

CUS PaviaNEWS

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

Anno 12, Numero 9

5 Marzo 2013

Trofeo dei Collegi - Torneo di Basket maschile: *vince il Don Bosco*

Collegio Don Bosco – Collegio Cardano 44 – 38



Don Bosco: Cavaliere 3, Guida 10, Marco Macchi 6, Mattia Macchi 7, Riva 12; Aboud 1, Rissone 5, Battaglia, Magnani, Pontacolone, Rizzieri, Zonni. All. Carlo Quaranta
Cardano: Fabbri 11, Mirti 4, Frank 2, Piccinelli 9, Munyutu 12; Delle Donne, Jaar, Rinaldi. All. Franco Pascarelli

Arbitri: Patella e Rusconi

Note: primo tempo 25 – 18. Tiri liberi: Don Bosco 10/18, Cardano 20/36. Usciti cinque falli: Frank (37 – 33), Mattia Macchi (44 – 35), Guida (44 – 36). Spettatori 500

Il Collegio Don Bosco scrive per la prima volta il proprio nome nell'albo d'oro del torneo intercollegiale di basket maschile battendo il Collegio Cardano al termine di una partita molto fisica, magari meno bella tecnicamente della finale dello scorso anno, ma sicuramente più intensa ed emozionante. *“La dedica di questa vittoria va a Don Gabriele che è stato il primo a crederci e che non ha potuto essere presente per problemi personali e ad un nostro compagno che ha perso la mamma da poco ma che ha voluto essere presente lo stesso – spiega raggianti il capitano dei gialloverdi Marco Macchi, sesto anno di farmacia – è stato il risultato di sei lunghi anni di lavoro. Io sono di Varese ma sto in collegio per studiare perché mi piace il gruppo che si è creato. La partita? Tirata, è andata via liscia solo negli ultimi tre minuti”*. Il colpo d'occhio prima della palla a due è impressionante: il PalaCus diventa piccolino per ospitare i 500 supporter delle due squadre, che invadono gli spalti con tamburi, trombette ed anche un mini impianto fonico. Sui volti di ragazzi e ragazze i colori dei due collegi,

Sommario

- *trofeo dei collegi. pg. 1-2-3*
- *atletica leggera pg. 4-5*
- *pallavolo pg. 6*
- *rugby pg. 7-8*
- *running school news pg. 9*
- *orienteering pg. 10*
- *appuntamenti - varie pg. 11*

mentre alle pareti il Cardano attacca: “C'è chi collegio lo è sempre stato e chi si affida al mercato” e il Don Bosco risponde: “Crediamoci”. Sulle canotte dei giocatori del Cardano i nomignoli, come quel “Gesù” che appare sulle spalle di Fabbri e su cui qualcuno fa facile ironia, visto che di fronte c'è Don Bosco. L'inizio è teso, si sbaglia molto da ambo le parti e solo dopo 3' Munyutu realizza il primo canestro, che sarà anche l'ultimo su azione del promettente giocatore della Pallacanestro Pavia, che si trova di fronte sotto le plance il ligure Carlo Alberto Guida, primo anno di economia, che gioca a basket da 10 anni, che alla fine esplode: *“E' stata la partita più combattuta del nostro torneo. Complimenti ai nostri compagni di collegio, che ci hanno sostenuto sonoramente per tutta la partita. Erano anni che in collegio ci si aspettava questa vittoria, per noi e per il Donga (Don Gabriele)”*.



La partita si decide al 12', quando Don Bosco pressa e costringe il Cardano a sbagliare molto, Munyutu prova a caricarsi la squadra sulle spalle, ma i compagni non lo seguono e i gialloverdi con un parziale di 11 - 4, 25 - 18 all'intervallo lungo. Il Cardano arriva sino a 37 - 33, con un parziale firmato Fabbri, ma i fratelli Marco e Mattia Macchi chiudono il match. *"Volevamo troppo vincere - spiega il reggiano Davide Cavaliere, che frequenta il terzo anno di Comunicazione - siamo stati bravi a giocarci questa bellissima partita"*. Sul fronte opposto tanta delusione. *"All'inizio eravamo tesi - spiega Munyutu, primo anno di economia - avevamo addosso troppa adrenalina e l'abbiamo pagata. Peccato, ma l'appuntamento è solo rimandato*

al prossimo anno". Chiude il capitano Paolo Mirti, quinto anno di odontoiatria, siciliano di Agrigento: *"Una partita nata male e continuata peggio. Abbiamo disputato un torneo in crescendo, solo ci è mancato l'ultimo acuto"*.

Collegio Borromeo - Collegio Spallanzani 54 - 33

Borromeo: Alice 2, Pugliese 16, Milan Ferri 8, Budassi 20, Lonati 4, Distante 4, Bagnis, Imberti. All. Angelo Bozzola

Spallanzani: De Rosa 6, D'Alessandro 10, Carrara 11, Plano 4, Bosio 2, D'Incalci, Kengo, Lolellio, Currò, Spagnuolo, Scalone. All. Lamberto Conti e Michele Barbone

Arbitri: Patella e Braga

Note: primo tempo 29 - 16. Tiri liberi: Borromeo 9/17, Spallanzani 3/6. Nessuno uscito cinque falli.

Un terzo posto con tanti rimpianti. Il Collegio Borromeo batte con una certa facilità lo Spallanzani, sale sul terzo gradino del podio, ma rimpiange di non essere riuscito a giocarsi la finalissima per aver perso di due punti in semifinale col Cardano. Tanti gli studenti sugli spalti perché comunque la partita vale il podio dell'intercollegiale, anche se in realtà c'è poca storia. I borromaici schierano Marco Budassi, cremonese che studia lettere moderne e che gioca nella Edimes in serie C Lombardia, che fa il vuoto sotto e si diverte a mettere triple su triple. Al suo fianco Ferri e Pugliese completano l'opera. *"Il nostro obiettivo era vincere il torneo - spiega Matteo Ferri da Fermo, quinto anno di filosofia - il terzo posto è stato meritato. Rispetto agli anni passati c'era anche un bel gruppo"*. Budassi e Pugliese scavano subito il divario decisivo (12 - 6, 6'), creando un gap che lo Spallanzani non riuscirà più a ricucire. *"Soddisfatti del quarto posto - afferma Luigi De Rosa, di Lecce, che studia ingegneria civile - forse si poteva anche fare di più"*. Marco Budassi: *"Il più grande rammarico è stato non andare in finale. Siamo stati sfortunati in semifinale, dove molti tiri sono usciti per poco. Abbiamo difeso bene e costruito bene la partita, ma se non la metti è dura. Il torneo è stato bellissimo e ci siamo impegnati al massimo. Ci riproveremo il prossimo anno. Un paio di elementi usciranno, ma il nucleo rimarrà immutato, anzi recupereremo un giocatore che ora è infortunato. Si può costruire"*. Giovanni Perolfi è il consigliere del Cus Pavia che si occupa di seguire i tornei universitari: *"Dopo anni di dominio del Fraccaro, il cambio generazionale di studenti ha premiato il Collegio Don Bosco. Non è stata una delle migliori finali dal punto di vista tecnico, ma i ragazzi in campo si sono impegnati e in entrambe le finali non è mancato il supporto dei tifosi. Pubblico molto corretto, nessuno ha mai ecceduto. Si è trattato di uno dei tornei più frequentati. Quasi tutti i collegi hanno partecipato, tanto è vero che abbiamo iniziato a metà novembre e la prossima settimana verrà disputata la finale femminile. La settimana successiva partirà il torneo di pallavolo che terminerà a fine giugno, segno che gli studenti pavesi apprezzano queste manifestazioni"*.



Trofeo dei Collegi - corsa campestre: vincono il Cardano per il maschile e il Marianum per il femminile

Andrea Fois e Marina Parlapiano entrambi del Collegio Cardano sono i dominatori della gara di corsa campestre del Trofeo dei Collegi. Il percorso consisteva in tre giri da circa due chilometri per le ragazze e di circa tre chilometri per i ragazzi. I due ragazzi del Collegio Cardano sono stati tallonati da Ludovica Pasquinucci del Collegio Marianum e Francesco Di Corato del Don Bosco. La lotta per il terzo gradino del podio è stata vinta da Iavarone Elisabetta del Nuovo, Piva Maria Chiara del Ghislieri si è piazzata al quarto posto, Ginevra Rizzola del Marianum quinta, portando punti che hanno consentito al proprio collegio di chiudere al primo posto. Secondo posto finale al Nuovo, mentre in terza posizione si è classificato il Cardano, quarto il Ghislieri. Nei maschi al secondo posto si è piazzato Francesco Di Corato del Don Bosco, terzo Ettore Pasquinucci del Don Bosco, mentre al quarto posto, si è piazzato Marcello Nicoletti, del collegio Cairoli. La classifica dei Collegi è stata vinta dal Cardano davanti al Don Bosco ed al Cairoli, quarto il Ghislieri.



La classifica femminile completa è disponibile al seguente link:

<http://www.cuspavia.org/images/stories/documenti/collegi/calendari/campestrefem.pdf>

class.	cognome	nome	collegio	punti
1	PARLAPIANO	MARINA	CARDANO	39
2	PASQUINUCCI	LUDOVICA	MARIANUM	38
3	IAVARONE	ELISABETTA	NUOVO	37
4	PIVA	CHIARA MARIA	GHISLIERI	36
5	RIZZOLA	GINEVRA	MARIANUM	35
6	SPERONI	FRANCESCA	BORROMEO	34
7	VOLTINI	MARTA	NUOVO	33
8	PARRINELLI	MARIA GIULIA	CARDANO	32
9	ASMAT	MERIE M	GOLGI	31
10	MAZZOCCHETTI	FLAVIA	NUOVO	30
11	TERNA	GIULIA	S.CATERINA	29
12	CARLEA	CAMILLA	MARIANUM	28
13	COGONI	SILVIA	CARDANO	27
14	LALLITO	FABIOLA	GOLGI	26
15	BERTULINI FRIGE'	MIRIAM	CARDANO	25

	PUNTI TOT.
BORROMEO	54
CARDANO	98
CASTIGLIONI	35
GHISLIERI	73
GOLGI	57
MARIANUM	101
NUOVO	100
S.CATERINA	62

CLASSIFICA PER COLLEGIO	
MARIANUM	1°
NUOVO	2°
CARDANO	3°
GHISLIERI	4°
S.CATERINA	5°
GOLGI	6°
BORROMEO	7°
CASTIGLIONI	8°

La classifica maschile completa è disponibile al seguente link:

<http://www.cuspavia.org/images/stories/documenti/collegi/calendari/campestrefem.pdf>

class.	cognome	nome	collegio	punti
1	FOIS	ANDREA	CARDANO	69
2	DI CORATO	FRANCESCO	DON BOSCO	68
3	PASQUINUCCI	ETTORE	DON BOSCO	67
4	NICOLETTI	MARCELLO	CAIROLI	66
5	MOLTENI	SIMONE	CARDANO	65
6	BUZZETTI	LUCA	GHISLIERI	64
7	ZAMBONI	DANIELE	CARDANO	63
8	COSTA DIAZ	JORGE	DON BOSCO	62
9	LOSCHIAVO	GIUSEPPE	CAIROLI	61
10	COMO	GIANLUCA	CAIROLI	60
11	FUMAGALLI	JACOPO	GHISLIERI	59
12	BARBARIA	ALESSANDRO	GOLGI	58
13	PICCINELLI	GIOVANNI	CARDANO	57
14	GRECUCCIO	MARCO	SPALLANZANI	56
15	CIOFFRESE	DAVIDE	S.AGOSTINO	55

	PUNTI TOT.
BORROMEO	135
CARDANO	197
CAIROLI	187
GHISLIERI	177
GOLGI	110
DON BOSCO	197
FRACCARO	121
S.AGOSTINO	94
SPALLANZANI	156
VALLA	138

CLASSIFICA PER COLLEGIO	
CARDANO	1°
DON BOSCO	2°
CAIROLI	3°
GHISLIERI	4°
SPALLANZANI	5°
VALLA	6°
BORROMEO	7°
FRACCARO	8°
GOLGI	9°
S.AGOSTINO	10°

Atletica leggera: a Linarolo il settore giovanile muove i primi passi in gara

Linarolo (Pavia), 1° Cross di Linarolo.

Nella prima Domenica di Marzo, in compagnia di un pieno e riscaldante sole, gli atleti del settore giovanile del CUS Pavia cominciano a muovere i primi passi di corsa su un piacevole e divertente tracciato di corsa campestre. Per la maggior parte di loro si trattava della prima esperienza atletica e non si sono lasciati intimorire da questa novità. Leggiamo un po' di cronaca della mattina. Iniziamo dai più piccoli, cate-

goria **Esordienti A** (anni 2002-2003) che hanno corso per 800m: Francesco Capuzzo dopo una partenza controllata in mezzo al gruppo centrale di atleti imposta un'esperta progressione che lo porta fino al secondo gradino del podio; Francesco Meregalli alla sua prima esperienza porta a conclusione con tenacia una bella gara che farà ben sperare per il prossimo futuro.

Per quanto riguarda la categoria **Ragazze** (anni 2000-2001) il CUS Pavia si presenta con una folta schiera di atlete, ben otto tra le fila cussine che gareggiano su un percorso di 1km: Desantis Margherita, Laforenza Alessia, Poma Valentina, Guagliano Chiara, Guagliano Cecilia, Valmadre Alice, Cassi Anna, Beatrice Bellinzona 9° e Rebecca Busoni 6° per finire con il 3° gradino del podio con Scardigli Tosca. Un grosso plauso va fatto a questo gruppo che con compostezza non si è lasciato intimorire dalla prima esperienza, riscaldando così i motori per il prossimo appuntamento. Passando alla categoria **Ragazzi** troviamo alla linea di partenza Fabio Facchineri e Federico Civardi. I due atleti cussini non si lasciano intimorire dalla lunghezza del percorso, 1000m, e corrono da protagonisti fin da subito, terminando la gara in volata. In ordine arrivano: Fabio 3° e Federico

5°. Veniamo ai più grandi. La categoria **Cadetti** (anni 1998-1999) partono insieme sulla distanza di 1700m. Tra le cadette troviamo alla prima esperienza Borsari Linnet Irene; non si lascia impaurire Federica Piacentini (Foto) che con una fantastica progressione sfiora per un soffio il podio, arrivando 4^...complimenti!

Tra i cadetti troviamo due cussini alla prima gara di campestre Christian Veniani e Tralli Nicolò che sicuramente sapranno ben fare al prossimo appuntamento senza lasciarsi intimorire. Nella stessa categoria Giacomo Pandale con padronanza muove le sue falcate fino a raggiungere il 2° gradino del podio.

Soddisfatti i due tecnici Marcello Scarabelli e Giuseppe Pintavalle: "per la quasi totalità dei ragazzi si trattava della prima esperienza ma ognuno si è comportato al meglio e sicuramente sapranno migliorarsi nelle prossime gare in calendario"; i due tecnici continuano: "E' meraviglioso vedere una ventina di atleti vestire la maglia cussina e darsi una mano tutti insieme. Nonostante l'Atletica sia uno sport individuale sulla carta, vince sempre il gruppo!". Prossimo appuntamento: Domenica 10 Marzo a Chignolo Po.



Francesco C. e Francesco M., categoria Esordienti A, durante il riscaldamento pre-gara.

a cura di Giuseppe Pintavalle

Atletica leggera: trofei e raduni



La squadra di Società del C.U.S. Pavia è stata invitata sabato 2 marzo alla **Festa dell'Atletica** lombarda, al Crowne Plaza Hotel di San Donato Milanese, per la consegna dell'ennesimo premio in merito al grandissimo risultato portato a casa nella finale nazionale CdS della scorsa stagione. La squadra in divisa gialloblù composta da **Angelica Olmo**, **Elisa Pavarino**, **Giulia Ragazzi** e **Maria Cristina Roscalla**, seguita dal tecnico **Felice Costante**, è stata opportunamente elogiata dal comitato regionale, tra cui il presidente del Coni Pierluigi Marzorati. Il nuovo Settore Tecnico Regionale ha organizzato il primo raduno di tutte le specialità che si è tenuto domenica 3 marzo al Palazzetto Indoor a Bergamo. Dei nostri hanno partecipato: **Tecla Costante**, **Maria Cristina Roscalla** e **Azeddine Berrite**.

a cura di Silvia Villani

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

GM/GF: 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

Pallavolo femminile

CLASSIFICA SERIE D	punti
TRENKWALDER	46
ASD CUS PAVIA	45
ARCI VOLLEY	45
ROTO 2000	36
RINS MEDE	33
NUOVA TEAM	31
ERACLE SPORTS CENTER OLGiate	31
UNENDO YAMAMAY FUTURA BUSTO	30
QUASARS INDUNO	27
MARTINENGHI ORAGO/VERGIATE	24
PRO PATRIA BUSTO-MAGUGLIANI	8
HYDRA PG	8
REALE MUTUA GIFRA VIGEVANO PG	7
US CISTELLUM	4

SERIE D ERACLE SPORTS CENTER OLGiate - CUS PAVIA 2-3

Partita decisamente difficoltosa per le nostre ragazze che si sono trovate sotto di due set a zero, perdendo con parziali di 25-16, 25-16, frutto soprattutto di una serata negativa di due/tre cussine e di un'ottima condotta di gara da parte di Olgiate che ha giocato i due set ad un ritmo e percentuali difese e attacco molte alte. Dopo che l'allenatore del Cus Alessio Sacchi ha apportato alcune modifiche allo schieramento gialloblu la partita si è girata a nostro favore, infatti i 3 set seguenti sono stati vinti dalle cussini in modo netto, il tie-break è iniziato con un devastante 0-7 a nostro favore terminandolo a 8-15. La difficoltà di questa partita è dovuta anche ad un eccesso di nervosismo da parte delle nostre ragazze. Forse il fatto di trovarsi in una posizione di classifica a questo punto del campionato che nessuno di noi ad ottobre avrebbe pronosticato, le porta probabilmente ad esprimersi alcune volte sopra le righe per cui quello che mi viene da dire a queste ragazze, che fino a questo punto del campionato sono state tutte stupende, di stringere i denti, di restare unite, a volte chiudere le orecchie e CALMA, CALMA, CALMA per non rischiare di rovinare tutto quello che di buono abbiamo fatto fino ad ora. Sabato riceveremo la visita dello Yamamay Busto che all'andata è stata l'unica squadra che ci ha strapazzato con un sec-

co 3-0. Per cui ATTENZIONE!! Resteremo in attesa del risultato di Trenkwalter - Arci Abbiategrosso partita che ci interessa ai fini della classifica. Vorremmo vedere sabato prossimo il Palacus ancora pieno come nell'ultima partita casalinga a tifare e sostenere le nostre ragazze che credetemi se lo meritano.

a cura di Giovanni Perolfi

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

2^ DIV. "B" PALL.VOGERA RIVAZZANO - CUS PAVIA A 2-3

3^ DIV. "A" CUS PAVIA - MORTARA VIRTUS 2-3

3^ DIV. "B" CUS PAVIA - IL CASTELLUCCIO ALIMENTARI 2-3

UNDER 14

UISP STRADELLA - CUS PAVIA 0-3

CUS PAVIA - CASORATE 3-0

UNDER 12 MISTO CUS PAVIA - COLOMBO IMPIANTI A 3-0

CLASSIFICA SERIE D	punti
WILLIAM VARESE	44
ASD CUS PAVIA	43
TECNOSUOLO	41
ADOLESCERE VOGHERA	39
YAKA VOLLEY	34
VOLLEY 2001 GARLASCO	33
REALE MUTUA GIFRA VIGEVANO	32
SOC. COOPERATIVA BELL UNIONE	23
FUTURA@CESANO [VOLLEYMAX]	22
MAGENTA VOLLEY MASCHILE	20
GONZAGA MILANO SU	19
A.S.D. BOCCONI SPORT TEAM	17
A.S.C.E. PALLAVOLO ISPRA	13
OLYMPIA BUCCINASCO S.U.	1

Pallavolo maschile

SERIE D CUS PAVIA - VOLLEY 2001 GARLASCO 3-0

1^ DIV. CUS PAVIA B - ITIS CARAMUEL 3-0

UNDER 17 PRO MORTARA - CUS PAVIA 0-3



Rugby Serie C elite: nonostante la sconfitta Pavia c'è Ospitaletto-Cus Pavia 10-6

Riprende il campionato dopo le pause dovute all'ultima grande nevicata e i ragazzi CUS devono andare a raccogliere punti importanti nel difficile campo di Ospitaletto. Prini deve far fronte a diverse assenze e convoca 4 giocatori della Under 20 di cui uno, il giovane, classe '94, Di Dio parte titolare regalando 80 generosi minuti alla causa gialloblu. Ancora nei tre quarti problemi per Pavia che deve schierare il terzo linea Alessandro Cullaciatì come primo centro, ma il Rinoceronte di Varese regala ai suoi una grande prestazione portando in avanti un sacco di palloni e sbaragliando sempre gli avversari con cariche degne che smuovevano la savana bresciana, unendo una solida e ottima prestazione difensiva. La partita inizia in difesa per Pavia che viene schiacciata dall'aggressività dei padroni di casa anche se la prima grande occasione è per gli ospiti ma Disetti non trova i pali e non sblocca la partita. Alla mezzora Ospitaletto in avanti con un calcio di punizione dell'apertura Ribola che trova i pali. Pavia fa molta fatica ad uscire dalla propria metà campo e Ospitaletto in tante occasioni trova il buco in difesa ma il Peperoncino Pazzo Papalia non se ne fa sfuggire nemmeno uno placcando tutti gli avversari come ad uno ad uno e salvando in più occasioni la roccaforte pavese. Ospitaletto continua a provarci fino a trovare la tanto agognata meta con un bel buco di Sanguinetti, questa volta la difesa pavese, quasi perfetta fino a quel momento, non ha retto provocando un deciso strappo nel punteggio sul finale del primo tempo. Ma Pavia ci prova lo stesso nonostante i pochi minuti rimanenti ed imbastisce un bel drive che avanza per diversi metri per poi finire fuori dal campo. Ma Pavia ha dato un segnale e, dopo l'inversione di campo, rientra con un'altra mentalità e con la voglia di ribaltare il risultato. CUS che lavora per stabilirsi nella metà campo e sfruttare l'indisciplina avversaria ed andare ai pali per 2 volte con Disetti che non sbaglia segnando un calcio da quasi metà campo. Grazie al Bombardiere di Civate Camuno Pavia si riporta a distanza utile per la vittoria e decide di instaurarsi vicino alla meta avversaria ma i troppi errori individuali non hanno mai permesso ai ragazzi di Prini di concretizzare l'imponente mole di gioco espressa. Il tutto incorniciato da un arbitraggio poco chiaro ed all'altezza che con grossolani errori da ambo le parti non ha permesso un corretto andamento di gara. Ma Pavia c'è e ci tiene a far presente che un punto ad Ospitaletto può essere fondamentale nella lotta salvezza; ora inizia un filotto di 3 gare casalinghe consecutive nelle quali Pavia dovrà necessariamente raccogliere punti importanti per il proseguo della stagione.



Mario Disetti

a cura di Mattia Giglio

Cronache CUS Pavia Rugby 3 e 4 marzo 2013

Bella giornata di rugby al Campo Cravino del CUS Pavia. La mattina ha visto la presenza di 18 squadre del minirugby, con bambini dai 5 agli 11 anni. Nel pomeriggio abbiamo ospitato 12 squadre per la tappa pavese della Coppa Italia Femminile di rugby a sette. Grande rugby e grande divertimento.

Coppa Italia Femminile: l'acuto delle Fenici



Alla prima prova in casa le Fenici dei coach Donatiello e Tronconi tirano fuori un acuto strepitoso. Nel girone esordio con il Mantova che viene travolto 7 a 1, e partita molto combattuta con le forti ragazze del Parabiago che si conclude sul 2 a 2. I calci di trasformazione non schiodano il risultato dalla parità, 2 a 2 anche in questo caso. Le Cussine approdano quindi alla finale per il primo posto della tappa pavese della Coppa Italia femminile con le ragazze del Lecco pigliatutto. Partita a due

facce questa finale. Nel primo tempo le Fenici del CUS Pavia premono sull'acceleratore e stordiscono le ragazze del Lecco con una pressione asfissiante. Ogni pallone è contestato con molta aggressività nei punti di

incontro, e il gioco al largo provato in allenamento semina il panico nella fase difensiva del Lecco. Perfetta la condotta di gara che chiude il primo tempo con uno strabiliante 3 a 0. Nel secondo tempo le Fenici subiscono l'inevitabile ritorno delle lecchesi che segnano subito la meta del 3 a 1 e dopo tre minuti quella del 3 a 2. Si replica domenica 10 marzo alle 10:30 sempre in casa al Cravino.

A questo punto la partita si trasforma in una lotta agguerrita su ogni pallone. Il Lecco gioca stabilmente nella metà campo gialloblù, ma ogni attacco viene rispedito al mittente. L'atmosfera si scalda con il pubblico pavese che incita le Fenici a non mollare e le ragazze che applicano le direttive di Donatiello: "placcare tutto quello che si muove". Il fischio finale arriva sull'ennesima fase di attacco del Lecco a due metri dalla linea di meta con le Cussine che possono, finalmente, urlare la loro gioia per la vittoria più bella della stagione. Complimenti ragazze!

Under 8

Gli 8 mini rugbisti allenati da Michele Calvi all'esordio casalingo non conoscono le mezze misure. Perdonano 11 a 0 con l'ASR Milano, vincono 19 a 0 con l'Amatori Milano e perdono 5 a 0 la finale per il terzo posto con la seconda squadra dell'ASR Milano. Come per l'Under 10 non conta il risultato ma il divertimento, il gioco di squadra e gli evidenti progressi fatti dai bambini.

Under 10

Grande partecipazione delle Formiche Atomiche (l'Under 10 del CUS Pavia) allenate da Luca Calanni che presenta ben 19 mini atleti. I bambini vengono travolti 7 a 2 dall'ASR Milano e 10 a 0 dall'Amatori Milano. Nella finale per il quinto posto si riscattano giocando bene, divertendosi e vincendo 7 a 4 con il Lainate. Bellissimo vedere così tanti bambini giocare e divertirsi.



Under 12

La Banda Froggett si comporta bene e conquista un prezioso secondo posto nel concentramento a quattro squadre di domenica. Esordio combattuto con il CUS Milano e vittoria per 3 a 2. Seconda partita segnata dallo strapotere fisico dell'Union Milano persa per 9 a 1. Prova di carattere e orgoglio nell'ultima partita con il Crema vinta per 9 a 1. Unica nota negativa le uscite per infortunio di Alessandro Mazza e Filippo Chiaramondia.

Under 14 travolta a Busto Arsizio 78 a 14

L'Under 14 di coach Corridori e Avanzo fa visita ai marziani del Busto Arsizio e viene travolta da 12 mete. Troppo forti i ragazzi del Busto che mettono in scena un gioco alla mano fatto di incroci, ricicli veloci e corse a vuoto davvero spettacolare. I gialloblù non giocano neanche male, ma la differenza tecnica è incolmabile. Il resto lo fanno le assenze per infortunio di Dragos Olariu e Matteo Saracino che saranno lontani dai campi per parecchio tempo. Qualche nota positiva la fanno vedere la mischia pavese (a tratti più forte di quella dei padroni di casa), e gli acuti di Estaylin Veras e Alex Agnani che ricevono i complimenti dell'allenatore avversario. Di Veras e "Prince" Bianco le due mete Cussine, entrambe trasformate dal pilone Francesco Mingolla! Il nuovo coro della squadra è "Solo noi, solo noi, il pilone che trasforma ce l'abbiamo solo noi". Si riprende sabato con il Settimo Milanese, forza ragazzi!

Prossimi impegni

Sabato 9 marzo

Ore 18:00 Under 14 a Settimo Milanese

Ore 18:00 Under 16 al Cravino con Union Milano

Domenica 10 marzo

Ore 10:30 Coppa Italia Femminile al Cravino

Ore 12:30 Under 20 a Milano con il Grande Milano

Ore 14:30 Seniores al Cravino con il Valle Camonica

Ci vediamo su www.facebook.com/cuspaviarugby

a cura di Federico Aloisi

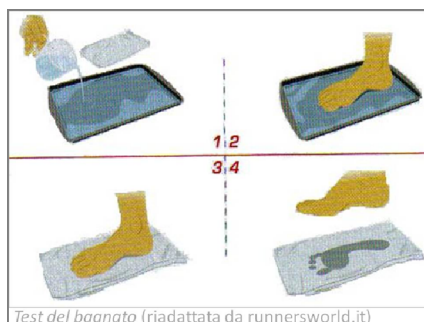
RUNNING SCHOOL NEWS

a cura di Giuseppe Pintavalle

Nel corso di questo mese e mezzo abbiamo cercato di dare le basi di lettura per comprendere meglio un sistema muscolo-scheletrico tutt'altro che semplice. I piedi rivestono per il runner ma anche per tutta la popolazione, non solo il ruolo di punti di appoggio al suolo; essi sono analizzatori del terreno sui cui si muovono ed inviano a tutto il corpo le informazioni di ciò che hanno sentito e "capito" dello stessa superficie. Sarà quindi nostro compito ascoltare il loro "linguaggio", che si manifesta anche attraverso sintomi e segni, senza cercare solamente di soffocarli e zittirli.

RICONOSCERE IL PROPRIO APPOGGIO: UN METODO LOW COST

Capire come il nostro piede si muove e lavora sia in fase statica che dinamica diventa quindi fondamentale per ottimizzare l'allenamento, prevenire infortuni o semplicemente per la scelta di una scarpa che meglio si adatti alla biomeccanica del piede. L'esame baropodometrico è un test che risponde alle nostre richieste. Si tratta di una metodica che permette di valutare la qualità dell'appoggio a terra dei piedi e discriminare i vari difetti, come piede piatto o piede cavo per esempio. L'esame è eseguito da uno specialista qualificato, tecnico ortopedico sotto indicazione medica, tramite un tappeto sensibile



Test del bagnato (riadattata da runnersworld.it)

alla pressione. Durante il test vengono eseguiti: un'analisi di tipo statico per valutare la percentuale di carico su entrambi i piedi, l'analisi stabilometrica e dei movimenti del baricentro, la superficie di appoggio delle piante dei piedi; successivamente si effettua un'analisi di tipo dinamico facendo camminare il soggetto sul tappeto per verificare lo spostamento del peso, l'appoggio, i tempi di carico.

Ogni runner dovrebbe conoscere la meccanica del proprio piede. Per fare questo ci si può affidare ad una metodica "casalinga" che può dare informazioni utili almeno per comprendere come il nostro piede "lascia l'impronta al suolo". Si tratta del *test del bagnato* (www.runnersworld.it) che ci fornisce indicazioni utili per la scelta di una nuova scarpa da running. I diversi tipi di piede indicati in tabella posso essere svelati da un semplice test low cost:

1) versa un sottile strato di acqua in un recipiente poco profondo; 2) bagna la pianta del piede; 3) Sali su un foglio di carta pesante; 4) scendi e controlla l'impronta lasciata sul foglio. Quando avrai ottenuto la tua impronta, confrontala con quelle elencate in tabella (tab. 1) alla voce Appoggio. Nella colonna più a destra sono anche indicate il tipo di scarpa più adatto al tipo di appoggio del proprio piede. Sebbene siano infinite le variabili che possono influire sulla cinematica del piede e sulla scelta di un tipo di scarpa (il peso, la meccanica di corsa, il chilometraggio settimanale, tipo di gara o terreno di allenamento), conoscere il tipo di piede che si possiede è un ottimo passo nella giusta direzione per poter scegliere una scarpa che meglio rispetti il nostro appoggio.

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

Tab. 1: (riadattata da runnersworld.it)

Bibliografia (completa richiesta all'indirizzo gpintavalle@gmail.com)

1. Peter J. McNair, Robert N. Marshall: **Kinematic and kinetic parameters associated with running in different shoes** - Br J Sp Med 1994; 28(4)
2. **Fisiologia Articolare**, I. A. Kapandji, Monduzzi ed., 2006
3. Peterson L, Renstrom P: **Traumatologia dello sport, prevenzione e terapia** - Utet, 2001

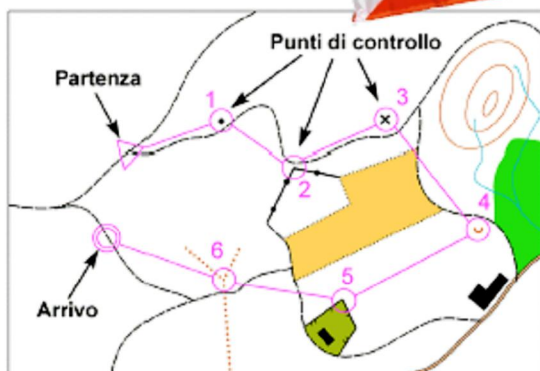
CUS PAVIA orienteering

Primi passi nell'orienteering

Cos'è l'orienteering?

E' uno sport che si pratica correndo nei boschi e nei parchi naturali con una bussola e una mappa. Lo scopo è passare per una serie di punti di controllo indicati sulla carta seguendo il tragitto migliore e più veloce.

E' un'attività fisica adatta a tutti in quanto la prestanza atletica non è sufficiente: oltre alle gambe ci vuole anche "cervello" per fare le scelte giuste e un buon occhio per osservare bene la natura che ti circonda.



Tutti possono partecipare alle gare.

Gli atleti già iscritti al CUS possono aderire anche alla Federazione di Orienteering per gareggiare come agonisti. Anche chi non fa parte del CUS può provare i percorsi per esordienti con la tessera green particolarmente economica

Primi passi nell'orienteering

Due brevi corsi di mezza giornata, teoria e pratica, per imparare le basi dell'orienteering e fare una semplice gara.

Ritrovo alle ore 9.00 alla sede del CUS Pavia in via Bassi 9/a (Cravino) e termine alle 13.00 al Parco della Vernavola presso l'area giochi.

Inoltre sarà possibile partecipare a una semplice gara il giorno successivo.

- Sabato 9 marzo con gara dom 10 a Sesto Calende
- Sabato 16 marzo con gara dom 17 a Besana Brianza

**APERTO A
TUTTI!**

Per informazioni e iscrizioni scrivi a:
culpavia@unipv.it

Per maggiori informazioni sull'orienteering visita il sito

www.facebook.com/orienteering.cuspavia



www.orienteering-lombardia.it

Appuntamenti delle sezioni

Senza dubbio l'evento clou della settimana è la **Finale Nazionale dei Campionati Italiani di Società di Corsa Campestre** che si terranno domenica 10 a Rocca di Papa e dove le nostre ragazze hanno ottime possibilità per battersi per il Titolo Italiano. Archiviata definitivamente la neve, se non il maltempo, riprende a pieno ritmo anche il **Rugby**, che sabato sarà impegnato a Settimo Milanese nel concentramento **Under 14**, nel mentre gli **Under 16** affronteranno al Cravino lo Union Milano. Domenica la **Femminile** sarà impegnata a Pavia nel concentramento per la Coppa Italia, gli **Under 20** affronteranno il Grande Milano a Segrate. Infine partita casalinga per la **Serie C Elite** che scenderà in campo alle 14,30 contro il Valle Camonica alla ricerca di punti sempre più preziosi. Passiamo ora alla Pallavolo; partiamo dalle **ragazze**: archiviate le partite della **Under 14** e della **Under 16** di lunedì e martedì rispettivamente con una netta vittoria e con una altrettanto secca sconfitta, la **Under 16** sarà di nuovo in campo domenica 10 al PalaCUS quando affronterà il Siziano. Sabato 9 la **3ª Divisione** giocherà a Cassolnovo, nella stessa giornata 3 partite al Palacus con la **2ª Divisione A** che affronterà il Gambolò, la **3ª Divisione Under A** il Gifra Vigevano, infine la **Serie D** contro lo Yamamay avrà l'occasione per ritornare in testa al girone. I **maschi** giocheranno due partite venerdì, la **Under 17** al PalaCUS contro l'Olimpia Dorno, la **1ª Divisione B** contro il Gifra Vigevano B, sabato la **Serie D** difenderà il primato affrontando a Milano il Gonzaga.



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**



**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.