

CUS Pavia NEWS

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

Anno 12, Numero 18

7 Maggio 2013

Pallavolo: la femminile in Serie C!



Grande festa per la nostra squadra che al termine della vittoriosa gara contro la Pro Patria Busto può festeggiare la tanto sospirata promozione in Serie C. Il risultato non è mai stato in discussione con il CUS cha ha vinto 3-0 dominando in ogni set. Protagonista della serata Rescali, autrice di 15 punti, capitana Strada 6 punti e Zurla con 4 ace. *E' stato un anno eccezionale per la nostra pallavolo, dice coach Sacchi, non ci aspettavamo la promozione, ma ci abbiamo creduto e abbiamo lavorato per ottenerla.*

UBI  **Banca Popolare
Commercio & Industria**

Sommario

- pallavolo pg.1-8
- canoa pg.6
- atletica leggera pg.7
- canottaggio pg.8
- rugby pg.9-11
- incontri di aggiornamento pg.12
- orienteering pg.13
- spazio panathlon pg.14
- running school news pg.15-16
- il punto della settimana pg.17

LA SQUADRA

N° 16 ALBONICO ALICE
N° 7 CATTANEO CATERINA RITA ora in Erasmus
N° 10 GIAMPA' JESSICA
N° 3 GUARDAMAGNA FEDERICA
N° 9 LEGORA CECILIA
N° 17 LIVIERI MONICA
N° 13 LONGHIN MARTINA
N° 2 MATTINO ALESSIA
N° 18 NOVARINI CHIARA
N° 11 RESCALI FEDERICA
N° 7 ROMITO ALBA
N° 4 STRADA ELISABETTA
N° 5 TARTAGLIA ALICE
N° 8 VICINI DANIELA
N° 1 ZURLA GIORGIA
1° Allenatore: Alessio Sacchi
2° Allenatore: Maurizio Paragnani

Pallavolo: le ragazze della Serie C in festa!



Pallavolo: i ragazzi della Serie C in festa!



LA SQUADRA

N.10 RICCARDO BAGAROTTI

N.12 ANDREA BEOLCHINI

N.15 SIMONE BOTTAZZI

N.11 FABIO CALLEGARI

N.5 MAURO CARCANO

N.1 RICCARDO CARNEVALI

N.14 ROBERTO CURTI

N.4 ANDREA FORTUNATI

N.7 STEFANO DE PASCALI

N.8 GABRIELE GIORDANO

N.6 STEFANO LIBERALE

N.3 TOMMASO MANFEROCE

N.9 EDOARDO MEZZADRA

1° ALLENATORE PIERPAOLO VILLA

2° ALLENATORE ANDREA BOFFI



Pallavolo: Concerto in C per due

D FEMMINILE: CUS PAVIA - PRO PATRIA BUSTO 3-0 (25/15; 25/14; 25/10)

D MASCHILE: CUS PAVIA - SOC. COOPERATIVA BELL'UNIONE 3-0 (25/15; 25/14; 25/19)

Sabato scorso, al Palacus, la squadra maschile di pallavolo ha concluso ufficialmente la marcia trionfale verso la promozione in serie C. Per la verità il traguardo era già stato ottenuto, con matematica certezza, in anticipo; nonostante questo, anche nell'ultima partita l'impegno e l'entusiasmo non sono mancati. La squadra ha vinto con un secco 3 a 0. Alla fine della partita le trombe sono state tolte dai sacchi: sì, non è il solito detto popolare, le trombe hanno fatto davvero riecheggiare il palazzetto con le loro note squillanti. Alcuni giocatori hanno estratto gli ottoni dalle borse ed hanno intonato pezzi di vario tipo, tra l'esultanza generale. I giocatori trombettieri si sono poi dichiarati disponibili a ripetere la performance in altre occasioni, pagando, si intende. Tutto qui? Macché! Dopo qualche ora è scesa in campo la squadra femminile, anch'essa ad un passo dalla promozione in serie C. Bisognava vincere anche l'ultima partita. La tribuna era stracolma di pubblico: come non mai. La partita si è avviata con un evidente nervosismo, le giocatrici erano impacciate. Poi il punteggio si è progressivamente consolidato a nostro favore. All'inizio del terzo set, già sul 2 a 0, il traguardo della promozione si stagliava ben chiaro all'orizzonte; l'applauso del pubblico iniziava a farsi ininterrotto. Un'ovazione ha accompagnato la discesa in campo di due ragazzine esordienti; tanto per fare in modo che un pezzo di trionfo ci fosse per tutti. Ad un certo punto un clamore ha attirato gli sguardi del pubblico verso l'atrio del Palacus. Eccoli! Ancora loro. La serie C maschile era entrata in palestra: c'erano proprio tutti. Sembrava la festa dei coscritti: canti, danze e schiamazzi hanno soverchiato il pubblico, la partita ed anche gli arbitri. Dov'era lo spettacolo, in campo o sulle tribune? Era dappertutto.

I trombettieri si sono uniti ai saxofonisti, poi c'era anche qualche corno, qualche vuvuzelas: è stato un concerto in C per due; un'altra marcia trionfale. Non era mai successo: una doppia promozione alla vigilia del 50° anno dalla fondazione della pallavolo del Cus.

CLASSIFICA SERIE D	punti
ASD CUS PAVIA	67
WILLIAM VARESE	63
TECNOSUOLO	56
VOLLEY 2001 GARLASCO	54
ADOLESCERE VOGHERA	53
REALE MUTUA GIFRA VIGEVANO	52
YAKA VOLLEY	47
FUTURA@CESANO [VOLLEYMAX]	34
GONZAGA MILANO SU	31
A.S.D. BOCCONI SPORT TEAM	28
SOC. COOPERATIVA BELL UNIONE	23
MAGENTA VOLLEY MASCHILE	21
A.S.C.E. PALLAVOLO ISPRA	13
OLYMPIA BUCCINASCO S.U.	4

CLASSIFICA SERIE D	punti
TRENKWALDER	67
ASD CUS PAVIA	66
ARCI VOLLEY	64
ROTO 2000	56
UNENDO YAMAMAY FUTURA BUSTO	48
ERACLE SPORTS CENTER OLGiate	47
NUOVA TEAM	47
RINS MEDE	43
MARTINENGHI ORAGO/VERGIATE	31
QUASARS INDUNO	30
US CISTELLUM	16
HYDRA PG	11
PRO PATRIA BUSTO-MAGUGLIANI	10
REALE MUTUA GIFRA VIGEVANO PG	7

Un magnifico regalo predisposto in anticipo; un risultato che premia il lavoro di tutti e l'impegno costate delle giocatrici e dei giocatori. Bisognerebbe analizzare ora gli aspetti tecnici dell'impresa, parlare delle prospettive per i prossimi campionati: lo lascio fare ad altri. Mi basta essere convinto che il Cus funziona. E che la festa continui – ancora per un po'.

Cesare Dacarro

Pallavolo: *Campionati Provinciali*

1^ Divisione maschile (Playoff)

Si sono svolte sabato 4 Maggio a Mortara, le semifinali di 1^ Divisione Maschile. Ecco i risultati:

CUS PAVIA B - Olimpia Dorno A 3-2 (22-25,19-25,25-21,27-25,19-17)

V. 2001 Garlasco B - V. 2001 Garlasco A 3-0 (25-10,25-14,25-20)

I cussini non hanno iniziato nel migliore dei modi la partita e sono andati sotto 2-0; successivamente grazie ad una grande dimostrazione di carattere e orgoglio sono riusciti a ribaltare il risultato e hanno vinto per 3-2 con parziali di 27-25 (nel 4°set) e 19-17 (nel 5°set). Grazie a questo risultato i cussini si sono aggiudicati la finale contro il Volley 2001 Garlasco B; in programma per **Sabato 11 Maggio**, alle ore 20.45, presso la palestra di Mortara. Ottima prestazione di tutta la squadra, in particolare di Nicola Monici e del nostro palleggiatore Pierluigi Stridi.

a cura di Federico Brunetti

Under 12 Misto

Accedono alle finali CUS PAVIA, Gruppo di Falco e Florens. Finali in programma a Sale **domenica 12 Maggio**.

gara 9103 ore 15,00 CUS PAVIA - Gruppo di Falco

gara 9104 ore 16,30 Florens - Perdente gara 9103

gara 9105 ore 18,00 Vincente gara 9103 - Florens

Under 13 Femminile

Si sono disputati i gironi di semifinale del Campionato Provinciale Under 13 Femminile. Girone A:

Gifra A - CUS PAVIA 1-2 (24/26; 25/20; 12/15)

Uisp Stradella - Gifra A 0-2 (19/25; 17/25)

CUS PAVIA - Uisp Stradella 2-0 (25/20; 25/14)

Accedono alla finale in programma **domenica 12 Maggio** a Gambolò:

CUS PAVIA (Girone A) , Linea Service (Girone B) e Car&Car (Girone C).

2^Divisione femminile

Si sono disputate le gare di andata dei Playoff di Seconda Divisione Femminile per la promozione in Prima Divisione. Le gare di ritorno si disputeranno **sabato 11 Maggio** alle ore 16,00.

Agriturismo La Stanga - CUS PAVIA B 1-3 (19/25; 25/19; 21/25; 23/25)

Team Volley - Adolescere A 1-3 (20/25; 25/23; 22/25; 18/25)

3^ Divisione femminile

SEMPRE GIOVANI - CUS PAVIA 3-1 **4° posto in classifica**

Canoa: Daher qualificato per gli Europei di maratona



Mirco Daher

Ottimo bottino per i nostri ragazzi ai Campionati Italiani di maratona, svoltisi domenica sulle acque del fiume Arno, nella splendida cornice di Firenze. I ragazzi, che nell'ultima settimana erano stati costretti ad allenarsi in condizioni non ottimali, a causa della piena del Ticino, hanno qui potuto esprimere al massimo le loro potenzialità, pagaiando su un campo gara ideale. La competizione, oltre che assegnare il titolo di Campione Italiano delle varie categorie, era anche valida come selezione per i prossimi Campionati Europei, che si disputeranno dal 6 al 9 Giugno, a Villa Verde (Portogallo). Per poter entrare a far parte della spedizione azzurra a questo prestigioso appuntamento, era necessario rispettare determinati valori cronometrici dettati dalla Federazione. Mirco Daher, con una prova superlativa, è riuscito non solo ad aggiudicarsi il titolo di Campione Italiano nella categoria del C1 Under 23, ma anche a realizzare un tempo tale da conquistare la qualificazione per gli Europei.

Titolo di Campione Italiano anche per Enrico Calvi, che domina la gara del C1 Senior.



Livia Servanzi

Podio altresì per Livia Servanzi nel K1 Under 23, che conclude la sua prova al secondo posto, alle spalle di Susanna Cicali, atleta delle Fiamme Azzurre, qualificatasi per gli Europei. Medaglia di bronzo per Lorenzo Pepe e Marco Sacchi nel K2 Junior.



Enrico Calvi

Nel K1 Under 23, in campo maschile, sfortunato Alessandro Milia, che a causa di un malore è stato frenato nella sua bella azione, riuscendo comunque a conquistare un onorevole 7° posto. Infine, nella prova del K1 Ragazzi, caratterizzata da un campo partenti molto ampio, Gabriele Viscardi conclude 30° e Nicolò Vitale 44°.

a cura di Livia Servanzi

Atletica leggera: *buone prestazioni*

Quella appena trascorsa è stata una settimana densa di appuntamenti per l'atletica e non sono mancate buone prestazioni dei giovani atleti giallo-blu, che cominciano ad uscire dal letargo invernale. In ordine di svolgimento delle manifestazioni, la prima di cui dare notizia è quella svolta a Mariano Comense (CO), mercoledì 1° maggio. Il morbido manto della pista è stato calcato dai delicati piedi delle due "veline" Teresita Nogbou (in gara nel salto in lungo, 4,46m e nei 100m,



Emanuele Florio

13"44) ed Alessia Pasqualini (salto in lungo, 4,28m). Sempre nel reparto velocità, esordio per lo studente di biotecnologie Matteo Bordoni sui 100, con 13"02. Nella gara di giavellotto categoria assoluti uomini, lo Junior Emanuele Florio conquista il 5° posto assoluto, e il 2° posto come categoria con la misura di 49,81 metri. La prestazione del giavellottista cussino, che si allena sulla pista di Abbiategrasso, è stata a dir poco eccelsa: su sei prove di lancio Emanuele ha saputo dare sempre il massimo riuscendo a superare il suo personale su tutte le prove centrando il minimo per i Campionati Italiani di categoria per ben due volte. Sul campo gara afferma: *"Ho preso il treno da Abbiategrasso fino a qui perchè ci tenevo a gareggiare; avevo voglia di lanciare, sono a dir poco contento di aver trovato il minimo per ben due volte."* La volontà paga sempre, forza Emanuele!!! Nel salto in alto Simone Viganò, supera 1,91 alla prima prova, classificandosi 3° assoluto. La prima gara dell'anno per il ragazzone riccioluto che vive, studia e si allena a Pavia, ha il sapore dolce di una buona prova di efficienza dopo mesi trascorsi ad allenarsi sulla pedana deteriorata del campo Coni, ma ha anche il sapore amaro dell'errore ad 1,95, mancato per un soffio. Forza Simone!!!



Simone Viganò

Campionati regionali universitari gare open - Milano - 4 Maggio

Il meeting, valevole come Campionato regionale universitario, ha visto la partecipazione di alcuni nostri portacolori, che si sono ben disimpegnati in gara. Ha aperto la giornata con il nuovo primato personale nel salto triplo, stabilito al primo salto, Alessia Pasqualini, che ha poi infilato una serie di nulli a causa di alcuni problemi con la rincorsa. Quasi in contemporanea è sceso in pedana Roberto Bonocchi nel disco, dimostrando di avere un buono stato di forma, scagliando l'attrezzo a 45,60 m e classificandosi 2°. Costituisce una buona base di partenza l'1'24"18 di Marina Parlapiano, all'esordio nei difficili 400hs. In palla anche Alberto Munerato e Gabriele Vai nei 200m: 22"76 e 23"54, gara nella quale ha esordito Matteo Bordoni in 26"78.



Roberto Bonocchi

CDS Allievi/e, Chiari (BS), 4 - 5 Maggio

Primo importante appuntamento per le manifestazioni a squadre, dove il Cus vanta una positiva tradizione sia a livello giovanile che assoluto. Nel weekend appena trascorso, hanno dato battaglia tra le corsie multicolore dell'impianto in provincia di Brescia, i nostri Allievi (squadra completa) ed alcune Allieve. La maggioranza di loro è rappresentata da atleti alle prime esperienze, per cui ogni risultato assume un valore maggiore. La seconda fase, in programma per fine maggio, permetterà di coprire le gare non disputate e migliorare i punteggi acquisiti, con l'obiettivo di una finale.

a cura di Marcello Scarabelli

Canottaggio: ottimi risultati

Week end ricco di segnali decisamente positivi provenienti dai risultati del secondo meeting nazionale e dalla regata di alta qualificazione della TRio 2013 di Piediluco. Dalla Trio i risultati più confortanti per il cammino dei canottieri pavesi verso la conquista della maglia azzurra. Un pochino sottotono la prestazione di Laura Schiavone del College remiero, che solo settimana scorsa era impegnata a concludere la sua carriera universitaria discutendo la tesi, mentre decisamente positive le prestazioni dei pesi leggeri Matteo Mulas del college e del cussino Simone Molteni nelle due giornate di gare. Per entrambi buona la prestazione del singolo nella giornata di sabato, classificandosi rispettivamente quinto Mulas e quarto Molteni, nella giornata di domenica una posizione guadagnata per entrambi. Dopo il buon inizio con il singolo, sempre sabato i due universitari pavesi si sono cimentati nel doppio e poi nel quattro di coppia con Barbaro della canottieri Tirrenia Todaro e Rigon del Corpo Forestale dello Stato, questi ultimi avversari dei nostri ragazzi anche nelle prove del singolo e del doppio. Nel doppio, terza piazza per la coppia pavese Molteni e Mulas e quarta posizione per Rigon e Barbaro, mentre hanno terminato al secondo posto la gara del quattro di coppia. Nelle tre gare della domenica, un cambio nelle formazioni del doppio Molteni a far coppia con Barbaro e Mulas con Rigon e poi di nuovo insieme nel quattro, con risultati davvero importanti, terza posizione nel quattro di coppia, ma gareggiando nella categoria senior. Ancor più importante e prestigioso il secondo posto di Molteni e Barbaro nel doppio di domenica, perché se da un lato hanno battuto tutti gli equipaggi senior dall'altro hanno conquistato sul campo la convocazione per il raduno collegiale in vista delle prossime manifestazioni internazionali quali Campionati Europei e Giochi del Mediterraneo. Nella giornata di domenica ha partecipato alle Regate di Alta Qualificazione anche Corrado Regalbuto, andando a sostituire un titolare infortunatosi sabato pomeriggio, vincendo la finale B del due senza pesi leggeri e conquistando un importantissimo terzo posto nel quattro senza pesi leggeri. Da sottolineare poi anche la partecipazione di altri atleti pavesi e del college, quali Fois che nella giornata di domenica ha brillantemente vinto dominando la finale B del singolo pesi leggeri e di Chiodelli e Cuomo, quest'ultimo nella difficile gara del due senza senior, ha conquistato un buon quarto posto e anche per lui convocazione al raduno collegiale. Chiamati a gareggiare nelle Regate di Alta Qualificazione ma solamente nella gara del quattro senza e in veste di equipaggio interamente universitario sia il quattro senza pesi leggeri che quello senior misto con Canottieri Saturnia e Sisport Fiat Torino. Sesto posto per l'equipaggio senior composto per 3/4 dagli universitari pavesi Boschelli, Salani, Palma e dal Triestino Ferrarese, settima piazza per gli universitari pesi leggeri con formazione: Santi, Nicoletti, Mazzocchi e Vigentini, pavese al 100%. Sempre domenica nella gara nazionale, vittoria per Mazzocchi e Vigentini nel due senza pesi leggeri e quarto posto per l'accoppiata Salani e Boschelli nel due senza senior, sempre nella gara nazionale sesto posto per Santi nel singolo pesi leggeri e terzo nel quattro di coppia misto con il Rowing club Genovesi. Un fine settimana di riposo dalle gare per preparare i Campionati Universitari di Sabaudia del 18 e 19 maggio prossimi, mentre i giovani delle categorie ragazzi gareggeranno sulle acque del lago di Candia, nei pressi di Torino questo fine settimana.



Matteo Mulas



Andrea Fois - Simone Molteni



Rugby: cronache 4-5 maggio

SERIE C ELITE: CUS PAVIA RUGBY – LUMEZZANE 9-46

CUS Pavia: Papalia, D'Eugenio, Roberto, Culacciati, Di Dio, Disetti, Giglio, Facchino, Balconi, Desmet, Negri, Melorio, Zambianchi, Orioli, Fietta

A disposizione Tavaroli, Livieri, Papalia L, Donatiello, Appiani, Cobelli, Duca All. Prini

Lumezzane: Nasgoutier, Fazzari, Piccini, Scaramella, Plebani, Locatelli, Cudicio, Cropelli, Leone, Saleri, Montini, Bugatti, Cairo, Zoli, Peveroni.

Due squadre schierate all'ingresso in duplice colonna per far entrare uno degli eroi gialloblu, un ingresso in solitaria per raccogliere gli applausi dovuti di tutto un popolo, quello del rugby e di tutta una famiglia, quella gialloblu pavese, applausi dovuti ad un combattente, ad un vecchio eroe forgiato dal fuoco di mille e più battaglie che per l'ultima volta ha solcato il campo del Cravino per l'ultima battaglia casalinga di Fabrizio Orioli, il Reverendo Predicatore da Verbania ha raggiunto il limite dei 42 anni che in Italia sancisce la fine della carriera. Gli occhi umidi stretti dentro al caschetto, la maglia che copre i segni di tutte queste partite giocate in prima linea, il ruolo più logorante tra tutti, perché di gente come lui non ce ne sono stati tanti e forse non ce ne saranno più un leader silenzioso, più fatti ed esempio sul campo per i compagni e per i più giovani che parole perché forse non è mai stato l'eroe che meritavamo ma è sempre stato quello di cui avevamo bisogno, un cavaliere oscuro, un cavaliere gialloblu. Pavia doveva tentare di fare una grande prestazione per rendergli omaggio contro uno degli avversari più ostici e cancellare quel brutto 90 a 0 di inizio gennaio, Lumezzane parte forte ed impone il suo gioco e ritmo sempre di più ed arriva a segnare due mete nei primi minuti, poi però Pavia si muove e con orgoglio si propone in avanti tentando di costruire e trovando anche i pali un paio di volte con Disetti che muove il tabellone del punteggio. Il possesso di palla è a quasi totale appannaggio degli ospiti con i padroni di casa che però si difendono benissimo grazie ai placcaggi avanzanti di Desmet e la salita di tutta la linea; Lumezzane fatica a costruire e Pavia ci prova a fare qualcosa ma la

CLASSIFICA SERIE C ELITE	punti
MARCO.POLO.ASD.CUS.BRESCIA	98
ASD.RUGBY.LUMEZZANE	95
BOTTICINO.RUGBY.UNION.ASD	88
ASD.RUGBY.BERGAMO 1950	60
RUGBY.MANTOVA.SRL.SSD	58
OSPITALETTO.CPR	47
IRIDE.COLOGNO.RUGBY.ASD	45
ASD.RUGBY.VALLE.CAMONICA	38
ASD.RUGBY.VARESE	29
C.U.S..PAVIA.ASD	23
GRANDE.BRIANZA.RUGBY.ASD	13
RUGBY.BORGO.PONCARALE	7

buona difesa avversaria, l'inesperienza di alcuni giocatori e la foga di squadra nel voler fare qualcosa impediscono a Pavia di portare a casa di più. Sul finire del tempo Lumezzane smette di sottovalutare i gialloblu e ricomincia ad attaccare per vie centrali trovando altre due signature che fanno terminare il primo tempo sul 6 a 26. il secondo tempo ripropone quanto visto nella prima frazione di gioco con Pavia che ci prova fino all'ultimo andando vicinissimo alla meta con Negri che perde il pallone nel momento della signature e parecchie touche sbagliate nei ventidue metri avversari ma Lumezzane fa buona guardia e riesce a tenere lontani i padroni di casa ed a segnare altre 4 mete che arrotondano il punteggio sul 50 a 6 finale. Manca una sola giornata al termine del girone (due per Pavia includendo il recupero del 19\5 ndA) e Varese e la sicurezza della salvezza sono a 6 punti, ma la squadra che si è vista al Cravino ha dimostrato di poter lottare e di volerlo fare fino in fondo.

a cura di Mattia Giglio

Under 14 - Cus Pavia - Crema 10-41 *a cura di Luca Brandani*

Peccato! Si interrompe la striscia di 4 vittorie consecutive dell'Under14 di Corridori-Avanzo. E si interrompe nel peggiore dei modi: se in altri casi si è sempre potuto trovare un'attenuante (il campo, le assenze, la forza dell'avversario), questa sconfitta è tutta nostra. Si parte con 5 minuti di "studio" con errori e palle perse da entrambe le parti ed è proprio da una palla persa in touche che arriva la prima meta ospite. Da quel momento i nero-verdi cremaschi prendono il controllo delle operazioni e i cussini si sciolgono come neve al sole (un sole peraltro molto molto caldo): 0-24 il risultato del primo tempo con i nostri che non riescono a difendere né a costruire qualcosa in attacco. Si riparte come si era terminato: corsa indisturbata di 50 metri per il 29-0 Crema. Siamo fiacchi, lenti e rinunciamo al gioco corale - la nostra arma vincente nelle ultime partite - preferendo inutili azioni individuali. E' sul 36-0 per gli ospiti che finalmente mostriamo un po' di carattere e di voglia e riusciamo a stabilirci nella loro metà campo e a marcare, dopo una caparbia azione di squadra, con Francesco Mingolla. Dopo pochi minuti è la nostra freccia Veras, fino a quel momento contenuto molto bene, a depositare in meta dopo una bellissima volata. Sarà un'altra palla persa nei nostri 22 che sancirà il definitivo 10-41. Non resta che tornare ad allenarsi con più impegno, in vista del doppio appuntamento di sabato prossimo con Rho e Seregno. Nota positiva della giornata sono le presenze: dopo mesi con la rosa ridotta all'osso, grazie ai Falchi di Vigevano che si sono uniti a noi per questo finale di stagione, abbiamo raggiunto la cifra record di 21 convocati.

**Under 16 - Sconfitta casalinga 22 a 33 con il Parabiago**

L'Under 16 di coach Magai, dopo l'ottimo quarto posto in campionato, inizia l'avventura della fase d'area: La Coppa Lombardia Under 16. L'esordio è in casa con il Parabiago delle due sconfitte brucianti in campionato. Il 15 Cussino parte bene e chiude il primo tempo in vantaggio per 3 mete a 1. Nel secondo tempo si fanno sentire stanchezza e la testa cede un po'. Confusione, errori e troppi falli costano ai gialloblù 2 cartellini gialli che permettono agli ospiti di recuperare e chiudere l'incontro con una vittoria in trasferta 22 a 33. Sotto con il Cesano ragazzi!

Minirugby al Trofeo Lupo Alberto**Under 8** *a cura di Carlo Maestri*

Splendida giornata di rugby in Val Seriana!

I nostri campioncini hanno partecipato oggi alla spettacolare manifestazione organizzata dal Comitato Regionale Lombardo della Federugby.

33 le società presenti per la categoria Under8!

Dopo il ritiro pre-partita presso la rinomata "Casa dell'orfano" di Clusone, baciati da uno splendido sole e contornati da verdissime montagne, la compagine Under 8 del Cus Pavia Rugby arriva a Rovetta sede delle partite del "6° Trofeo Lupo Alberto - giornata del minirugby lombardo", 8 campi, 4 squadre per campo.... tanto rugby.

Sul campo C, i nostri campioncini, affrontano Rugby Rho, Bergamo2 e Rovato.

La nostra squadra, continua a dimostrare i miglioramenti soprattutto difensivi, rendendo a tutti la vita difficile. Non portiamo a casa nemmeno una vittoria, ma tanto divertimento!

Fantastica l'organizzazione, ma su tutto il meraviglioso spettacolo di tanti bimbi accomunati dalla gioia di giocare a rugby.

Under 10 a cura di Marco Pialorsi

L'Under 10 Cussina si presenta con undici ragazzi. 36 le squadre lombarde arrivate in Val Seriana, divise in tre impianti. Sul campo di Clusone 4 gironi da tre squadre. Nelle due partite iniziali il CUS Pavia incontra Amatori Milano e i fortissimi bresciani del Vittoria Alata. Decisamente i bambini hanno imparato qualcosa, specialmente dai bresciani, che risulteranno poi i vincitori del torneo. Partita combattuta con il Parabiago, sconfitta 6 a 3 ma dimostrando carattere. Ultimo impegno con il Gussago, 4 a 4 il risultato, ritmo elevato fino all'ultimo minuto. Giocatori del



giorno Matteo 4 mete, Jaki 2, Marco 1, ma soprattutto si sono visti tanti novellini che ormai si sono fatti le ossa e danno un gran contributo alla squadra. Terzo tempo tutti insieme, quasi mille baby rugbisti, la presenza di giocatori della nazionale e la partecipazione di Silver - il creatore di Lupo Alberto - hanno reso memorabile la giornata. Soddisfatti, con maglietta ricordo e disegno con dedica, il CUS Pavia torna a casa pensando già alle prossime giornate di rugby.

Prossimo impegni

Sabato 11 maggio

Ore 17:00 Under 14 con Rho e Seregno

Domenica 12 maggio

Ore 10:00 Under 8 e Under 10 a Cologno Monzese

Ore 11:00 Under 16 a Cesano Boscone

Ore 11:00 Femminile a Lecco per la Coppa Italia a 7

Ore 15:30 Seniores a Borgo Poncarale

26 maggio Open day

Il 26 maggio si terrà al Campo Cravino l'Open Day di primavera.

L'occasione sarà ghiotta per chi - maschio o femmina, grande o piccolo, neofita o navigato - vorrà esplorare il mondo del rugby a Pavia. I partecipanti potranno osservare dal vivo partite di mini-rugby, cimentarsi in giochi rugbystici e partecipare al tradizionale terzo tempo.

Siete tutti convocati!

INCONTRI DI AGGIORNAMENTO PER TECNICI E DIRIGENTI

Il Consiglio Direttivo del CUS Pavia ha deciso di promuovere un programma di aggiornamento e formazione rivolto sia ai tecnici che ai dirigenti. Inizialmente verranno affrontati argomenti riguardanti la psicologia del gruppo e la biomeccanica. Successivamente potranno essere trattati argomenti individuati anche in funzione delle esigenze eventualmente manifestate nel corso degli incontri già programmati.

Giovedì alle 20.30 presso la sala riunioni di via Bassi la Dottoressa Luisa Aroasio, Responsabile del Centro Psico-Sociale di Stradella e Voghera, terrà la prima lezione del ciclo con titolo *Teoria e psicologia del gruppo; leadership e funzionamento nelle organizzazioni*. In particolare la lezione tratterà il tema dei gruppi, si cercherà di illustrare le definizioni, i meccanismi di interrelazione. Verranno inoltre definiti i meccanismi pratici che stanno alla base delle dinamiche di gruppo. Se sarà cosa gradita, i partecipanti potranno portare problematiche particolari, insorte nella loro gestione dei gruppi anche quelli più ristretti. La docente dà la sua disponibilità ad accogliere richieste in tal senso che potranno essere anche discusse ulteriormente oltre all'occasione degli incontri prefissati.

Programma

9 maggio, ore 20.30 -

Dott.ssa Luisa Aroasio

Teoria e psicologia del gruppo;
leadership e funzionamento
nelle organizzazioni

22 maggio alle ore 20.30 -

Dott.ssa Nathalie Biasolo

Introduzione alla Biomeccanica

6 giugno alle ore 20.30 -

Dott.ssa Luisa Aroasio

La regressione nella leadership
delle organizzazioni;
stili di leadership;
cosa accade nei gruppi



CUS PAVIA in collaborazione con
CUS GENOVA GOLF ACADEMY
e
SERRAVALLE GOLF CLUB



CLUB DEI GIOVANI & UNIVERSITARI

Metti il Golf nel tuo Curriculum!

Corso di approccio al GOLF

Corso base per neofiti e di perfezionamento di 12 sedute collettive settimanali da 2 ore cadauna (in campo e campo pratica a Serravalle) al Sabato Pomeriggio a partire da Maggio 2013.
Analisi Video dello Swing.
4 Lezioni di regole ed etichetta (infrasettimanali) ed esame delle regole finale.
Ingresso gratuito presso il campo pratica di Serravalle per tutto il periodo del corso.
Attrezzature (bastoni) incluse.
Caccia all'Handicap finale
I Maestri Federali De Rosa Renato, Gaggero Nicolò e Iurilli Antonio, vi seguiranno passo passo fino all'acquisizione dell'Handicap (a richiesta anche con lezioni singole a prezzi speciali).



Tariffa studente universitario

€ 160

Successivamente al termine del corso è prevista una tariffa annuale FULL GOLF (senza limiti) presso il campo di Serravalle al prezzo speciale di € 150 + tessera federale (per chi ci ha preso gusto).
Per informazioni scrivere a golfacademy.association@gmail.com - Per iscrizioni rivolgersi al Serravalle Golf Club al telefono 014362065 chiedendo di Walter (segretario del circolo).

Per informazioni scrivere a:

golfacademy.association@gmail.com

Orienteering

In assenza di gare nel weekend appena passato, presentiamo il nuovo sito della sezione orienteering del CUS Pavia raggiungibile all'indirizzo www.orienteering-cuspavia.org

Ancora poche pagine di base che progressivamente diventeranno più ricche e numerose

- La home page con il calendario delle gare a cui parteciperemo.
- E' possibile visualizzare qualche dettaglio in più e la località. In questa maniera chiunque è interessato a questo sport può verificare quando si può fare una nuova esperienza di orienteering.
- Per fare una prima prova come esordienti non è necessario essere iscritti al CUS; è sufficiente una tessera green della federazione a scopo assicurativo gratuita per i minorenni e al costo di 2 € per gli altri. Gli esordienti si possono iscrivere anche il giorno stesso della gara per cui è sufficiente mandarci una mail a orienteering.cuspavia@gmail.com per informazioni e accordi.
- Il blog con i racconti delle ultime gare ed esperienze degli orientisti cussini.
- La pagina Scopri l'orienteering che riprende i contenuti del sito www.orienteering-lombardia.it a cui si rimanda per maggiori dettagli

Aggiungiamo una pillola di orienteering per imparare a leggere bene i dettagli di una mappa.

Orienteering in pillole: linea elettrica e scarpata

La foto è stata scattata sulla strada nella posizione indicata dalla punta della freccia. La linea nera con dei piccoli tratti perpendicolari identifica una linea elettrica ed è molto utile per orientarsi in quanto è un elemento molto evidente che è difficile confondere con altri. Nella foto è ben visibile anche una scarpata: la linea marrone con tanti brevi trattini. Normalmente si considera un elemento attraversabile anche se spesso può essere un po' difficile per cui è consigliabile aggirarla.



Segnaliamo un appuntamento divulgativo: il giorno 28 maggio alle ore 21.15 verrà presentato l'orienteering presso la sede del CAI di Pavia, in via Colesino 16 a Pavia. Possono partecipare tutti, anche quelli che non sono soci del Club Alpino.

Vi aspettiamo!!

a cura di Francesco Bertotti



Spazio Panathlon

La relazione sul killer instinct che non ti aspetti di Antonio Robecchi Majnardi

Colpa mia probabilmente, ma leggendo il titolo proposto per l'ultima conviviale mi ero immaginato un taglio diverso. Mi aspettavo una relazione più descrittiva dell'atto di killeraggio istintivo in ambito sportivo, più fenomenologica; magari centrata su esempi concreti di cronaca più o meno recente. Chennèsò l'esegesi della testata di Zidane a Materazzi, oppure qualche episodio della carriera di Mercx che non conosco (ammetto l'ignoranza ma in effetti so ben poco del grande ciclista Eddi Mercx... Posso incolpare il gap generazionale?) o magari qualche risvolto macabro e psicologicamente perverso dell'*affaire* Pistorius.

E invece no. Ecco per noi una relazione poco descrittiva ma molto analitica e didattica, incentrata sui meccanismi – definiti mediatori di protezione – che permettono di contenere l'aggressività che può emergere nell'atleta, soprattutto in giovane età, in quanto persona in evoluzione che deve confrontarsi con eventi stressogeni. Una puntualizzazione non scontata che merita di essere ripresa è il concetto di stress inteso come “risposta aspecifica di attivazione dell'organismo quando deve affrontare un'esigenza”, privo perciò di una connotazione aprioristicamente negativa. Da qui la necessità di distinguere traueustress, l'attivazione necessaria, e distress l'attivazione eccessiva. E lo sport, in quanto momento di motivazione e confronto con sé e con l'altro diventa una palestra dove imparare a gestire anche la sfera emotiva, ad esempio l'ansia da prestazione, creando esperienze che potranno successivamente essere traslate nella vita extrasportiva.

Il contenuto della relazione calza a pennello su chi si occupa di sport, educazione e cultura ed a maggior ragione su chi ha un vissuto sportivo, perché il gesto sportivo non si esaurisce nel solo movimento coordinato di uno o più gruppi di muscoli e tutti quanti abbiamo dovuto affrontare le nostre insicurezze prima di affrontare la competizione o l'avversario. Un conto averne sentito parlare, un conto è averle vissute. Sono osservazioni all'ordine del giorno per chi, insegnando in ambito sportivo, si deve confrontare con i giovani in un'età critica come l'adolescenza durante la quale le difficoltà personali, siano esse primitivamente caratteriali, generate dall'ambiente familiare o dal desiderio di affermazione della individualità del ragazzo o da altro ancora, possono esplodere magari quando si vengano a trovare ben compresse da una buona dose di stress anche se si tratta di quello sano agonistico.

D'altra parte proprio il bisogno di socialità ed endorfine – quelle generate dallo sforzo fisico e mentale nell'esecuzione del gesto atletico – possono diventare la chiave per far breccia nei ragazzi anche nei loro momenti difficili. Magari perché ascoltano più la voce dell'allenatore di quella dei genitori in quanto figura al fuori delle dinamiche di vincolo da cui i ragazzi vogliono emanciparsi, o magari per l'ammirazione o l'autorevolezza e lo charme che il tecnico sa esercitare personalmente. Diventa evidente l'importanza di una formazione psicologica specifica per chi ha questo ruolo.

Ed ecco sul finale della discussione che l'animo del Panathleta toccato nel vivo si fa avanti domandandosi “è anche il mio momento allora?”. La risposta è sì, perché lo sport veicola valori riconosciuti come formativi dagli addetti ai lavori e diventa una opportunità talora anche per curare. Consapevoli di tutto ciò ben vengano suggerimenti di alto profilo formativo come quelli presentati l'altra sera.

In fin della ripresa (per citare Cyrano) ci siamo sentiti noi, Prodi Panathleti Pavesi (-e-non-solo), un po' protagonisti della relazione ognuno con il suo bagaglio di esperienza e conoscenza. Queste riflessioni ed altre, frescamente maturate, riguardo sport e cultura saranno il tema della prossima conviviale.

Nuovamente grazie alla Prof.ssa Zanetti sia per l'autorevolezza con cui ci ha illustrato un argomento tanto importante quanto panathletico sia per la considerazione che ha mostrato per lo spirito ed i valori fondanti la Nostra Associazione.

a cura di Angelo Porcaro

RUNNING SCHOOL NEWS a cura di Giuseppe Pintavalle

L' ATLETA DONNA di **Nadia Caime**, studentessa di medicina e atleta Running School

Cus Pavia.

Trebisonda Valla, detta "Ondina", prima atleta italiana aggiudicatasi la medaglia d'oro alle Olimpiadi di Berlino nel 1936, ci descrive così i suoi primi passi nello sport: "Mamma Andreana non voleva che facessi sport: sei una ragazza, ormai devi pensare ad altro, mi diceva. Papà invece mi strizzava l'occhio e incoraggiava: vacci, vacci a fare le gare."

Ondina Valla e Claudia Testoni (nella foto), Sara Simeoni, Gilda Janaccone, Paola Pigni, Gabriella Dorio, per citarne alcune, sono tra le prime donne che hanno calcato la scena dell'atletica leggera aprendo il passo alle altre. E' significativo che ad affiancarle nella preparazione sia stato, per tutte, un allenatore uomo piuttosto che donna.

L'atletica leggera (dal latino *athlētica* da *athlētā* che a sua volta deriva dal greco *athlētēs* da *athlos* 'lotta') nasce e si afferma al maschile.

Alle origini, gli obiettivi dello sport erano la caccia e la lotta, prerogative maschili. Nelle antiche Olimpiadi la donna era esclusa sia come atleta che come spettatrice. Il processo che ne ha permesso la partecipazione è stato lungo e lento. Solo nel 1928, alle Olimpiadi di Amsterdam le donne hanno potuto partecipare alle gare di atletica leggera. Ed è stato solo nel 1984 alle Olimpiadi di Los Angeles, che le donne sono state ammesse alla gara della maratona. Da allora, il numero di donne che partecipano alle attività sportive per dilettanti, agonistiche ed olimpiche è aumentato molto.

Secondo i dati ISTAT del 2005, la frequenza di donne che pratica sport è del 16,9% rispetto al 25,5% degli uomini ma l'analisi della serie temporale evidenzia un incremento della pratica sportiva negli ultimi dieci anni maggiore per il sesso femminile (16,9% nel 2005 rispetto al 12,7% del 1995). In questo scenario, che mi è parso opportuno delineare, conoscere la fisiologia della donna, e le sue differenze rispetto all'uomo, può essere utile non solo per studiare le diversità di prestazione tra l'uomo e la donna ma anche per i suoi potenziali risvolti nella pratica dell'allenamento¹.

Perché questo articolo possa essere da stimolo ad approfondire alcuni aspetti della pratica sportiva al femminile sia per chi la vive, in qualità di tecnico o atleta, sia per chi si approssima a questa, cercherò di introdurre sinteticamente alcuni concetti. L'inizio delle differenze prestative uomo-donna comincia nel momento della comparsa della pubertà. Dopo la pubertà la massa grassa media relativa nelle femmine è circa il 10% in più rispetto ai maschi. I maschi hanno più massa muscolare delle donne (per lo più nella parte superiore del corpo). Questa differenza e la maggiore forza potenziale dell'uomo sono dovute all'ormone maschile: il testosterone che l'uomo produce in quantità molto maggiore. Osservava Carmelo Bosco (ricercatore in fisiologia e biomeccanica dello sport): «Le variazioni di forza esplosiva² che si riscontrano nei due sessi con l'età seguono parallele le modificazioni della concentrazione plasmatica di testosterone».

Crescendo le bambine acquistano un centro di gravità del corpo più basso di quello dei maschi. Sviluppano le cosce ed il bacino si allarga. Il bacino più ampio nella donna costituisce uno svantaggio meccanico soprattutto nella corsa, costringendola ad un lieve movimento laterale per bilanciare ogni passo col successivo, il che sottrae una parte della spinta alla velocità in avanti. Le donne sono più piccole ed hanno il cuore più piccolo. Anche il volume ematico è inferiore. Segue che il volume di sangue pompato ad ogni battito cardiaco (gettata sistolica) è in media inferiore del 25% rispetto a quello degli uomini.



La frequenza cardiaca a riposo e sub massimale è maggiore. L'incremento della gettata cardiaca³ nella donna è dovuto principalmente all'aumento della frequenza che non all'aumento della gettata sistolica. Essendo la frequenza cardiaca massima la stessa, la gettata cardiaca massima è inferiore a causa della ridotta gettata sistolica. Gli uomini godono di un ulteriore vantaggio: possiedono un 10-14% di emoglobina in più delle donne, il che aumenta la capacità di trasportare ossigeno nel sangue. Anche l'apparato respiratorio è meno efficiente per la diversa conformazione. Per queste ragioni, le donne hanno costituzionalmente una minore potenza massima aerobica, anche quando indicizzata per peso corporeo e massa magra, e dunque, una minore resistenza negli sport di lunga durata, ad esempio la maratona.

Quanto incide il ciclo mestruale sulle capacità di prestazione? Ecco cosa ci dicono alcuni studi. Gli estrogeni favoriscono il catabolismo lipidico durante l'esercizio. Nella fase luteinica è stato segnalato un incremento della cinetica e dell'entità di resintesi di glicogeno muscolare. La capacità aerobica, la risposta ventilatoria e l'adattamento metabolico all'esercizio fisico non sono condizionati dalla fase del ciclo mestruale (Marzorati M. et al. Arch. Eur. J. Physiol., 1993). In letteratura sono da tempo riportate prestazioni da medaglia d'oro conseguite indipendentemente dalla fase del ciclo dell'atleta. Quali sono invece gli effetti dell'attività sportiva sul ciclo mestruale? L'attività sportiva lieve o moderata non sembra determinare alterazioni nella comparsa del menarca né modificazioni nell'andamento del ciclo mestruale.

Nelle atlete di resistenza, come ballerine e ginnaste, sono più frequenti che non nella popolazione generale, alterazioni del ciclo mestruale e quadri di amenorrea secondaria. A questo sembrano concorrere diversi fattori: predisposizione genetica, stress psico-fisico, elevati carichi o intensità di allenamento, inadeguata alimentazione e disordini del comportamento alimentare (ridotto peso corporeo o ridotta massa grassa). A tal proposito, una raccomandazione speciale va fatta proprio a coloro che lavorano con atlete perché siano sensibili a queste tematiche, e perché promuovano essi stessi il concetto di buona salute psico-fisica, parte integrante dell'attività sportiva stessa. Concludo con le parole di De Coubertin nell'Ode allo sport, scritta in occasione dei Giochi Olimpici di Stoccolma nel 1912: "Donna, bellezza armoniosa, vibrante, nella Tua volontà nella consapevolezza di Essere, di potere, di volere con fermezza senza annullare la Tua femminilità, proteggi il grande dono della vita. Il valore di essere determinata nell'innalzare sempre più la fede dell'ideale, del bene che lo sport ti ha trasmesso."

¹Antonio Gianfelice, *Lo sport al femminile: note introduttive alle differenze fisiologiche e mediche dell'allenamento nei due sessi*, 2013.

²Dal punto di vista meccanico, l'esplosività si definisce come la capacità del sistema neuromuscolare di aumentare bruscamente il livello delle forze che esprime. Christian Miller

³La gettata cardiaca è la quantità di sangue pompata nell'unità di tempo (l/min). E' il risultato della gettata sistolica per la frequenza cardiaca (battiti/min).

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

Sabato e domenica la **Canoa** e il **Canottaggio** saranno impegnati rispettivamente a Mergozzo e a Candia nelle prime **Regate Nazionali** dell'anno per le **categorie giovanili**. Domenica 12 maggio il **Rugby** giocherà a Lecco la **Coppa Italia Femminile**, mentre la **Serie C Elite** sarà impegnata a Borgo Poncarale. Fine settimana di gara anche per la **Scherma** che a Lucca disputerà l'incontro valido per la **Fase Nazionale della Coppa Italia**. Infine chiudiamo con la **Pallavolo**. Terminati i Campionati Regionali con la promozione alla Serie C anche della Squadra Femminile che così bisca il risultato già ottenuto dalla Maschile, restano da disputare le ultime battute dei **Campionati Provinciali**: sabato al PalaCUS alle 16,00 la **2^ Divisione Femminile** giocherà la **Semifinale di ritorno** dei play off contro l'Agriturismo la Stanga (l'andata è stata vinta dal CUS per 1 - 3), alle 18,00 giocheranno sia la **3^ Divisione** che la **3^ Divisione Under** rispettivamente contro la Sanmaurense e il Lungavilla, a Mortara la **1^ Divisione B Maschile** giocherà nella **Fase Finale** contro Volley 2001 Garlasco. Domenica a Gambolò la **Under 13 Femminile** giocherà il **Girone Finale** contro Linea Service e Car&Car, mentre (per ora, ma una richiesta di rinvio da parte del CUS è già stata avanzata) a Sale la **Under 12 Mista** sarà in campo per il corrispettivo **Girone** contro Gruppo di Falco e Florens Vigeveno.

Per il **Trofeo dei Collegi** questa settimana ultime partite della fase eliminatoria del **Torneo di Calcio Maschile**. Ancora molto aperta la classifica in entrambi i gironi: infatti nel **Girone A** il **Cardano** e il **Fraccaro** sono in testa con 10 punti tallonati dal **Golgi** e dal **Borromeo** a quota 8, nel **Girone B** è in testa il **Don Bosco** a 10 punti che distacca di una lunghezza lo **Spallanzani** e il **Cairolì**. Nel **Torneo di Pallavolo Femminile**, che lunedì al PalaCUS ha visto disputarsi le ultime partite delle **fasi di qualificazione**, alle **Semifinali** di mercoledì 8 accederanno dal **Girone A** il **Marianum** e il **Ghislieri**, dal **Girone B** il **Nuovo** e il **Cardano**.

CORSI ESTIVI

PER I NATI DAL 1999 AL 2009
iscrizioni da lunedì 13 maggio

**Tutte le informazioni
sui corsi estivi
sul nostro sito internet
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.