti sfide dei nostri agonisti. Si è dato il via alle proiezioni con i ragazzi della canoa olimpica, noti a tutti come i BronzoBoys, che ci hanno mostrato la fatiche dell'agonismo ampiamente ripagate dalle vittorie conquistate.



Abbiamo poi avuto modo di ammirare ed entusiasmarci grazie alle performance della nostra aiuto-istruttrice/torturatrice Andrea Merola agli scorsi mondiali di kayak da discesa, per poi restare affascinati nel vedere le leggendarie vittorie di Giuseppe Coduri sulla canadese da discesa. Con lo scorrere delle immagini si è passati ai video delle tante attività in collaborazione con Shultz e tutti gli amici di Pagaia Rossa, i corsi di primo soccorso, le cene/aperitivo lungo il Ticino, le ciaspolate e tutte le attività "turistiche" che ci hanno coinvolto negli scorsi anni.

Nel riconoscere tra i sassi e le rapide le canoe del Mauri, del Violo, del Conca e tra le placide acque di fiumi e laghi i kayaks di Ivo e degli altri amici e compagni di corso, le emozioni hanno preso il sopravvento, in breve ci siamo sentiti orgogliosi e fieri di essere parte di un gruppo, unito dalla passione per la canoa e per la natura vissuta da un punto di vista privilegiato. Conclusa la proiezione dei video e carichi di entusiasmo per le avventure passate ci siamo tuffati nei sogni, nei programmi e nelle ambizioni per la nuova stagione, chiudendo la serata forti e carichi come un torrente in piena, spinti dalla voglia di vivere insieme un altro anno di grandi avventure canoistiche.



Per non farci mancare proprio nulla, quando la serata sembrava finita, mentre si ripristinava il normale assetto della palestra e i più tornavano a casa, alcuni Ciffostudents hanno dato vita ad un torneo di Calcio Balilla protratto fin alle prime ore del mattino e giocato fino al limite delle forze, al punto tale che nessuno ricorderà mai il vincitore finale ma solo di aver trascorso un'altra splendida serata tra amici!

I video proiettati durante la serata e le foto dell'evento su www.ciffonauti.org

Principato Michele (detto Scipione)

Spazio Panathlon



LUDIS IUNGIT

Testimonials della serata di Cultura Sportiva & Conviviale tenutasi al Green Park di Borgarello il 21 Febbraio, tre atlete azzurre: LAURA SCHIAVONE, CLAUDIA WURZEL e SABRINA NOSEDA.

Le relazioni tenute dalla Prof.ssa Elisa Signori, professore Straordinario di Storia Contemporanea dell'UNIPV e dall'Avv. Debora Tundo, hanno trattato il tema: La donna ai vertici nella Società e nello Sport.

Sintesi della relazione della Prof.ssa Elisa Signori: "Le donne e gli studi universitari: da una presenza episodica e marginale al protagonismo. Casi e profili"

La massiccia presenza di studentesse in tutti i livelli del sistema scolastico è ormai un dato acquisito. Dal 1998 si registra il sorpasso: si laureano più donne che uomini. Proprio l'affluenza femminile ha consentito all'università italiana di avvicinarsi agli standard degli altri paesi, dove peraltro dagli anni Settanta si è registrata un'analogha tendenza alla femminilizzazione degli studi. Negli atenei le ragazze sembrano muoversi con agio, poiché si laureano prima, ottengono votazioni migliori, cambiano meno facoltà dei loro coetanei. Forse anche perché decidono in base ai loro interessi più che alle prospettive di lavoro.



E infatti a studi conclusi l'inserimento nell'attività lavorativa è tutt'altro che facile. I tempi d'attesa sono più lunghi e le retribuzioni in media più basse di quelle dei giovani che erano stati meno brillanti in ambito formativo. Il fatto di essere più brave non facilita la carriera.

Tuttavia il quadro cambia radicalmente se si considerano quelle - ancora poche - ragazze che hanno scelto studi tradizionalmente maschili, come ad esempio ingegneria. Queste raggiungono posizioni soddisfacenti in percentuali più significative delle giovani che hanno scelto studi a prevalenza femminile.

Sul versante delle docenti universitarie, d'altra parte, le difficoltà nell'avanzamento di carriera, evidenti in tutti gli ambiti disciplinari, non sembrano derivare da minor coinvolgimento. Anche qui i dati proposti ci parlano di un maggior impegno delle docenti a tutti i livelli nell'attività didattica vera e propria, mentre i docenti sono molto più impegnati nell'amministrazione, nella gestione e nelle attività di consulenza.

Sintesi della relazione dell'Avv. Debora Tundo: "La partecipazione delle donne allo sport moderno"

La storia della partecipazione delle donne alle Olimpiadi moderne testimonia dei cambiamenti dell'ultimo secolo riguardo alla presenza delle donne nella società. Il mondo dello sport infatti si dimostra una sorta di microcosmo che riflette problematiche e sviluppi dell'intero corpo sociale; osservandone l'evoluzione e le questioni che lo riguardano si ottiene una sorta di radiografia della nostra società. Le Olimpiadi sono senza dubbio anche un'occasione preziosa per "radiografare" il nostro mondo e la mutevole situazione di uomini, donne e dei rapporti tra loro. In pochi anni, nell'arco di due o tre generazioni, la presenza delle donne nella società, e quindi anche nel mondo dello sport, è notevolmente cresciuta; senz'altro si tratta di uno sviluppo molto positivo di cui bisogna essere soddisfatti. Ma la rapidità dei cambiamenti unita alla concomitante perdita di punti di riferimento culturali fanno sì che molte importanti questioni rimangano aperte: ogni differenza tra uomini e donne è una discriminazione?

a cura di Angelo Porcaro

RUNNING SCHOOL NEWS

a cura di Giuseppe Pintavalle

In questo quarto appuntamento con *Running School New* continuiamo il nostro approfondimento sul piede dell'uomo e, in particolare, del runner. La scorsa settimana abbiamo visto quali deformazioni subisce il piede quando corre e come esso sfrutti i due movimenti di pronazione e supinazione per rendere armonico l'appoggio. Analizziamo adesso in modo semplice cosa succede quando i due movimenti risultano eccessivi.

	Contatto	Appoggio	Spinta	Scegli la categoria di scarpe
Piede normale				Ammortizzanti Neutre, anche con supporto mediale
Eccesso di pronazione (iperpronazione)				Massimo Controllo o Stabili
Piede piatto				Massimo Controllo
Eccesso di supinazione				Ammortizzanti Neutre
Piede cavo				Ammortizzanti Neutre
Piede equino				Ammortizzanti Neutre

Tab. 1: (riadattata da runnersworld.it)

del piede e un'anomala tensione a livello delle strutture tendinee e muscolari. Alcuni studi dimostrano come vi sia correlazione tra soggetti con questo tipo di appoggio e distorsioni della caviglia oltre che alla sindrome della bandelletta ileotibiale.

ALTRI DIFETTI DI APPOGGIO DEL PIEDE AL SUOLO

Il piede piatto. Se siamo in presenza di un abbassamento totale della volta plantare si può parlare di piede piatto (*tab. 1*). Durante la fase di sostegno del passo viene a mancare totalmente l'azione di supporto di muscoli e legamenti e il piede "collassa" verso l'interno. Le cause vanno ricercate in modo approfondito e possono essere sia di tipo anatomico ma anche funzionale. Come per l'eccessiva pronazione, alla lassità legamentosa che sostiene la volta plantare si può associare un ridotto tono muscolare, in particolare del muscolo tibiale posteriore, principale muscolo "cavizzante" per la volta plantare.

Il piede cavo e piede equino. Siamo in presenza di una volta plantare incavata e rialzata (*tab. 1*). L'arco plantare è talmente arcuato che l'impronta del piede risulta mancante dell'istmo che collega il calcagno, punto di appoggio posteriore, con l'avampiede. Il peso del corpo risulta soprattutto spostato verso l'avampiede e calcagno con un conseguente sovraccarico delle strutture. Oltre al sovraccarico si aggiunge una rigidità strutturale dell'intero piede dovuta alla poca elasticità dei muscoli plantari, del polpaccio e del muscolo tibiale posteriore. Il caso estremo in cui ci si può imbattere è un piede equino, dove, come si vede dallo schema, durante la prima fase di contatto il calcagno non appoggia al terreno. Ogni runner quindi, con il suo personale appoggio, ha bisogno di una scarpa che meglio si adatti al suo piede. La prossima settimana vedremo come fare, attraverso un metodo low cost, per capire "che tipo di piede abbiamo".

RUNNER CON ECCESSIVA PRONAZIONE

Come si osserva dalla tabella (*Tab. 1*), quando durante la fase di supporto un podista ha un eccessivo movimento di pronazione, cioè risulta esagerata la rotazione interna, lo si può considerare come afflitto da un eccesso di pronazione, è un iperpronatore. Quello che si osserva è un arco plantare poco pronunciato con un'impronta del piede allargata sulla parte mediana per il parziale cedimento dell'arco. Le cause sono svariate e devono essere sempre indagate nella complessità dell'organismo uomo. Gli scompensi biomeccanici che possono instaurarsi con il passare dei chilometri possono dar luogo a diverse patologie se non opportunamente risolti. Un eccesso di pronazione porta quindi ad una ridistribuzione dei carichi proprio nella fase in cui il piede si trova a supportare tutto il peso del corpo: le strutture della volta subiscono allora delle eccessive sollecitazioni; inoltre i muscoli del piede sono in sovraccarico poiché viene loro richiesto un'azione stabilizzatrice maggiore oltre che dinamica.

RUNNER CON ECCESSIVA SUPINAZIONE

Se durante l'appoggio al suolo il piede mostra una scarsa rotazione interna e un'aumentata rotazione verso l'esterno possiamo allora parlare di limitata pronazione o di un'eccessiva supinazione. Ne risulta una rigidità del piede dovuta ad un arco plantare che risulta più arcuato rispetto al normale. Di conseguenza si assottiglia la superficie di appoggio del piede al suolo durante la fase di sostegno, provocando una diminuzione del potere ammortizzante

Appuntamenti delle sezioni

Anche questa settimana partiamo dalla **Pallavolo**: la **Maschile** giocherà sabato 2 marzo due partite al PalaCUS con la **Serie D** contro il Volley 2001 Garlasco e con la **1^ Divisione** contro l'Olimpia Dorno. Domenica la **Under 17** sarà in campo a Mortara contro il Pro Mortara, la **Under 15** a Voghera contro l'Adolescere, infine la **1^ Divisione B** giocherà in casa contro ITTIS Caramuel. Quattro partite per la **Femminile**: sabato la **2^ Divisione** sarà in campo a Rivanazzano contro la Pall.Voghera, l'**Under 14** a Stradella contro la Uisp; la **Serie D** difenderà il primato a Olgiate Comasco contro l'Eracle Sport Centre, domenica la **3^ Divisione** giocherà a Pavia contro la Virtus Mortara. Il **Rugby** domenica con la **Serie C Elite** sarà in campo a Ospitaletto, mentre a Pavia giocheranno la **Under 12** nel concentramento di minirugby e la **Femminile** per la Coppa Italia.



L'ATLETICA PAVESE in collaborazione con **L'AMMINISTRAZIONE PROVINCIALE DI PAVIA** organizza **SABATO 23 MARZO 2013** presso la CASA CIRCONDARIALE DI VOGHERA alle ORE 9,00 **UN INCONTRO DI PALLAVOLO** tra i **RECLUSI DELLA CASA CIRCONDARIALE DI VOGHERA** e la **RAPPRESENTATIVA DEL CUS PAVIA**



IL PRESENTE PROGETTO E' STATO FINANZIATO CON IL CONTRIBUTO DELLA PROVINCIA DI 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.