

CUS Pavia NEWS

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

Anno 12, Numero 15

16 Aprile 2013

Scherma: splendida prestazione di Matteo Beretta

Sabato e Domenica a La Spezia si è svolta la seconda prova nazionale di spada maschile e femminile che assegnavano i primi 24 posti per i campionati italiani assoluti che si terranno a Trieste, l'ultimo week-end di Maggio. Splendida prestazione di Matteo Beretta che si è classificato al settimo posto finale, guadagnando così il diritto di partecipare agli Assoluti; Matteo nel girone iniziale ha ottenuto quattro vittorie e due sconfitte, piazzandosi in ottantaquattresima posizione della classifica provvisoria. Il primo abbinamento di diretta lo ha visto contrapposto all'esperto e forte spadista della Mangiarotti Milano, Carlo Rota; nonostante fosse un accoppiamento difficile, Matteo ha vinto con il punteggio di 15 a 9; nella seconda diretta ha sconfitto il casertano Diego Pitruzzella per 15 a 10; ha battuto per entrare nei primi trentadue Federico Marinozzi della Pompilio Genova per 15 a 2; per i sedici ha sconfitto Francesco Lucci di Reggio Emilia, per 15 a 12; per entrare nei primi otto ha battuto l'azzurro partenopeo Fabrizio Citro per 15 a 12; complice la stanchezza dovuta all'intera giornata di gara, il cammino del nostro atleta cussino si è infranto contro il mancino della nazionale assoluta Stefano Carozzo in forza al Gruppo Sportivo dell'Areonautica Militare con il punteggio di 15 a 13. Gli altri atleti gialloblù in gara si sono fermati nei trentaduesimi; Emilio Pili ha perso contro Gianmaria



Matteo Beretta

Sommario

- scherma pg.1
- c.n.u. pallacanestro pg.2
- c.n.u. pallavolo femm. pg.3
- c.n.u. rugby pg.4
- rugby serie c pg.5
- rugby cronache pg.6-7
- atletica leggera pg.8
- pallavolo femm. pg.9
- pallavolo masc. pg.10
- corsi di vela pg.10
- tiro con l'arco pg.11
- orienteering pg.11
- canoa pg.12
- biomeccanica e sport pg.13-14
- appuntamenti pg.15

Galassini, Carlo Fenzi ha perso contro l'azzurro dell'Esercito Andrea Cipriani; Giovanni Cagnotto è stato sconfitto dall'ex carabiniere Fabio Serpero, mentre Filippo Massone ha perso contro Mattia Pedone della Mangiarotti. Alvisè porta è uscito alla prima eliminazione diretta contro Riccardo Genovese di Forlì, mentre tutti gli altri atleti gialloblù saliranno in pedana questo week-end a Varese per staccare il pass per accedere ai nazionali. Nella gara di spada femminile poca fortuna per le due cussine in gara. Chiara Massone è uscita alla seconda eliminazione diretta contro Brenda Briasco, atleta in forze al Gruppo Sportivo Esercito, perdendo di poco l'assalto; mentre Benedetta Manzini ha perso contro l'ex azzurra Giordana Comparini alla prima diretta. I cussini Filippo Massone, Carlo Fenzi e Giovanni Cagnotto si sono qualificati per la Coppa Italia nazionale, mentre tutti gli altri atleti gialloblù saliranno in pedana questo week-end a Varese per staccare il pass per accedere ai nazionali.

UBI  Banca Popolare
Commercio & Industria

CAMPIONATI NAZIONALI UNIVERSITARI

Pallacanestro: vittoria a Palermo

CUS PALERMO - CUS PAVIA 56-68



Anche quest'anno coach Celè è riuscito a portare gli studenti pavesi alla fase finale che si terrà a Cassino dal 20 al 25 maggio. Il risultato vittorioso è scaturito dalla doppia vittoria contro gli universitari palermitani. Dopo un viaggio avventuroso iniziato con il ritrovo alle 4.30 al palazzetto del CUS partenza per Orio al Serio destinazione Palermo, accolti da una bellissima giornata gli assonnati cussini dopo un'abbondante colazione davanti alla spiaggia di Mondello e relativo giro turistico fatto dal gentilissimo autista del pullman arriviamo a palazzetto del CUS Palermo. La partita è stata in bilico solo nel 1° quarto dove il solo Scugni riesce a fare canestro. Nel proseguo degli altri tempi si svegliano anche gli altri cussini e porteranno in porto la partita in modo agevole più di quanto non dica il risultato. Come detto prossimo appuntamento a Cassino, però prima al lunedì' allenamenti in vista della fase finale.



il gruppo appena sbarcato a Palermo

Hanno partecipato alla gara:

Fabio Grugnetti (p.21)

Jacopo Castellano (p.9)

Federico Piermattei (p.8)

Massimo Taverna (p.9)

Lorenzo Fant (p.6)

Luca Fedegari (p.5)

Michele Pacchiarotti (p.7)

Martino Pacchiarotti (p.3)

Enrico Galluccio (p.0)

All. Marco Celè

Vice All. Marco Mezzadra

Accompagnatori Giovanni Perolfi



a cura di Giovanni Perolfi

Pallavolo femminile: finisce l'avventura delle universitarie pavesi

CUS MILANO - CUS PAVIA 3-0 (25-13 ; 25-19 ; 25-13)

CUS Milano: Arcuri, Sala, Biganzoli, Casprini, Cartabia, Ardo (L), Cortellezzi, Marmiroli, Maggia, Danielli, Meati, Battisti. All.: Polito, Nalin

CUS Pavia: Calonghi, Livieri, Marconi (L), Maspero, Milani, Pascale, Radovanovic, Tacconi, Negri, Rondini. All.: Del Bò, Rampini



Finisce a Milano l'avventura delle Universitarie pavesi nell'ambito dei CNU primaverili. Il CUS Pavia è stato sconfitto per 3-0 contro la forte squadra del CUS Milano.

Le ragazze pavesi hanno cercato in tutti i modi di contrastare le milanesi ma la compagine verde-blu era decisamente più forte potendo schierare ragazze che stabilmente militano in campionati di B1-B2. La squadra Cussina Pavese era composta da: Simona Maspero, Monica Livieri, Martina Rondini, Elena Negri, Nevena Radovanovich, Sara Tacconi, Marzia Marconi, Deborah Pascale, Marta Milani, Silvia Colnaghi, Alice Tartaglia, Martina Longhin, Maria Ugnani, Sonia Bertari. Allenatore Raffaele Del Bò, Allenatore Loris Rampini, Dirigente Giovanni Perolfi.

Un ringraziamento alle Società Volley Gropello, Volley Certosa, New Volley Ripalta e Florens Vigevano per aver concesso alle loro atlete la possibilità di partecipare a questi campionati.

a cura di Giovanni Perolfi

Rugby: la squadra si qualifica alla fase finale nazionale a Cassino

Sole che splende sul campo del pallone ovale. È mercoledì 10 aprile e al campo Cravino vanno in scena le eliminatorie per il Campionato Nazionale Universitario di Rugby Seven. Pavia si presenta con una squadra giovane, veloce, vitale composta da quattro ragazzi della Seniores del CUS Pavia (Giglio, Disetti, Tavaroli, Desmet) e otto elementi provenienti da diverse società (Mortali, Bondonno, Alfonsi, Barbieri dai Lions Piacenza, militanti in A1; Gatti da Viadana; Pignagnoli da Guastalla; Limonta dall'ASR Milano e Mondin, dalla Grande Milano). Le eliminatorie comprendono Pavia, Torino e Genova. Queste ultime si affrontano nel primo match terminato 26-7 per i gianduiotti; ma i nostri gladiatori affrontano l'arena di casa, guidati da Capitan Disetti duro come il martello sovietico e storto come la falce che lo incrocia, sconfiggendo agevolmente Torino per 28-0, con tre mete di Barbieri che si aggiudica a fine incontro il pallone della partita. Nell'ultimo match di giornata, contro Genova, Pavia chiude i conti nel primo tempo grazie alle percussioni del velocissimo ghepardo leonino della savana padana Bondonno. L'Ammiraglio Prini, divenuto per l'occasione Commodoro, decide di dar fondo a tutto l'equipaggio con un ampio turnover inserendo il gruppo pavese, che si distingue nell'azione che porta alla segnatura per mano di Desmet. Calcio alto di Mortali, Tavaroli confeziona il recupero e scarica a Desmet, l'aquilotto d'Acquasparta che deve solo puntare alla linea di meta per far volare la sua squadra sulla cime dell'Olimpo della vittoria. La squadra, grazie a questa brillante prova, è qualificata alla fase finale nazionale, che si svolgerà sul finire di Maggio a Cassino.

a cura di Mattia Giglio



Rugby serie c elite: torna alla vittoria

CUS PAVIA RUGBY – GRANDE BRIANZA 19-12

CUS Pavia: Papalia, C.Cullaciati, Disetti, Braschi, Marcias, Roberto, Maley, Cozzi, Desmet, A.Cullaciati, Negri, Balconi, Melorio, Tavaroli, Fietta. All Prini. A disposizione: Zambianchi, D'Eugenio, Onuigbo, Donatiello, Orioli, Livieri, Giglio.

Torna a splendere il sole e a fare caldo e mentre la gente va in giro ad abbronzarsi, la ciurma dell'Amiraglio Prini fa un qualcosa di non normale, qualcosa di più bello, qualcosa di speciale, lotta e combatte per la rimanenza nella categoria. E lo fa vincendo un fondamentale scontro con Grande Brianza. Prini sceglie di affidarsi all'esperienza dei suoi veterani e schiera titolari Cozzi, Braschi, Balconi, D'Eugenio e Marcias. Pavia parte forte alzando il ritmo e tentando di andare a segnare subito ma i suoi tentativi di far breccia tra le mura avversarie vengono sempre rispediti al mittente da un'attenta difesa avversaria; nemmeno le percussioni centrali delle terze linee e dei centri gialloblu possono far nulla; a quel punto Pavia capisce che per battere questa difesa bisogna aggirarla al largo e così, come i Romani a Zama sbloccano la situazione sul campo da gara con una bella azione al largo che porta Negri a schiacciare in meta. Pavia spreca diverse occasioni di allungo non piazzando e tentando di chiuderla andando in touche, scelta che non paga e Pavia che non trova altri punti da aggiungere a referto. Anzi, è Monza a trovare la meta: costruisce un'azione arrembante e trova la segnatura riuscendo a smontare l'impeccabile difesa di Papalia. Il primo tempo finisce sul 7 a 5 per gli ospiti con Pavia che deve correre ai ripari per raddrizzare una partita che può valere un'intera stagione. Ma Pavia, impersonata dal suo capitano Negri, è come il Super Sayan combatte a cuor sereno nonostante la rabbia; continuando così a lavorare per riportarsi in partita. La partita di Pavia prende una bella scossa grazie ad una bella azione tra Roberto e Braschi che si scambiano il pallone per riuscire a trovare il buco necessario al Cavallo Normanno per galoppare fino alla meta avversaria ed allungare il punteggio sul 12 a 7. Ma Monza non è ancora morta e i brianzoli ci tengono a farsi notare in queste loro ultime partite della stagione; la partita si riporta in pareggio grazie ad una meta brianzola segnata con una percussione frontale che trova una difesa blanda da parte dei pavesi. Con il punteggio in parità il match può avere solo la sua risoluzione con un episodio decisivo: il momento propizio sembra arrivare per Brianza, il primo centro trova un pallone di recupero e si invola deciso verso il centro dei pali quasi noncurante che sopra la sua testa pendeva un qualcosa di peggio della spada di Damocle, il gran veterano, forgiato dal fuoco di mille battaglie, lo sceriffo di Corsico D'Eugenio con la corsa della vita ha raggiunto il centro avversario fermandone la corsa e rubando un pallone che avrebbe potuto porre fine alla partita; invece per ironia sportiva sullo sviluppo dello stesso possesso Papalia, ad incorniciare l'ennesima prestazione di alto livello, calcia per se stesso e ricicla sul puntuale sostegno dell'Aquilotto di Acquasparta Desmet che dimostra di saper giocare anche in attacco portando in avanti un gran pallone e riciclando su Carlos Cullaciati che si invola in mezzo ai pali schiacciando in meta il definitivo 19 a 12. Pavia continua ad attaccare cercando la quarta meta ed il punto di bonus ma per qualche imprecisione di troppo Pavia non riesce a concretizzare la mole di possesso avuta sul finale di partita, grazie ad un grande lavoro di Desmet con placcaggi puntuali e presenza sui punti di incontro. Purtroppo però la partita termina sul 19 a 12 e Pavia porta comunque a casa 4 preziosi punti che portano la compagine gialloblu a solo 5 punti dalla salvezza e con due giornate da recuperare ancora. Ora bisogna solo continuare a lavorare per preparare la difficilissima trasferta di Botticino di settimana prossima.

| CLASSIFICA SERIE C ELITE | punti |
|----------------------------|-----------|
| MARCO.POLO.ASD.CUS.BRESCIA | 88 |
| ASD.RUGBY.LUMEZZANE | 80 |
| BOTTICINO.RUGBY.UNION.ASD | 78 |
| ASD.RUGBY.BERGAMO 1950 | 59 |
| RUGBY.MANTOVA.SRL.SSD | 50 |
| OSPITALETTO.CPR | 44 |
| ASD.RUGBY.VALLE.CAMONICA | 44 |
| RIDE.COLOGNO.RUGBY.ASD | 32 |
| ASD.RUGBY.VARESE | 28 |
| C.U.S..PAVIA.ASD | 23 |
| GRANDE.BRIANZA.RUGBY.ASD | 13 |
| RUGBY.BORGO.PONCARALE | 7 |

a cura di Mattia Giglio

Rugby: cronache rugby 13 & 14 aprile 2013

Femminile a Monza per la Coppa Italia a 7 *(a cura di Divà Beltramin)*

Dopo il difficile concentramento di Parabiago, le Fenici del Cus arrivano a Monza per affrontare un nuovo concentramento della Coppa Italia con ottime premesse: giornata soleggiata e campo morbido.

Le ragazze sono nel girone di qualificazione con Cremona, Rovato e Rozzano.

La prima partita viene disputata contro il Cremona, partita che vede subito le Fenici in vantaggio ad una manciata di secondi dall'inizio della partita, il risultato finale è largamente a favore delle Cussine. La seconda partita è

contro il Rovato, squadra che era già stata affrontata dalle ragazze nel concentramento di Parabiago di due settimane fa dove la vittoria era stata di misura, in questa partita per il Rovato c'è stato ben poco da fare e le ragazze sono riuscite ad imporre il proprio gioco senza troppe difficoltà, portando a casa la seconda vittoria della giornata. La terza partita è contro le ragazze del Chicken, una squadra che negli ultimi mesi è cresciuta molto ma che il Pavia è sempre riuscito a superare ed il concentramento di oggi non fa eccezione. La squadra si qualifica così al primo posto, per poter giocare le finali per 1°, 2°, 3° e 4° posto con Monza, Lecco e Parabiago. La prima partita è disputata contro il fortissimo Monza, squadra che, oltre ad essere padrona di casa per questo concentramento, ha tra le sue file ragazze che fanno parte della prima squadra a 15 in serie A. La partita quindi si preannuncia difficile, ma nel primo minuto le ragazze riescono a portarsi in vantaggio con una bella meta di Martina Bartoli, purtroppo però le ragazze del Monza si riprendono molto in fretta ed impongono il loro gioco per tutto il resto della partita. La pesante sconfitta non fa bene al morale, complice anche l'infortunio della capitana e mediano di mischia Luisa Montesion che deve uscire dal campo, e la partita seguente contro il Lecco ne risente parecchio, arriva quindi per le Fenici la seconda sconfitta della giornata. La terza partita si disputa contro il Parabiago, squadra che sul campo dà sempre del filo da torcere alle ragazze e con la quale spesso le Fenici arrivano al pareggio sul campo. Anche questa volta la partita finisce 2 mete a 2 e si decide ai calci, calci che Novella Russo, trascinatrice della squadra, riesce a trasformare permettendo alla squadra di portare a casa il risultato ed il piazzamento al terzo posto del concentramento. Un bilancio quindi nettamente positivo per le Fenici, che danno prova ancora una volta del loro strepitoso miglioramento sul campo.

Under 14 strepitosa con Settimo Milanese

E' un'Under 14 rimaneggiata quella che scende in campo domenica mattina contro il forte Settimo Milanese che nel 2013 ha saputo solo vincere, e che aveva strapazzato i Cussini 45 a 19 un mese fa. Manca il tallonatore/ariete Agnani, manca il mediano di mischia Aloisi (frattura del terzo metacarpo della mano destra, fuori 40 giorni). Evidentemente i ragazzi di Corridori e Avanzo hanno risorse a cui attingere nei momenti di difficoltà. Al fischio d'inizio l'Under 14 Cussina aggredisce i Milanese che non riescono ad avanzare per vie centrali. Il primo quarto d'ora si svolge tutto a centrocampo con le mischie che spingono, i Milanese che cercano di sfondare e il CUS che ruba palloni su palloni. Nel momento migliore dei gialloblù una disattenzione difensiva permette al numero 8 Milanese di andare in meta. Il CUS non si scompone, riconquista il pallone e pareggia i conti con la freccia Estaylin Veras, che replica due minuti dopo. Il piede preciso di Michele Speranza porta i gialloblù a chiudere la prima frazione sul 14 a 7. Il secondo tempo si apre con la meta non trasformata del Settimo, ma la mischia Cussina morde ancora e porta in meta "Prince" Bianco a suon di sportellate in mezzo a pali, ed è ancora Speranza che regala la trasformazione ai padroni di casa. Sul 21 a 12 l'estremo gialloblù Checco Repossi inscena una strepitosa sfida personale con la veloce ala del Settimo negandogli per ben 4 volte la gioia della meta



in campo aperto. Sul finire del tempo il Settimo va ancora in meta portandosi sul 21 a 17 ma i Cussini difendono a denti stretti portando a casa la più impensabile e la più bella delle vittorie condita dai complimenti degli allenatori avversari. Men of the match: capitano Moccia nell'inedito ruolo di apertura per i placcaggi instancabili su tutto che si muoveva, Andrea Brandani inedito mediano di mischia per la sicurezza anche nei momenti più difficili, ma soprattutto Checco Repposi per i quattro placcaggi decisivi effettuati nel secondo tempo.

Under 12 doppia sconfitta a Lainate *(a cura di Marco del Bo)*

Pausa di arresto dell'Under 12 gialloblù nel concentramento di Lainate con la squadra di casa e una selezione mista dei Lyons di Settimo Milanese e di San Donato, squadre di ottimo livello ma teoricamente alla portata dei ragazzi.

Fin dalla prima partita con i padroni di casa, la squadra del CUS appare subito svogliata e senza grinta, con uno sprazzo di bel gioco all'inizio del secondo tempo, segnando da due mete; risultato 8-4. Anche nel match con Lyons-San Donato i nostri atleti non ritrovano il loro gioco, chiudendo con una sconfitta 9-3.

Under 20 CUS Pavia - Union Milano 5 a 68

La capolista Union Milano fa visita al Cravino ben intenzionata a legittimare il suo primato e riesce in pieno nell'intento. I Cussini ci provano, reggono la forza d'urto per un tempo e poi crollano sotto la fisicità e la capacità nella distribuzione del pallone dei Milanese. Il ritmo imposto dall'Union nella seconda metà di gara è oggi inarrivabile per i gialloblù che devono capitolare ben otto volte prima del fischio finale. Negativi i risultati sul campo quest'anno per l'Under 20 gialloblù, ma vanno fatti i complimenti ai ragazzi e a coach Nicola Cozzi per la costanza, i miglioramenti che si sono visti e per le vittorie sfiorate in molte occasioni. Tornerete più decisi, più forti e più numerosi l'anno prossimo!

Milòld

Trasferita ligure per i Milòld nel primo vero giorno di primavera: 25 gradi, sole e iodio puro da respirare per il manipolo a ranghi ristretti che si presenta per il triangolare con i Cavalieri di San Giorgio ed il Rugby Monza. Il palcoscenico è quello delle grandi occasioni, il mitico "Carlini" di Genova, la "casa del rugby" voluta dal grande Marco Bollesan. Campo perfetto che vede in scena la partita di apertura tra Genova e Monza, finita in parità (0-0) nonostante diverse chiare occasioni di segnatura. I Milòld entrano in scena nel secondo match contro il Rugby Monza, tra le fila pavese diversi atleti di Genova che sopperiscono alle defezioni dell'ultimo momento. Buona prova dei serpentelli, che schierano Rosa all'apertura, Valdata e Piantanida in prima linea, Chiaramondia tornato per l'occasione in terza e Broli numero 8. Tra i tre quarti ottima prova di Lanterna e ottimo esordio di Trivi, al primo cap con i serpentelli pavese. Il match procede a fasi alterne, placcaggi duri ma sempre corretti. Dopo il rischio corso, il Monza piomba nella metacampo pavese e conduce in meta un attacco a tre fasi proprio prima dello scadere. Finisce 0-1. Due sorsi per allentare la calura, due pezzi di sana focaccia, e i serpentelli sono pronti in campo per sfidare i Cavalieri. Partita aspra, vera, che vede il predominio dei genovesi nelle ruck e nel gioco alla mano, condotto con estrema maestria ed esperienza dai veterani del CUS Genova e del Cogoleto, riuniti sotto l'insegna scudata. Il risultato finale di 0-1. Miiiiilòld!

Prossimi impegni

Sabato 20 aprile

Ore 17:00 Under 14 al Cravino con Treviglio

Domenica 21 aprile

Ore 10:00 Under 8 e Under 10 al Parco di Trenno (Milano)

Ore 15:30 Seniores a Botticino (BS)

a cura di Federico Aloisi

Atletica leggera: primati personali

Ottima domenica di gare dei giovani atleti giallo-blu a Voghera, con una raffica di primati personali e tante belle prestazioni, grazie ad una domenica finalmente primaverile.

Ha aperto la mattinata la gara dei 60m, nella quale Martina Roveda (cat. Allieve) ha corso in 9"20 (record personale) piazzandosi 5^a. A seguire sono andate sui blocchi degli 80m Claudia Dell'Era e Marianna Roveda (cat. Cadette) che hanno corso rispettivamente in 11"10 (tempo che le ha consentito di vincere la gara) e 12"18 (8^a). Nel settore maschile (cat. Allievi) al via Marco Olivito, che ha concluso al 10° posto nel tempo di 7"94.

Successivamente è stata la volta dei due mezzofondisti, impegnati nei 1000m. Federico Civardi (cat. Ragazzi) ha condotto una gara estremamente coraggiosa, dettando il ritmo sin dal primo metro e chiudendo al 2° posto in 3'33"94, subendo il sorpasso del vincitore a pochi metri dal traguardo: buona la prima! Tra le Cadette nei 1000m ha preso il via Federica Piacentini, al primo anno di categoria, che ha portato il proprio primato personale a 3'31"46. Dopo aver "assaggiato" la distanza all'esordio settimana scorsa, Federica ha preso le misure in modo accurato ed ha distribuito molto bene le proprie forze, correndo senza mai perdere contatto con le avversarie davanti a lei e conquistando caparbiamente il terzo posto. Gli stessi protagonisti di 60m e 80m poi,



da sinistra: Palmarini, Civardi, Roveda Marianna, Olivito,
Piacentini, Roveda Martina, Dell'Era

si sono ritrovati nell'ultima gara in programma, i 150m, con l'aggiunta della cadetta Giorgia Palmarini, al suo esordio assoluto. Claudia Dell'era è arrivata seconda tra le Cadette in 20"86: dopo un avvio veloce, ha avuto un'incertezza ad ingresso rettilineo ed una volta che si è vista affiancare dalle avversarie, ha ripreso a forzare l'azione di corsa. Marianna Roveda, nella stessa serie, ha corso in 23"12, non certo agevolata dalla prima corsia. Sempre tra le cadette esordio assoluto per la velocista e saltatrice Giorgia Palmarini, che ha corso i 150m in 23"28: anche per lei buona la prima! Per la

categoria Allieve Martina Roveda ha coperto la distanza in 22"66: dopo un avvio incerto ha recuperato la distanza distendendosi molto bene in rettilineo e finendo in spinta; mentre Marco Olivito, cat. Allievi, correndo in 18"18 è risultato 2° della propria categoria e 6° assoluto.

I prossimi appuntamenti per i nostri giovani saranno le gare infrasettimanali di mercoledì 17 e la fase distrettuale dei Giochi della Gioventù, venerdì 19 aprile. Entrambe le manifestazioni sono in programma al Campo Coni di Pavia.

a cura di Marcello Scarabelli

Pallavolo femminile

SERIE D QUASARS INDUNO - **CUS PAVIA** 0-3 **CUS PAVIA** - US CISTELLUM 3-0

Doppio impegno per le ragazze del CUS Pavia, sabato hanno incontrato la squadra QUASAR INDUNO OLONA in trasferta vincendo per 0-3. Dopo un primo set vinto con qualche difficoltà, le ragazze riprendevano a giocare con intensità e concentrazione vincendo i due set restanti con una certa tranquillità. Vicino alla palestra ha sede la fabbrica di un noto marchio di cioccolato e la tifoseria al seguito ha deciso per questa partita di assegnare un premio alla miglior giocatrice della gara. Il premio ovviamente aveva la forma di uova colorate... Il premio se lo è aggiudicato Fede Rescali!

Lunedì invece abbiamo anticipata la gara contro il Cistellum, gara vinta dal Cus Pavia per 3-0. Partita facile giocata dalla ragazze con tranquillità e concentrazione. L'allenatore ha avuto la possibilità di ruotare tutte le ragazze in panchina e così hanno fatto il loro esordio in serie D due ragazze delle nostre giovanili, Alba Romito classe '97 e Alessia Mattino classe '98. A parte una iniziale emozione hanno tenuto il campo agevolmente.



Alba Romito

Sabato prossimo riposo... poi ancora tre partite!!



Alessia Romito

Gli altri risultati

2^ DIV. "A"

MARTOM COSMETICS - **CUS PAVIA** B 1-3

3^ DIV.

AFRODITE - **CUS PAVIA** 2-3

UNDER 13

PSG DOMINO - **CUS PAVIA** 0-3

| CLASSIFICA SERIE D | punti |
|-------------------------------|-----------|
| ASD CUS PAVIA | 63 |
| TRENKWALDER | 60 |
| ARCI VOLLEY | 58 |
| ROTO 2000 | 51 |
| UNENDO YAMAMAY FUTURA BUSTO | 42 |
| NUOVA TEAM | 40 |
| RINS MEDE | 38 |
| ERACLE SPORTS CENTER OLGiate | 38 |
| QUASARS INDUNO | 30 |
| MARTINENGI ORAGO/VERGIATE | 25 |
| HYDRA PG | 11 |
| PRO PATRIA BUSTO-MAGUGLIANI | 10 |
| US CISTELLUM | 10 |
| REALE MUTUA GIFRA VIGEVANO PG | 7 |

a cura di Giovanni Perolfi

Pallavolo maschile

SERIE D CUS PAVIA - A.S.C.E. PALLAVOLO ISPRA 3-0

1^ DIV. "A"

CUS PAVIA A - OLIMPIA DORNO B 3-0

ADOLESCERE - CUS PAVIA B 0-3

Corsi di vela *in collaborazione con il Centro Velico TORRE GUACETO*



Gli ormai tradizionali corsi di vela in Puglia si svolgeranno:

-1° CORSO - dal 17 al 28 giugno (ragazzi 9 - 16 anni)*

-2° CORSO - dall' 8 al 19 luglio (ragazzi 9 - 16 anni) *

* la differenziazione del programma, delle cure, dell'animazione e del dormitorio per età avverrà direttamente a Torre Guaceto

Un gruppo di animatori esperti seguirà costantemente gli allievi, proponendo attività ludiche e sportive, oltre ad insegnare i segreti del mare e della navigazione. Gli iscritti saranno ospitati in una vecchia "masseria" affacciata sul mare, spartana ma attrezzata con tutto il necessario per una gradevole permanenza. La struttura, la campagna circostante e le lunghe spiagge sono collocati nella Riserva Naturale di Torre Guaceto (BR), lontano da strade e pericoli di ogni genere. I ragazzi, quindi, potranno godere di ampia libertà di movimento. L'offerta comprende vitto, alloggio, utilizzo delle attrezzature sportive, assicurazioni ed assistenza continua con personale qualificato. Per chi è interessato, organizziamo anche le trasferte, accompagnando i ragazzi sull'intero percorso.

Le iscrizioni sono già aperte!

Clicca sul seguente link per tutte le altre informazioni sui corsi di vela.

http://www.cuspavia.org/index.php?option=com_content&view=article&id=89&Itemid=95

| CLASSIFICA SERIE D | punti |
|------------------------------|-----------|
| ASD CUS PAVIA | 55 |
| WILLIAM VARESE | 54 |
| TECNOSUOLO | 50 |
| ADOLESCERE VOGHERA | 46 |
| REALE MUTUA GIFRA VIGEVANO | 43 |
| YAKA VOLLEY | 43 |
| VOLLEY 2001 GARLASCO | 42 |
| GONZAGA MILANO SU | 28 |
| FUTURA@CESANO [VOLLEYMAX] | 28 |
| SOC. COOPERATIVA BELL UNIONE | 23 |
| A.S.D. BOCCONI SPORT TEAM | 22 |
| MAGENTA VOLLEY MASCHILE | 20 |
| A.S.C.E. PALLAVOLO ISPRA | 13 |
| OLYMPIA BUCCINASCO S.U. | 4 |

Tiro con l'arco: anche quest'anno le scuole al Cus Pavia

Si è tenuta sabato scorso in mattinata presso il Palacus di via Bassi la finale provinciale studentesca di tiro con l'arco. Questa manifestazione organizzata dalla sezione è stata fino a due anni fa l'unica del genere in Italia. La Federazione di tiro con l'arco ha iniziato dal 2011 ad organizzare le finali nazionali alle quali la Lombardia ha presentato finora solo rappresentative pavesi. Quest'anno è stato per lo sport scolastico un anno difficile portando alla soppressione di molte manifestazioni tra le quali la finale del tiro al chiuso (Palacus) ed al campagna (Istituto Volta) uniche gare del genere in Italia. Contrariamente alle aspettative la gara di sabato è stata invece ricca di presenze tale da creare qualche problema agli organizzatori. Nelle scuole medie di primo



grado segnaliamo la vittoria di Mortara tra le cadette e di Sannazzaro de Burgundi tra i cadetti. Accoppiata vincente negli allievi per il Maserati di Voghera nelle scuole medie di secondo grado. Si attende ora la data per le finali regionali di Varese dove le scuole pavesi cercheranno di strappare il pass per la finale nazionale. Continuano intanto serrati gli allenamenti, a causa del meteo poco clemente, in vista della prima gara all'aperto dell'anno che si terrà a Montesegele il 25 aprile dove avranno luogo anche i campionati provinciali.

a cura di Elio Imbres

Orienteering: orienteering per il CAI giovanile alla Vernavola

Domenica 14 aprile, il CUS Pavia orienteering ha organizzato un pomeriggio di prova di orientamento per i ragazzi del CAI giovanile di Pavia tra gli 8 e i 12 anni. Si sono trovati al Parco della Vernavola di Pavia una cinquantina di giovani membri del sodalizio accompagnati da una decina di genitori con i due istruttori del CUS, Federico Ferrari e Francesco Bertotti. E' stata fatta una breve introduzione teorica sui concetti di base dell'orienteering: la mappa, la scala, i colori e le curve di livello. Successivamente, divisi in due gruppi, hanno seguito un sentiero, carta alla mano, per imparare a riconoscere i dettagli del terreno e imparare le corrispondenza con i simboli della mappa. Quindi un esercizio a stella in cui i piccoli atleti dovevano raggiungere una lanterna poco distante, punzonare e tornare indietro alla partenza. Infine un vero e proprio percorso in linea con ben otto lanterne da raggiungere una dietro l'altra: 7 gruppetti di 2/4 ragazzi hanno fatto tutto il percorso trovando tutti i punti di controllo. Grande entusiasmo per una attività sportiva nuova e divertente che unisce l'aspetto agonistico della gara con il gioco simile a una caccia al tesoro e il piacere di stare all'aria aperta. La prossima occasione per provare questo sport, è il 28 di aprile nella splendida cornice del balcone d'Italia di Sighignola, a Lanzo d'Intelvi in provincia di Como.



a cura di Francesco Bertotti

Canoa - Ciffonauti: la canoa turistica del CUS ha aperto le danze

Domenica 7 aprile, in occasione della prima tappa Promokayak 2013 e del Raduno della Val d'Enza i ciffonauti aprono le danze: prima uscita in acqua bianca. La stagione canoistica primavera-estate 2013 appena iniziata promette bene. Grande entusiasmo da parte dei nuovi ciffostudents che, sfidando le basse temperature, si sono presentati numerosi alla prima uscita sul Ticino di lunedì 8 aprile. Torniamo alla nostra gita. Le parole d'ordine sono state: ottima organizzazione, livelli abbondanti e buona partecipazione, un mix che si sposa perfettamente con lo spirito



dei Ciffonauti che non potevano certo mancare. Dopo un tam tam di messaggi-mail-telefonate domenica mattina di buon ora, si caricano le canoe sulle auto e si parte alla volta di Vetto d'Enza. Il cielo è grigio, la strada a tratti dissestata dalle abbondanti piogge dei giorni precedenti ma non ci facciamo scoraggiare. Arriviamo puntuali all'imbarco di Selvanizza, il gruppone comprende: Mauri, Violo, Silvio, Lorenzo, La Morbida, Il Conca, CDM, AleVilla e Scipione. Entriamo in acqua. Nemmeno il tempo di due pagaiate

e chi vi scrive delizia i presenti con un bagnone olimpico praticamente da fermo. Qualche rapida di assestamento e un venticello frizzante ci accompagna fino a Temporia dove raccogliamo Miguel carico a molla per il suo battesimo d'acqua mosca. Il tratto che percorriamo è complessivamente di una quindicina di km, in un paio di occasioni un timido sole stenta a farsi spazio tra le nuvole, fa freddino ma ne vale decisamente la pena. Nel tardo pomeriggio, arriviamo allo sbarco in località Cantoniera; un pulmino dell'organizzazione ci aspetta per portarci al punto di ristoro dove ci offrono un gustoso pasto a base di prodotti locali. In un lampo vengono divorati primo, secondo e dolce, qualche minuto dopo partecipiamo anche alla riffa gastronomica indetta dagli organizzatori e ancora a seguire per la serie tu chiamale se vuoi "emozioni", alla vista di una Critical Mass, una sorta di kayak-cargo da torrente, viviamo insieme al racconto del Violo il suo ricordo nostalgico dei bei tempi trascorsi con quella canoa e ritroviamo nelle sue parole tutto il dispiacere di un vero capitano che ha visto affondare rovinosamente la sua barca in un torrente dei Pirenei spagnoli. La canoa non finisce mai di stupire. Ricomposti i ranghi e caricate le canoe sulle auto ripartiamo in direzione Pavia. La giornata è stata lunga ma come sempre ci ha entusiasmato e in più, oltre ai doverosi ringraziamenti a chi si è prodigato ad organizzare, accompagnare e recuperare, possiamo dire: Scipione c'è! O come meglio direbbe lui: "E' Vivo!!!" La sua carriera da Top Paddler è appena cominciata ma già promette bene!!



Altre foto e altri racconti su www.ciffonauti.org

a cura di Alessandro Villa

Biomeccanica e sport a cura di Nathalie Biasolo



The tension of the tendons

Before talking about how tendons can adapt to load is necessary to know some anatomical and biological properties as follows.

The tendons structures (Histology)

The tendons are composed of **collagen** (75% to 99% of dry weight) which is one of the basic structural proteins of the human body. It is a fibrous protein with triple helical structure. The fibrils form the collagen fibre bounds which have a diameter of 0,2 – 1,2 micrometers. The other components of the tendons are the **elastin** which is a protein with an elastic structure and the **proteoglycans** (20% of the solid). The tendons are divided into other structures which are the paratenon, the epitenon, and the endotenon.

The tendons and the body segments (Anatomy)

- Tendons in **finger joints**: the movement of finger joints is activated by the forearm muscles.
- Tendons of the **shoulder**: the rotatory cuff is an anatomical term given to the groups of muscles and tendons which act to stabilize the shoulder.
- Tendons of the **foot**: they are the Achille tendon and the posterior tibial tendon.

The role of the tendons

The role of the tendons is to connect the muscle to the bone through the myotendinous junctions and the osteotendinous junctions. The **Golgi receptors** are positioned in tendons and have a “control role”: 1) protection against overload – closed loop control- 2) stress control – muscle length control-

From biology to biomechanics

Before talking about the relationship between tendons and training is important to explain some biomechanical concepts as follows. **The ultimate tensile strength**: is the maximal stress which a material can withstand before failure in tension. **The range values of the ultimate tensile strength**: is represented in the following table.

| | |
|-------------|---------------------------|
| 50- 100 MPA | |
| 20-140 MPA | |
| 120 MPA | <i>The Achille tendon</i> |
| 45- 125 MPA | |

The plasticity of the tendons: it changes from one to another. No one has the same plasticity. **The mechanical properties of the tendons**: they are dependent on the contraction velocity and they are represented by the “**tendon –force deformation curve**”. (see figure 1)

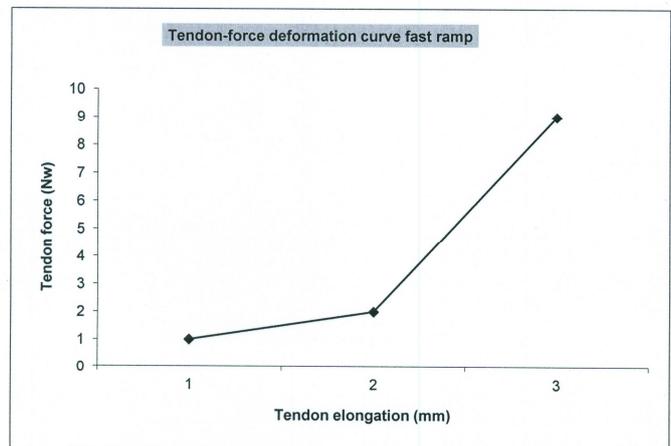
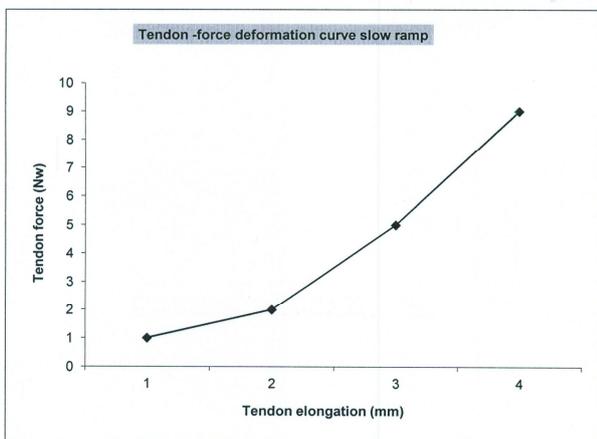


FIG 1

The tension vector: it is derived from the external load and the internal tension. It is divided into two components. (see figure 2)

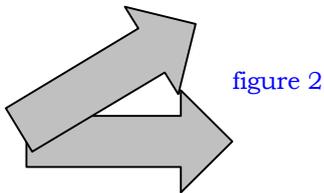


figure 2

The deformation of the tendon: it is proportional to the force and it is expressed by the following formula $F = K \cdot X$ where F is the force and is measured in Newton, K is the constant of Feder and X is the direction. Since it is a proportional relationship is expressed by a linear graphic.

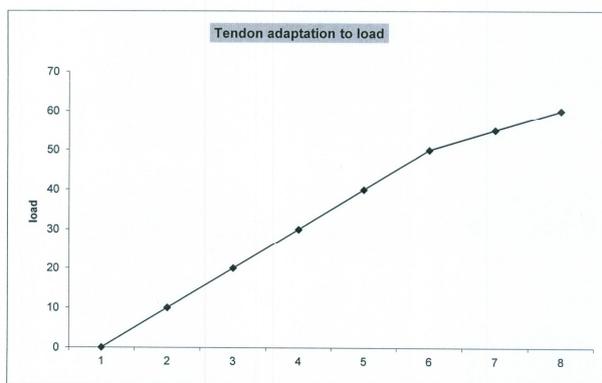


Fig 3

Application to training

After training there is evidence of an increased stiffness of the tendons. Training must be exactly planned in order to avoid a tendons overload which can lead to rupture. It is statistically demonstrated that 80% of Achille tendons injuries are due to fatigue and over training. The following graph explain when a positive adaptation to load verifies. (see figure 3)

The tendon fatigue ruptures are due to cycling loading, micro fissures of the collagen fibres, loss of collagen architecture, building of an amorphous structure and changes in the mechanical properties.

Tendons vs ligaments

The structure: the tendons are parallel bundles of

collagen fibres. The ligaments are nearly parallel boundless of collagen fibres. The tendons show linear fibres. The ligaments show no linear fibres.

The function: the tendons connect the muscles to the bone. The ligaments bind the bones together trough an origin and an insertion side.

References

- Lectures Silvio Lorenzetti 2013 ETH Sport Biomechanik Zurich (CH)
- Archive Nathalie Biasolo Balance Praxis Haerkingen SO (CH)

5 PER MILLE

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

INSERISCI IL CODICE FISCALE DEL C.U.S. PAVIA: 80003840180

Il punto sulla settimana

Apriamo facendo subito il punto sui **Campionati Nazionali Universitari 2013**. terminate le **fasi di qualificazione**, alle Finali di Cassino saranno presenti le squadre di **Rugby**, che ha vinto il girone di qualificazione battendo sia Genova che Torino, e di **Pallacanestro**, prima nel doppio confronto con Palermo. Purtroppo non ce l'hanno fatta le due squadre di Pallavolo, la Femminile fermata da Milano e la Maschile da Torino. Ma a Cassino i colori dell'Ateneo Pavese saranno presenti anche nell'**Atletica Leggera**, nella **Scherma**, nel **Tennistavolo**, nel **Judo** e nel **Pugilato**. L'appuntamento è quindi ora fissato al 20 maggio. Invece ancora nessuna certezza per la **Canoa** e il **Canottaggio**: dopo la tardiva rinuncia del CUS Cassino a organizzare la regata sull'improbabile campo di Gaeta, in queste ore il CUSI sta valutando la possibilità di organizzare la manifestazione a Sabaudia il 18 e il 19 maggio.

Passiamo ora al **Trofeo dei Collegi**: il **Torneo di Calcio a 11** e il **Torneo di Pallavolo Femminile** sono in pieno svolgimento; nel **Calcio** sono ora primi nei due gironi il **Cardano** e il **Don Bosco**, nella **Pallavolo** il Girone A vede appaiate le ragazze del **Ghislieri** e del **Santa Caterina**, il Girone B è invece per ora dominato dal **Nuovo**.

Concludiamo la settimana con l'**Attività Federale** che vedrà il **Rugby** impegnato a Botticino con la **Serie C Elite** che cercherà di chiudere in modo onorevole un campionato decisamente da dimenticare. Doppio impegno per il **Canottaggio** che da venerdì 19 a domenica 21 sarà impegnato con i migliori atleti a Piediluco nel **Memorial Paolo D'Aloja**, i giovani invece scenderanno in acqua solo domenica nella **Regata Regionale di Genova**. La **Pallavolo Femminile** archiviato l'anticipo di ieri della **Serie D** contro il Cistellum con un secco 3 - 0, mercoledì giocherà a Voghera con la 2^a Divisione, sabato al PalaCUS saranno in campo la 3^a **Divisione Under A** contro il Volley 2001 Garlasco e la 2^a **Divisione** contro l'Amalfitana, la 3^a **Divisione** affronterà al PalaRavizza la Pallavolo Pavia; domenica al PalaCUS sarà in campo la **Under 13** contro la Colombo Impianti. Restando nell'ambito della Pallavolo, il **Settore Maschile** archivia con un 0 - 3 la partita disputata lunedì a Voghera dalla 1^a **Divisione B**, sabato 20 la **Serie D** al PalaCUS sfiderà il Magenta Volley per l'agognata promozione, domenica al PalaCUS derby fra le due compagini di 1^a **Divisione**.

CONSULTA IL SITO INTERNET

WWW.CUSPAVIA.IT

PER ESSERE SEMPRE

AGGIORNATO SULLE ATTIVITA'

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.