CUS PaviaNEWS

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

Anno 12, Numero 32

3 Settembre 2013

Canottaggio: Molteni Campione del Mondo



otto pesi leggeri, a destra Simone Molteni

Una medaglia d'oro, una di bronzo, un quinto e un sesto posto è il bottino dei canottieri pavesi e del college remiero universitario del CUS Pavia, ai Campionati del Mondo di Canottaggio che si sono svolti a Chunjiu, in Corea. Simone Molteni ha conquistato il titolo di Campione del Mondo nella specialità dell'otto pesi leggeri, che già in passato aveva regalato tante soddisfazioni ai vogatori pavesi. La vittoria è arrivata al termine di una regata senza storia, l'ammiraglia azzurra ha conquistato la testa della regata subito dopo la partenza e dominato senza lasciar spazio alle rimonte degli avversari, di

fatto dominando la regata dal primo all'ultimo metro. Ad ogni intermedio cronometrico, l'equipaggio azzurro distaccava sempre più gli avversari e sul finale ha chiuso davanti ad Australia e Stati Uniti con oltre un imbarcazione di vantaggio.

Medaglia di bronzo per Matteo Mulas del College remiero, nella specialità del quattro di coppia pesi leggeri. Terza posizione conquistata dopo la prima frazione al passaggio dei 500 m. e mantenuta fin sul traguardo difendendola dai continui attacchi danesi. Quinto e sesto posto rispettivamente per Sabrina Noseda e Laura Schiavone, la prima a capovoga del quattro senza timoniere

Sommario

- canottaggio pg.1
- marinai o fiumaroli pg.2-3
- canoa pg.4
- tiro con l'arco pg.4
- rugby pg.5
- pallavolo maschile pg.6
- novità corsi over 18 pg.7
- il punto della settimana pg.8

senior, mentre la Schiavone, con la sua esperienza dal secondo carrello, ha condotto le sue giovani compagne di barca alla finale del quattro di coppia senior, una delle specialità più difficili e ambite in campo fem-



Matteo Mulas

minile. E adesso si attende il ritorno a Pavia dei canottieri pavesi per i giusti e doverosi festeggiamenti.

UBI > < Banca Popolare Commercio & Industria

Marinai o fiumaroli

Grande Cus sul Canal Grande

Sabato scorso, alla Giudecca, si sono disputate le qualificazioni per la regata storica di Venezia che prevede, da qualche anno, anche una competizione internazionale tra università. Gli organizzatori ci hanno invitati, per la prima volta, a partecipare alla regata tra galeoni sul Canal Grande. Lo scopo delle regate preliminari era quello di selezionare l'equipaggio che, come nell'America's Cup, avrebbe acquisito il diritto di sfidare l'università di Venezia nella regata finale per il primo posto. Altri due posti erano a disposizione per la disputa della finale per il terzo e quarto posto.

Mentre i nostri canottieri stavano trafficando per impostare il galeone assegnatoci, qualcuno - forse per prenderci in giro - mi ha detto: "Ma voi siete marinai?". Ho risposto: "No! Noi siamo fiumaroli".



il galeone cussino

E intanto pensavo: "I conti li faremo alla fine delle regate!". Prima gara: Pavia contro Losanna. Vinciamo noi, con il tempo che risulterà il migliore alla fine delle qualificazioni. Con questo risultato eravamo in lizza per giocarci il posto in finale. Vuoi vedere che, noi fiumaroli, incominciavamo a far paura a qualcuno. Sfida con Trieste per la finale: bagarre in partenza, l'allineamento è stato tutt'altro che facile. Per un soffio, vince Trieste. Boschelli - detto il Maestro - contesta il verdetto dei giudici. Non c'è nulla da fare, siamo in finale per il terzo e quarto posto, contro l'Università di Vienna.

Da una finestra del rettorato di Ca' Foscari mi affaccio sul Canal Grande. La sfilata delle barche storiche è uno spettacolo unico al mondo; c'eravamo anche noi.



il galeone dell'Università di Pavia davanti a Vienna

Finalmente vedo il nostro galeone, timonato da Simone Bianchini – detto Mone – passare davanti a noi per raggiungere la partenza, sotto il ponte di Rialto. E' il nostro turno. Pavia e Vienna si allineano. Partiti: vedo i galeoni in lontananza, punta a punta. Piano piano i nostri si avvantaggiano; Gianluca Santi - detto Gianlu - il nostro capovoga, grida: "Siamo a metà!", ma non era vero. Mone chiama l'aumento del numero di colpi e per Vienna è finita. Vinciamo con un largo vantaggio: siamo terzi. Mone, per essere sicuro, ha continuato a chiamare i colpi per 20 o 30 metri dopo l'arrivo: non aveva individuato bene la posizione del traguardo. Così noi fiumaroli universitari di Pavia, davanti a Ca' Foscari, abbiamo lasciato un segno che i veneziani hanno ben capito: è gente che se

ne intende. Lascio la finestra di Ca' Foscari ad un dirigente dei canottieri di Venezia. Ora tocca a loro, contro Trieste, per il primo posto. La gara parte; il nostro amico veneziano non è tranquillo, impreca, Venezia non si avvantaggia; ma alla fine vince. Mi complimento, ma il dirigente probabilmente stava già facendo mentalmente dei conti: vuoi vedere che Pavia o Trieste, se li invitiamo ancora, l'anno prossimo rischiano di vincere. Le ombre lunghe sui canali avevano ormai lasciato il posto all'oscurità. Io e il Toio eravamo in attesa del traghetto per tornare alla Giudecca, quando vedo avvicinarsi all'imbarco il prof. Amerigo Restucci, il Magnifico Rettore dell'università IUAV di Venezia. Si avvicina e mi guarda, lo saluto e mi presento. Il Rettore mi risponde subito, con grande cordialità.



Premiazione dell'equipaggio cussino

"Ma sì, vi ho visti alla premiazione". Si preoccupa subito di indicarci il traghetto giusto per tornare alla Giudecca. Lo ringrazio e gli dico che per noi è stato un onore partecipare alla regata e che conserveremo a lungo il ricordo di una giornata fantastica. Il Rettore è gentilissimo e mi dice: "Perché non facciamo qualcosa insieme?." "Non si sa mai" rispondo io. Il Rettore si avvia per salire sul suo traghetto: direzione Lido; ci salutiamo con grande cordialità. Mi rivolgo al Toio come chi ha finalmente concluso un giornata campale, gli dico: "Abbiamo fatto anche questa; la regata storica di Venezia ci mancava." Improvvisamente ricompare il Rettore: "Guardate, il vostro traghetto è quello che sta per arrivare". "Grazie Rettore, lei è gentilissimo." Saliamo finalmente sul traghetto, quello giusto - e ci

mancherebbe altro – è quello che ci ha indicato il Rettore Restucci. Attraversiamo il canale della Giudecca: e ci sentiamo un po' marinai.

Esperienza dissimulata

Il galeone pesa 850 chilogrammi; un remo ne pesa 18. E' una barca a sedile fisso, sulla quale remano 8 vogatori, più il timoniere. L'equipaggio di Pavia era composto da Mattia Boschelli, Gianluca Santi, Gianluca Como, Mario Cuomo, Luca del Prete, Marius Wurzel e, come previsto dal regolamento della regata, da due ragazze Andrea Merola e Alessandra Ramaioli e poi dal timoniere Simone Bianchini. Il vogatore è incollato alla barca per effetto di una pedaliera e del sedile fisso. Il sedile fisso sottopone il lato B del canottiere ad una sollecitazione impegnativa che, oltre a rendere meno proficua la vogata, rischia di provocare delle spiacevoli abrasioni. Noi ci siamo presentati a Venezia come neofiti del galeone, ma non era mica vero: era tutta pretattica. Com'è noto, la nostra università ospita canottieri provenienti da tutta Italia.

La nostra squadra è quindi una specie di nazionale. Ora possiamo svelare alcuni particolari. Il veneto Boschelli era reduce dalla vittoria, sul galeone di Venezia, della regata delle Repubbliche Marinare. Il nostro capovoga, il pisano Santi, ha partecipato a più di dieci pali di San Ranieri. Anche Como e Del Prete hanno avuto esperienze di competizioni sui galeoni. Poi, i nostri hanno indossato a sorpresa dei pantaloncini modificati.

Il lato B era ricoperto da una reticella di materiale plastico che consentiva un minimo scivolamento sul sedile (vedi foto) oltre ad esercitare un'azione protettiva. Sempre per lo stesso motivo, il Maestro Boschelli ha spennellato una mano di grasso sul sedile. Santi invece



pantaloncini normali e modificati

ha fissato la pedaliera, un po' traballante, con una corda che prudentemente aveva portato con sé. Poi, quando era il momento di passare il galeone ad un'altra squadra la corda, ovviamente, spariva. Ma per vincere ci vogliono le braccia e le gambe, che non si possono dissimulare.

Cesare Dacarro

Canoa: brilla il CUS Pavia a Caldonazzo

Il Cus Pavia brilla a Caldonazzo nella finale nazionale canoa giovani, dove erano impegnati tutti i canoisti under 14.

In equipaggio per il Meeting delle Regioni, con la maglia della Lombardia, Federico Vignati del Cus Pavia e Pietro Tavaroli della Canottieri Ticino sono secondi nel K2 200. Quinto posto per il K4 su cui vogavano i biancoazzurri Simone Scoglio e Pietro Cellé ed il cussino Manuele Presente.

Sui 2000 nei cadetti B Federico Vignati vince in K1 e nel C1 Josè Marco Melzi si piazza al secondo posto. Nei cadetti A Stefano Bovera è 14esimo in K1 e Manuele Presente 12esimo nel K1.

Sui 200 nei cadetti B Josè Marco Melzi è secondo nel C1 4,20 e Federico Vignati secondo nel K1.



gli equipaggi in gara a Caldonazzo



Federico Vignati

Nei cadetti A Marco Emilio Silvano è quinto nel K1 4,20. Manuele Presente è settimo nel K1, Stefano Ramaioli nono nel C1 4,20. Negli allievi B quinto nel K1 4,20 Marco Emiliano Silvano.

Per la Lombardia nei cadetti A terzo il C1+C2 2x200 con Stefano Ramaioli, sesto nel C1 ancora Ramaioli sui 200. Nei cadetti B Marco Melzi si piazza al terzo posto nel C1+C2 2x200. Vignati chiude sesto col C4. Nel C1 + C2 + C4 3 x 200 cadetti B e valido per il Gran Premio delle Regioni il cussino Josè Marco Melzi ottiene il sesto posto.

Tiro con l'Arco: buoni risultati a Cameri

Gli arcieri Ottavio Stafforini e Marco Carvani si piazzano rispettivamente al secondo ed al quinto posto nella categoria master nella gara di tiro con l'arco specialità compound a Cameri.

CUS PAVIA VOGLIA DI

Rugby: ottanta ma non li dimostra

Il rugby è sport di storia e tradizione dove parole antiche ed inconsuete come amicizia, lealtà, solidarietà, collaborazione, rispetto dell'avversario e delle regole, non sono espressioni vuote ma l'essenza del gioco, la sua ragione d'esistere. Sicuramente il rugby è uno fra gli sport più duri, formativi, educativi, sociali, crea senso di appartenenza ad un gruppo, ma soprattutto insegna cos'è il rispetto.

Infatti fin dai primi passi di questo magnifico sport, ai giocatori vengono insegnate le basi del gioco nel pieno rispetto di se stessi e degli avversari, con l'obiettivo di potersi godere pienamente ogni piccolo istante di partita.

Tutte queste componenti hanno contribuito a costruire l'immagine di una disciplina sportiva a valenze formative più attuali che mai. Il rugby in Italia ha avuto un grande incremento mediatico a partire da una data ben precisa: il 5 febbraio 2000, ovvero il debutto nel mitico torneo del SEI NAZIONI. La data è storica per la palla ovale italiana perché rappresenta l'ingresso nell'elite del rugby mondiale, evento enfatizzato anche da una clamorosa vittoria nei confronti della nazionale scozzese che l'anno precedente si era aggiudicata il torneo. In realtà, la prima apparizione del gioco del rugby in Italia risale alla fine del 1890 a Genova all'interno della comunità inglese, allora numerosa in città. La prima partita ufficiale di questa disciplina fu giocata a Torino nel 1910, si trattò di una esibizione franco-svizzera fra Rancing club Parigi ed il Serviette di Ginevra. Il 2 aprile 1912 vide la prima partita di una squadra italiana: US Milanese contro i francesi del Voiron. Il 28 settembre 1928 nacque la Federazione Italiana Rugby, grazie a Stefano Bellandi, l'anno successivo fu caratterizzato dal primo campionato italiano cui parteciparono sei delle sedici squadre attive in Italia e fu vinto dall'Ambrosiana Milano. Negli anni trenta l'Italia entra a far parte della FIRA (federazione internazionale rugby amateur) e la diffusione di questo sport inizia ad interessare tutto il territorio, complice anche il regime fascista che individuava nel rugby un buon modello comportamentale ed educativo da proporre al cittadino, come tale quindi da incentivare e proporre nei luoghi preposti alla formazione come in particolare le università; ed è proprio in questo contesto che la palla ovale inizia a fare proseliti.

Come poteva Pavia, città universitaria di antiche e nobili tradizioni, restare insensibile a tale disciplina? Già nel 1933 si ha infatti notizia della comparsa del rugby sul suolo pavese, la squadra è il GUF PAVIA. Da allora in poi, il rugby è sempre stato presente nel mondo sportivo pavese con anni di grande splendore, vedi quelli a cavallo degli anni '40, alternato ad anni problematici. Si arriva così ai giorni nostri dove il Cus Pavia rappresenta una solida realtà del rugby lombardo con oltre 250 tesserati di tutte le categorie ed una consistente attività a livello scolastico. Ai nastri di partenza per la stagione sportiva 2013/2014, la sezione rugby del Cus Pavia intende rendere doveroso omaggio alle proprie radici organizzando una serie di eventi per celebrare gli ottant'anni di rugby, fatto che colloca il sodalizio pavese come uno dei più antichi d'Italia.

Il primo evento celebrativo in programma è fissato per **venerdì 6 settembre alle h. 17,00 in Aula Foscoliana**, dove si terrà una conferenza stampa mirata a presentare l'evento e le iniziative. Sarà una bella rimpatriata per tutti gli ex giocatori, allenatori e dirigenti ed una buona occasione per farsi conoscere ed apprezzare dalla cittadinanza.

Pallavolo maschile: la squadra "raddoppia"

La squadra di pallavolo maschile del Cus Pavia "raddoppia": partecipa sia alla serie C sia alla serie D. "Siamo l'unica società nel maschile in provincia a farlo - afferma il direttore sportivo Emiliano Rovati - l'idea è venuta perchè la scorsa stagione, dopo aver vinto abbastanza agevolmente il campionato di serie D, la seconda squadra ha ottenuto anch'essa il diritto a disputare la serie D dopo essere arrivata seconda nel campionato provinciale di Prima Divisione. Secondo i nostri programmi, questo secondo team nel giro di qualche anno dovrà diventare una under 21 in grado di fornire giocatori alla prima squadra". Entrambe le squadre si radunano lunedì e prenderanno parte alla Coppa Lombardia, torneo di preparazione ai rispettivi campionati. La serie C disputerà le proprie partite il sabato alle 21 al PalaCus di Via Bassi mentre la serie D giocherà nella nuova palestra a fianco della piscina del Campus, il PalaCampus. Quattro gli acquisti della neopromossa in serie C: Paolo Forneris (classe '79, palleggiatore, dal Volley Motta Visconti), Andrea Canova ('94, schiacciatore, rientro dal prestito al Vero Volley Monza), Mattia Fellegara ('89, centrale, dalla Pallavolo Casteggio) e Marco Catena ('90, opposto, dal Volley Abbiategrasso). Stefano De Pascali (91, palleggiatore) e Fabio Callegari (92, schiacciatore), giocheranno nella squadra di serie D, mentre Edoardo Mezzadra ha smesso e Simone Bottazzi è andato al Novi Ligure. Confermati oltre agli allenatori PierPaolo Villa e Andrea Boffi, Mauro Carcano (89, palleggiatore), Andrea Beolchini (86, schiacciatore), Gabriele Giordano (86, schiacciatore), Stefano Liberale (90, schiacciatore), Riccardo Carnevali (88, centrale), Andrea Fortunati (87, centrale), Tommaso Manferoce (82, centrale), Riccardo Bagarotti (92, opposto), Roberto Curti (84, libero). "L'obiettivo è la salvezza - aggiunge Rovati - la squadra è quasi interamente composta da prodotti del vivaio e da giocatori della zona. Da neopromossi dovremo prendere confidenza con un campionato di livello superiore da cui mancavamo da 5 anni ma siamo più che convinti di aver allestito "a costo zero" una squadra più che competitiva". La serie D punterà sui giovani. L'allenatore è Paolo Mantovani, tornato al Cus Pavia dopo una decina d'anni. "L'obiettivo della sezione maschile di pallavolo del Cus - chiude Rovati - è quello, in una fase di grande difficoltà del movimento pallavolistico maschile nazionale, di incrementare il numero di atleti del settore giovanile, unica nostra vera risorsa: parteciperemo a tutti i campionati provinciali e giovanili, cioè prima divisione, under 19, under 17, under 15 ed under 13". I tecnici del settore giovanile sono Maria Chiara Cavagna, Alessandro Crema e Paolo Forneris. Una curiosità: per la prima volta un atleta in attività è anche "caposezione": Gabriele Giordano, è al Cus Pavia da giocatore dall'età di 15 anni, ed ha preso il posto di Stefano Varesi. Giovedì 12 settembre presentazione ufficiale delle squadre del Cus Pavia, maschile e femminile.



Novità corsi 2013-2014: il Training Autogeno di Lorenza Borzini

TRAINING AUTOGENO significa letteralmente "allenamento che si genera da sé": è un apprendimento graduale di esercizi di concentrazione studiati e concatenati per portare progressivamente alla realizzazione di modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neuro-vegetativo e dello stato di coscienza. Ciò consente di intervenire su numerosi disturbi funzionali in tempi relativamente brevi.

MODALITA': la pratica del training autogeno di base consiste in sei esercizi che vengono appresi in un determinato ordine e che si possono praticare in pochi minuti. Sono esercizi alla portata di tutti (esclusi solo bambini piccoli e persone con gravi deficit intellettuali) e consistono nella concentrazione su formule che riguardano il corpo o parti di esso. L'unica difficoltà richiesta è la costanza della pratica perché solo in questo modo si arriverà alla commutazione psichica. Il vantaggio di questo metodo è che il praticante, una volta imparata la tecnica, è assolutamente autonomo. Compito del formatore è quello di illustrare progressivamente il metodo, supervisionare il lavoro individuale, favorire l'elaborazione del vissuto individuale man mano che emerge, spiegare le scariche autogene (fenomeni transitori che possono verificarsi soprattutto nei primi tempi), incoraggiare nei momenti di stasi, suggerire eventuali modalità più consone alle particolari esigenze individuali. In questo progressivo apprendimento della tecnica, il soggetto si rende progressivamente indipendente dal formatore e quindi attua un percorso di consapevolezza dei propri vissuti psicologici attraverso il corpo. Gli esercizi si possono praticare in una delle posizioni che vengono insegnate durante il corso. Le varie posizioni permettono di praticare il training in situazioni diverse (anche durante una breve pausa del lavoro). Il corso base comprende 10 lezioni in cui si sperimentano tutti gli esercizi più eventuali formulazioni specifiche individuali studiate per le necessità della singola persona. L'intervallo di tempo fra le lezioni permette di consolidare il passaggio precedente ed essere pronti per il traguardo successivo. La piena commutazione autogena avviene dopo circa 3-4 mesi dall'inizio dell'apprendimento degli esercizi. Ha la caratteristica di una completa distensione e porta a un livello funzionale il più ottimale possibile relativamente alla costituzione del soggetto e alla situazione ambientale.

BENEFICI: il T.A. esercita un effetto potente a livello psicosomatico, con modificazioni delle funzioni corporee e fisiologiche verificabili in modo obiettivo :

- Tono muscolare (abbassamento del tono muscolare)
- Funzione cardiaca (riduzione-equilibrio della frequenza cardiaca)
- Funzione respiratoria (diminuisce la frequenza respiratoria)
- Circolazione periferica e temperatura (vasodilatazione dei capillari, con conseguente aumento della circolazione alle estremità)
- **Pressione arteriosa** (lieve riduzione della pressione sistolica e diastolica)
- Attività neuroendocrina (calo dei livelli circolanti degli ormoni dello stress, metabolismo più efficiente della tiroide)
- Metabolismo generale (il colesterolo sanguigno tende a diminuire in modo stabile verso livelli inferiori)
- **Sistema immunitario** (generale migliore attività del sistema immunitario) (Fonte: J.L.G. De Rivera Y Revuelta, "Psicoterapia autogena")

Da ottobre 2013 al PalaCus

Durata: 10 lezioni

Frequenza: mercoledì dalle 20,15 alle 21,15

Istruttore: Lorenza Borzini

Tutte le informazioni sui corsi organizzati dal CUS sono consultabili sul nostro nuovo Sito

Internet www.cuspavia.org

Il punto sulla settimana

Venerdì, sabato e domenica mattina la Canoa sarà impegnata a Milano nei Campionati Italiani Assoluti, l'evento clou della stagione 2013 per la velocità. Domenica pomeriggio sulle acque dell'Idroscalo Milanese si terrà la prova di selezione per definire la Squadra Nazionale che parteciperà ai prossimi Campionati Mondiali di Maratona che si terranno il 24 e il 25 settembre a Copenaghen, buone possibilità per Mirco Daher e Enrico Calvi. Nel fine settimana a Varese si disputeranno i Campionati Mondiali Master, indiscrezioni danno presente un equipaggio pavese capitanato da Marco Beria. Intanto questa settimana stanno progressivamente riprendendo gli allenamenti sia le squadre di Rugby che di pallavolo femminile, da lunedì 9 sarà in campo anche la pallavolo maschile e riaprirà la sala scherma. Infine venerdì 6 alle ore 17,00 presso l'Aula Foscoliana dell'Università si terrà la conferenza stampa per presentare le iniziative che verranno organizzate nei mesi di settembre e ottobre per celebrare gli 80 anni del rugby cussino.



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.